



Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Ciencias de la Salud

Máster Universitario en Psicología General Sanitaria
Relación entre el apego inseguro, la
ansiedad social y el FOMO en adultos
jóvenes: Una revisión sistemática de la
literatura (2010-2026)

Trabajo fin de estudio presentado por:	Raquel Navarro Mendiluce Mirian Pérez Caballero Andrea Romero Valverde
Modalidad:	Revisión Sistemática
Director/a:	Lorena de la Fuente Tomás
Fecha:	26 de junio de 2026

Índice de contenidos

Resumen	11
Abstract	12
1. Marco teórico	13
1.1. Introducción al FOMO	13
1.2. El Fear of Missing Out: conceptualización y dimensiones	13
1.2.1. Dimensión cognitiva del FOMO	14
1.2.2. Dimensión emocional del FOMO	15
1.2.3. Dimensión conductual del FOMO	15
1.2.4. FOMO como fenómeno motivacional y su relación con el bienestar	16
1.3. Redes sociales, comparación social y FOMO	16
1.3.1. Naturaleza y características de las redes sociales digitales	16
1.3.2. Autopresentación selectiva y sesgo de positividad	17
1.3.3. Comparación social en el contexto digital	18
1.3.4. Redes sociales como amplificadoras de necesidades psicológicas	19
1.3.5. Evidencia empírica sobre redes sociales y FOMO	19
1.4. Teoría del apego como marco explicativo	20
1.4.1. Fundamentos de la teoría del apego	20
1.4.2. Modelos internos de funcionamiento	21
1.4.3. Apego adulto: dimensiones de ansiedad y evitación	21
1.4.4. Apego y regulación emocional	22
1.4.5. Apego y uso de tecnologías digitales	22
1.5. Apego ansioso y FOMO	23
1.5.1. Hiperactivación del sistema de apego y vigilancia social	23

1.5.2.	Apego ansioso como predictor robusto de FOMO	24
1.5.3.	Evidencia empírica sobre apego ansioso, redes sociales y FOMO	24
1.6.	Apego evitativo y FOMO	24
1.6.1.	Estrategias de desactivación emocional en el apego evitativo	25
1.6.2.	El papel de la satisfacción de necesidades psicológicas básicas	26
1.6.3.	Uso compensatorio y tensión interna en el apego evitativo	26
1.7.	Ansiedad social y FOMO	27
1.7.1.	Temor a la evaluación negativa en entornos digitales	27
1.7.2.	Evitación, observación pasiva y retroalimentación con el FOMO	27
1.8.	El uso compensatorio de Internet	28
1.8.1.	El ciclo compensatorio del FOMO	28
1.8.2.	Regulación emocional y déficits offline	29
1.8.3.	Interacción con el apego y la ansiedad social, e implicaciones	29
1.9.	Modelo teórico integrador	29
1.9.1.	Vulnerabilidades individuales: apego y ansiedad social como punto de partida	30
1.9.2.	El contexto digital como amplificador y el ciclo vicioso del FOMO	30
2.	Justificación	31
3.	Objetivos	33
3.1.	Objetivo general	33
3.2.	Objetivos secundarios	33
4.	Pregunta de investigación	34
5.	Metodología	34
5.1.	Diseño y estrategia de búsqueda	35
5.1.1.	Bases de datos y periodo de búsqueda	35
5.1.2.	Estrategia de búsqueda y ecuaciones por base de datos	35
5.2.	Criterios de inclusión y exclusión	36
5.3.	Proceso de selección de estudios	37

5.4.	Extracción de datos	37
5.5.	Evaluación de la calidad metodológica	38
5.5.1.	Confusión	41
5.5.2.	Selección de participantes	41
5.5.3.	Medición de las exposiciones	42
5.5.4.	Datos faltantes	42
5.5.5.	Medición de los resultados	42
5.5.6.	Selección de resultados reportados	43
5.5.7.	Riesgo global de sesgo	43
6.	Resultados	43
6.1.	Diagrama de flujo	47
6.2.	Síntesis descriptiva de estudios	48
6.2.1.	Relación entre apego ansioso y FOMO	48
6.2.1.1.	Asociaciones positivas	48
6.2.1.2.	Evidencia de regresión y análisis de trayectoria.	48
6.2.1.3.	Evidencia de mediación.	49
6.2.2.	Relación entre apego evitativo y FOMO	49
6.2.2.1.	Asociaciones positivas	49
6.2.2.2.	Asociaciones no significativas.	49
6.2.2.3.	Interpretación teórica.	50
6.2.2.4.	Consideraciones metodológicas.	50
6.2.3.	Relación entre ansiedad social y FOMO	50
6.2.3.1.	Evidencia correlacional y predictiva.	50
6.2.3.2.	Evidencia experimental.	51
6.2.3.3.	Vías mediacionales.	51
6.2.4.	Variables y mecanismos mediadores	52
6.2.4.1.	Intolerancia a la incertidumbre.	52

6.2.4.2.	Satisfacción de necesidades psicológicas.	52
6.2.4.3.	Apoyo social en línea.	53
6.2.4.4.	Atención plena.	53
6.2.4.5.	Regulación emocional.	53
6.2.4.6.	Modelos de mediación serial.	54
6.2.5.	Factores moderadores	54
6.2.5.1.	Satisfacción con la vida.	54
6.2.5.2.	Normas sociales.	54
6.2.5.3.	Relación profesor–alumno.	55
6.2.5.4.	Edad y etapa del desarrollo.	55
6.2.5.5.	Género.	55
6.2.6.	Diferencias de población y culturales	56
6.2.6.1.	Estudiantes universitarios frente a otras poblaciones.	56
6.2.6.2.	Contextos culturales.	56
7.	Discusión y conclusiones	58
7.1.	Interpretación crítica de los resultados	58
7.1.1.	El apego ansioso como predictor nuclear del FOMO	59
7.1.2.	Ansiedad social y FOMO: el círculo de la evaluación negativa	61
7.1.3.	La inconsistencia del apego evitativo: ¿protección o compensación?	63
7.1.4.	Mecanismos mediadores: implicaciones clínicas y preventivas	64
7.1.4.1	Intolerancia a la incertidumbre	64
7.1.4.2	Insatisfacción de necesidades psicológicas básicas	65
7.1.4.3.	Dificultades en la regulación emocional	65
7.1.4.4.	Autoestima	66
7.1.4.5.	Atención plena (mindfulness)	66
7.1.4.6.	Mediación serial y modelos integradores	67
7.2.	Limitaciones	67

7.2.1.	Limitaciones de la propia revisión	68
7.2.1.1.	Sesgo de cobertura y estrategia de búsqueda	68
7.2.1.2.	Restricción lingüística	68
7.2.1.3.	Amplitud de la estrategia de búsqueda	68
7.2.2.	Limitaciones de la evidencia primaria	69
7.2.2.1.	Predominio de diseños transversales y ausencia de causalidad	69
7.2.2.2.	Muestras de conveniencia y validez externa	69
7.2.2.3.	Sesgo de representación cultura	69
7.2.2.4.	Varianza común del método y sesgos de autoinforme	70
7.2.2.5.	Heterogeneidad en los instrumentos de medición	70
7.2.2.6.	Atención limitada al apego evitativo e implicaciones para los objetivos de la revisión	71
7.3.	Prospectiva	71
7.3.1.	De los diseños transversales a los modelos de panel cruzado	71
7.3.2.	Estudios experimentales: causalidad y mecanismos de activación	72
7.3.3.	Apego evitativo: variables moderadoras y evaluación en tiempo real	72
7.3.4.	Ampliación de la diversidad poblacional y transcultural	73
7.3.4.1.	Diversidad de grupos etarios y muestras clínicas	73
7.3.4.2.	Investigación transcultural	74
7.3.4.3.	Adaptación y validación de instrumentos en el contexto español	74
7.3.5.	Mecanismos psicológicos mediadores y moderadores	74
7.3.6.	Aplicabilidad clínica: prevención e intervención	75
7.3.7.	Metodologías innovadoras: EMA, neuroimagen y análisis digital	76
7.3.8.	Diseño tecnológico ético y regulación algorítmica	77
7.3.9.	Síntesis con literatura gris y mitigación del sesgo de publicación	77
7.3.	Conclusión	78
	Referencias bibliográficas	79
	Anexo A. Ecuaciones de búsqueda.	89

Índice de figuras

<i>Figura 1. Ciclo de retroalimentación inspirado en Elhai et al. (2016).</i>	18
<i>Figura 2. Diagrama de flujo PRISMA 2020.</i>	52

Índice de tablas

Tabla 1. Criterios de inclusión y exclusión de los estudios	36
Tabla 2. Dominios de evaluación de riesgo de sesgo según la herramienta ROBINS-I	38
Tabla 3. Evaluación del riesgo de sesgo según la herramienta ROBINS-I para los estudios incluidos	39
Tabla 4. Características de los estudios incluidos en la revisión sistemática y medidas empleadas	45
Tabla 5. Resumen de índices estadísticos de la relación entre apego ansioso y FOMO	60
Tabla 6. Resumen de índices estadísticos de la relación entre ansiedad social y FOMO	62
Tabla 7. Resumen de índices estadísticos de la relación entre apego evitativo y FOMO	63
Tabla 8. Ecuaciones de búsqueda adaptadas por base de datos	89
Tabla 9. Lista de verificación PRISMA 2020 y localización de cada ítem en el TFM	90

Organización del trabajo en grupo

Los miembros del grupo afirman haber participado en todas las fases del TFE

Apartados	Alumnas implicadas
Marco teórico	Raquel Navarro Mendiluce Mirian Pérez Caballero Andrea Romero Valverde
Justificación	Raquel Navarro Mendiluce Mirian Pérez Caballero Andrea Romero Valverde
Objetivos generales y objetivos secundarios	Raquel Navarro Mendiluce Mirian Pérez Caballero Andrea Romero Valverde
Pregunta de investigación	Raquel Navarro Mendiluce Mirian Pérez Caballero Andrea Romero Valverde
Metodología	Raquel Navarro Mendiluce Mirian Pérez Caballero Andrea Romero Valverde
Resultados	Raquel Navarro Mendiluce Mirian Pérez Caballero Andrea Romero Valverde
Discusión y conclusiones	Raquel Navarro Mendiluce Mirian Pérez Caballero Andrea Romero Valverde
Referencias bibliográficas	Raquel Navarro Mendiluce Mirian Pérez Caballero Andrea Romero Valverde

Resumen

Esta revisión sistemática analiza en qué medida la ansiedad social y el apego inseguro (ansioso y evitativo) actúan como predictores o como mediadores del FOMO en adultos jóvenes (18-30 años). Siguiendo el protocolo PRISMA 2020, se sintetizaron 20 estudios empíricos publicados entre 2010 y 2026, obtenidos de cinco bases de datos (PubMed, WoS, Scopus, PsycINFO y SciSpace) y evaluados mediante la herramienta ROBINS-I. Los resultados identifican al apego ansioso como el predictor más robusto (β entre 0,33 y 0,53), seguido de la ansiedad social, mientras que el apego evitativo mostró asociaciones inconsistentes. La intolerancia a la incertidumbre y la insatisfacción de necesidades psicológicas emergieron como mediadores clave. Se concluye que el FOMO es un fenómeno clínico arraigado en la vulnerabilidad relacional y el miedo a la evaluación negativa. Las intervenciones deben priorizar la seguridad del apego y la regulación emocional sobre la mera restricción tecnológica.

Palabras clave: Miedo a perderse algo, FOMO, apego ansioso, apego evitativo, ansiedad social.

Abstract

This systematic review examines the extent to which social anxiety and insecure attachment (anxious and avoidant) predict FOMO in young adults (18-30 years). Following PRISMA 2020 guidelines, 20 empirical studies published between 2010 and 2026 were synthesized from five databases (PubMed, WoS, Scopus, PsycINFO, and SciSpace), with quality assessed using the ROBINS-I tool. Results identify anxious attachment as the most robust predictor (β between 0.33 and 0.53), followed by social anxiety. In contrast, avoidant attachment showed inconsistent associations. Key mediators include intolerance of uncertainty and dissatisfaction of basic psychological needs. It is concluded that FOMO is a clinical phenomenon rooted in relational vulnerability and fear of negative evaluation. Health interventions should prioritize strengthening attachment security and interpersonal emotional regulation over mere technological restriction.

Keywords: Fear of missing out, FOMO, anxious attachment, avoidant attachment, social anxiety, systematic review

1. Marco teórico

1.1. Introducción al FOMO

El Fear of Missing Out (FOMO) se ha convertido en uno de los constructos psicológicos más relevantes para comprender la relación entre el bienestar emocional y el uso de tecnologías digitales en la sociedad contemporánea (Przybylski et al., 2013; Elhai et al., 2021). En un contexto caracterizado por la hiperconectividad, la exposición constante a la información social y la creciente centralidad de las redes sociales en la vida cotidiana, el FOMO emerge como un fenómeno que articula procesos cognitivos, emocionales y motivacionales vinculados a la necesidad de pertenencia, la comparación social y la regulación emocional (Milyavskaya et al., 2018; Reer et al., 2019). La rápida expansión de las redes sociales ha transformado de manera significativa las dinámicas de interacción social, modificando profundamente la forma en que las personas construyen su identidad y evalúan su posición social (Baker et al., 2016; Kuss & Griffiths, 2017).

El interés científico por el FOMO ha crecido exponencialmente desde su operacionalización empírica por Przybylski et al. (2013), quienes lo definieron como una preocupación persistente por perder experiencias gratificantes que otros podrían estar viviendo. Este fenómeno se ha vinculado con el uso intensivo de redes sociales, la ansiedad, la insatisfacción vital y diversos indicadores de malestar psicológico. Sin embargo, su comprensión requiere integrar múltiples marcos teóricos, entre ellos la teoría del apego (Bowlby, 1969/1982; Bowlby, 1973; Brennan et al., 1998), la teoría de la comparación social (Festinger, 1954), los modelos de uso compensatorio de Internet (Kardefelt-Winther, 2014) y la investigación sobre ansiedad social (Alt & Boniel-Nissim, 2018; Wolniewicz et al., 2018).

En los próximos apartados se presenta un marco teórico exhaustivo y actualizado que permite comprender el FOMO desde una perspectiva multidimensional. Para ello, se propone una estructura que avanza desde la conceptualización del fenómeno hasta la integración de los principales modelos explicativos, con especial atención al papel del apego ansioso (Bowlby, 1973; Brennan et al., 1998; Tseng & Huang, 2025), el apego evitativo (Bowlby, 1969/1982; Brennan et al., 1998; Tseng & Huang, 2025) y la ansiedad social (Shi et al., 2022; Rifkin et al., 2025) como factores de vulnerabilidad.

1.2. El Fear of Missing Out: conceptualización y dimensiones

El FOMO se ha consolidado en la última década como un constructo central para comprender la relación entre el bienestar psicológico, la identidad social y el uso intensivo de tecnologías digitales. Aunque el

término se popularizó en el discurso social antes de su formalización científica, fueron Przybylski et al. (2013) quienes lo definieron empíricamente como "una preocupación generalizada de que otros puedan estar viviendo experiencias gratificantes de las cuales uno está ausente, acompañada de un deseo persistente de mantenerse continuamente informado sobre lo que otros están haciendo" (Przybylski et al., 2013, p. 1). Esta definición subraya dos elementos esenciales: la percepción de exclusión social y la necesidad de conexión constante. Ambos componentes se articulan en un contexto digital caracterizado por la hiperconectividad, la visibilidad permanente de la vida ajena y la disponibilidad continua de información social.

El FOMO no es simplemente una emoción pasajera, sino un fenómeno psicológico complejo que integra procesos cognitivos, afectivos y conductuales. Su estudio ha adquirido relevancia creciente debido a su asociación con indicadores de malestar psicológico, tales como ansiedad, estrés, insatisfacción vital y uso problemático de redes sociales (Elhai et al., 2016; Dempsey et al., 2019). Las personas con mayores niveles de FOMO tienden a presentar también niveles más elevados de ansiedad y menor bienestar subjetivo, lo que sugiere que este fenómeno puede constituir un factor de vulnerabilidad en entornos digitales altamente demandantes.

1.2.1. Dimensión cognitiva del FOMO

El componente cognitivo del FOMO se refiere a los pensamientos recurrentes y persistentes relacionados con oportunidades sociales perdidas. Estos pensamientos suelen centrarse en la idea de que otros están participando en experiencias más interesantes, significativas o socialmente valoradas. La cognición asociada al FOMO implica rumiación sobre eventos sociales no presenciados, creencias de inferioridad social, percepción de desventaja relacional e interpretación sesgada de la actividad social ajena.

En las redes sociales, estos procesos cognitivos se ven incrementados por la naturaleza selectiva del contenido compartido. Chou y Edge (2012) demostraron que los usuarios tienden a inferir que los demás son más felices y tienen vidas más satisfactorias a partir del acceso a publicaciones idealizadas. Este sesgo cognitivo puede generar la impresión de que uno se está perdiendo constantemente experiencias valiosas, incluso cuando no hay evidencia objetiva de ello. (Przybylski et al., 2013).

Además, la disponibilidad permanente de información social facilita la monitorización constante de la actividad ajena, lo que incrementa la comparación social en entornos digitales (Przybylski et al., 2013). Esta monitorización puede convertirse en un hábito cognitivo que refuerza la preocupación por la exclusión social, especialmente en individuos con mayor sensibilidad interpersonal. La dificultad para desengancharse

de este flujo de información constituye uno de los factores que explican la persistencia del FOMO como un estado psicológico relativamente estable (Elhai et al., 2016).

1.2.2. Dimensión emocional del FOMO

El FOMO se asocia con una variedad de estados afectivos negativos, entre los que destacan la ansiedad, la frustración, la inquietud y la insatisfacción (Przybylski et al., 2013; Elhai et al., 2016). Estos estados emocionales emergen cuando el individuo percibe que no participa en experiencias socialmente significativas o teme perder oportunidades relevantes para su desarrollo personal o relacional.

La ansiedad es uno de los correlatos emocionales más consistentes del FOMO. Elhai et al. (2016) encontraron que los niveles elevados de FOMO predicen una mayor ansiedad generalizada y mayor estrés. Esta relación puede explicarse por la incertidumbre inherente al FOMO: el individuo no sabe qué está ocurriendo en su ausencia, pero imagina que se trata de experiencias gratificantes o socialmente relevantes. La ambigüedad de esta incertidumbre activa el sistema de amenaza y genera un estado de alerta sostenida que dificulta la relajación y el descanso.

La frustración también es un componente emocional frecuente, especialmente cuando el individuo intenta reducir el FOMO mediante la conexión constante, pero no logra satisfacer plenamente su necesidad de pertenencia. Este ciclo puede generar un estado emocional crónico de insatisfacción que, a su vez, refuerza el uso compulsivo de redes sociales y perpetúa el malestar en lugar de resolverlo (Dempsey et al., 2019).

1.2.3. Dimensión conductual del FOMO

El FOMO se manifiesta conductualmente en patrones de uso intensivo y, en ocasiones, compulsivo de las redes sociales. Entre las conductas más características se encuentran la comprobación frecuente del teléfono móvil, la revisión constante de notificaciones, la necesidad de mantenerse al día de la actividad social del grupo de referencia y la participación excesiva en plataformas digitales para evitar la exclusión (Baumeister & Leary, 1995).

Estas conductas pueden generar un círculo de retroalimentación negativa: cuanto más se intenta reducir el FOMO mediante la conexión constante, mayor es la exposición a contenido social idealizado, lo que incrementa la probabilidad de experimentar FOMO nuevamente (Alt, 2015). Esta espiral puede volverse

crónica e interferir progresivamente en las actividades cotidianas, las relaciones presenciales y la calidad del sueño.

Además, el FOMO puede influir en la toma de decisiones cotidianas, como asistir a eventos sociales por miedo a quedar excluido, incluso cuando no existe un deseo genuino de participar. Este comportamiento, guiado más por la evitación de la exclusión que por la motivación intrínseca, puede deteriorar el bienestar emocional y la autonomía personal a largo plazo (Milyavskaya et al., 2018).

1.2.4. FOMO como fenómeno motivacional y su relación con el bienestar

Przybylski et al. (2013) conceptualizaron el FOMO como un fenómeno motivacional vinculado a la regulación de necesidades psicológicas básicas, en especial la necesidad de relación. Cuando esta no se satisface en el contexto offline, los individuos recurren a las redes sociales como compensación, aunque esta suele ser parcial y genera dependencia emocional de la retroalimentación digital. La literatura ha documentado los efectos del FOMO sobre el bienestar (Groenestein et al., 2024; Putri et al., 2026): mayor ansiedad y estrés, menor satisfacción vital, mayor sintomatología depresiva y dificultades en la regulación emocional. Dempsey et al. (2019) demostraron que el FOMO media la relación entre el uso intensivo de redes y la sintomatología depresiva, lo que subraya que no es el uso en sí mismo lo que genera malestar, sino la experiencia subjetiva de exclusión que dicho uso activa.

1.3. Redes sociales, comparación social y FOMO

Las redes sociales han transformado profundamente la manera en que las personas se comunican, construyen su identidad y evalúan su posición social (Boyd & Ellison, 2007). El contenido compartido en ellas suele presentar versiones selectivas e idealizadas de la vida de los usuarios, lo que favorece los procesos de comparación social y puede contribuir a la aparición del FOMO (Chou y Edge, 2012; Przybylski et al., 2013; Vogel et al., 2014).

1.3.1. Naturaleza y características de las redes sociales digitales

Las redes sociales digitales pueden definirse como plataformas tecnológicas que permiten a los usuarios crear perfiles, compartir contenido, interactuar con otros y construir redes de relaciones (Boyd & Ellison, 2007). Entre sus características más relevantes para el estudio del FOMO destaca, en primer lugar, la

conectividad permanente: los usuarios pueden acceder a información social en cualquier momento y lugar, lo que genera un flujo continuo de actualizaciones sobre la vida de los demás. Esta disponibilidad ininterrumpida intensifica la exposición a señales sociales y dificulta el distanciamiento psicológico necesario para la regulación emocional.

Asimismo, la visibilidad pública de la actividad social —publicaciones, fotografías, historias y estados— permite mostrar aspectos de la vida cotidiana a una audiencia amplia, lo que incrementa la exposición a información socialmente relevante. La retroalimentación inmediata a través de "me gusta", comentarios y visualizaciones proporciona señales rápidas de aprobación que refuerzan conductas de autopresentación y de búsqueda de validación. Finalmente, las plataformas facilitan la curación del contenido personal: los usuarios seleccionan cuidadosamente qué aspectos de su vida compartir, lo que contribuye a la creación de narrativas idealizadas. En conjunto, estas características convierten las redes sociales en un entorno altamente estimulante, pero también en un espacio donde la comparación social y la percepción de exclusión pueden intensificarse de forma sistemática.

1.3.2. Autopresentación selectiva y sesgo de positividad

Uno de los fenómenos más estudiados en relación con las redes sociales es la autopresentación selectiva. Las personas tienden a compartir momentos positivos, logros personales, experiencias gratificantes y eventos socialmente valorados, mientras que los aspectos negativos o rutinarios de la vida cotidiana suelen quedar ocultos (Chou & Edge, 2012). Este sesgo de positividad genera una representación distorsionada de la realidad social, en la que las vidas ajenas parecen más felices, exitosas o interesantes de lo que realmente son.

La autopresentación selectiva se ve reforzada por la arquitectura de las plataformas digitales, que premian el contenido atractivo mediante algoritmos de visibilidad y retroalimentación social (Barta & Andalibi, 2024; Litterick, 2025). De este modo, los usuarios aprenden que ciertos tipos de publicaciones generan mayor aprobación, lo que refuerza la tendencia a mostrar únicamente los aspectos más positivos de su vida (Steinberger & Kim, 2023; Dinh & Lee, 2024). Este fenómeno tiene implicaciones directas para el FOMO: la exposición repetida a contenido idealizado puede generar la percepción de que otros disfrutan de experiencias más gratificantes y crear la sensación de estar constantemente rezagado respecto al grupo de referencia (Przybylski et al., 2013; Lawal et al., 2024).

1.3.3. Comparación social en el contexto digital

La teoría de la comparación social, propuesta por Festinger (1954), sostiene que los individuos evalúan sus capacidades, logros y experiencias comparándolos con los de otras personas, un proceso fundamental para la construcción de la identidad y la autoevaluación. En el contexto digital, esta comparación adquiere características particulares que la vuelven más frecuente e intensa. Las redes sociales proporcionan un volumen de información interpersonal sin precedentes, que incrementa considerablemente las oportunidades de comparación. Además, estas comparaciones se realizan con un público mucho más amplio que en los entornos offline: mientras que en la vida cotidiana las personas se comparan con individuos cercanos, en redes sociales pueden hacerlo con cientos de personas, incluidos desconocidos o figuras aspiracionales.

A ello se suma que las comparaciones suelen basarse en contenido relacionado con versiones idealizadas de la vida de los demás, lo que genera percepciones distorsionadas y expectativas poco realistas. Asimismo, muchas de estas comparaciones se producen de forma pasiva, sin necesidad de interacción directa. Vogel et al. (2014) demostraron que la exposición a contenido idealizado aumenta la probabilidad de realizar comparaciones sociales ascendentes, con personas percibidas como superiores, un tipo de comparación que se asocia con emociones negativas como envidia, insatisfacción o frustración y que contribuye directamente al desarrollo del FOMO.

La comparación social ascendente constituye uno de los mecanismos psicológicos más relevantes para comprender el FOMO (Festinger, 1954; Piko et al., 2025). Cuando los usuarios observan que otras personas participan en actividades sociales gratificantes, viajan, celebran logros o disfrutan de experiencias positivas, pueden experimentar la sensación de que se están perdiendo algo valioso (Przybylski et al., 2013). Esta percepción genera sentimientos de inferioridad, insatisfacción con la propia vida, preocupación por la posible exclusión social y un deseo creciente de mantenerse informado en tiempo real sobre lo que hacen los demás (Lee et al., 2024; Piko et al., 2025).

La exposición repetida a contenido idealizado puede crear la impresión de que la vida de otras personas es más interesante o significativa e intensificar la preocupación por perder oportunidades sociales relevantes. Además, la comparación social ascendente puede activar procesos de rumiación, en los que el individuo piensa repetitivamente en lo que podría estar haciendo o en lo que otros están experimentando. Esta rumiación aumenta la ansiedad y el malestar emocional, reforzando el ciclo del FOMO. Las funciones de monitorización en tiempo real —historias efímeras, actualizaciones inmediatas, notificaciones— pueden convertirse en hábitos compulsivos que, cuanto más se practican, más alimentan el ciclo que se representa en la figura 1:



Figura 1. Ciclo de retroalimentación inspirado en Elhai et al. (2016). (Elaboración propia)

1.3.4. Redes sociales como amplificadoras de necesidades psicológicas

Las redes sociales no sólo proporcionan información social, sino que también amplifican necesidades psicológicas fundamentales, como la necesidad de pertenencia, la búsqueda de aprobación y la validación interpersonal (Baumeister & Leary, 1995; Liang, 2017). La retroalimentación inmediata a través de 'me gusta', comentarios o visualizaciones puede reforzar la dependencia emocional de la aprobación digital, especialmente en personas cuya autoestima está parcialmente anclada en la valoración ajena (Valkenburg et al., 2006; Burrow & Rainone, 2017).

Cuando estas necesidades no se satisfacen adecuadamente en el contexto offline, los individuos pueden recurrir a las redes sociales como forma de compensación. Sin embargo, esta compensación suele ser parcial y puede generar dependencia emocional, especialmente en personas con vulnerabilidades previas —como apego ansioso o ansiedad social—, para quienes la validación digital se convierte en un sustituto inestable de la seguridad relacional genuina (Valkenburg et al., 2021).

1.3.5. Evidencia empírica sobre redes sociales y FOMO

La literatura científica ha documentado de forma consistente la relación entre el uso intensivo de las redes sociales y el FOMO. Los hallazgos más relevantes indican que el FOMO predice una mayor frecuencia de uso de estas plataformas (Przybylski et al., 2013), que la exposición a contenido idealizado incrementa la probabilidad de comparaciones sociales ascendentes (Vogel et al., 2014), y que el FOMO se asocia con ansiedad, estrés y un menor bienestar subjetivo (Elhai et al., 2016). Asimismo, se ha constatado que el FOMO actúa como mediador entre el uso de redes sociales y el malestar psicológico (Dempsey et al., 2019).

En conjunto, estos resultados sugieren que las redes sociales no son inherentemente perjudiciales, pero pueden convertirse en un contexto de riesgo cuando se combinan con vulnerabilidades individuales y patrones de uso intensivo.

1.4. Teoría del apego como marco explicativo

La teoría del apego ofrece un marco especialmente sólido para comprender por qué algunas personas son más vulnerables que otras a experimentar FOMO en el contexto de las redes sociales. La teoría del apego constituye uno de los marcos teóricos más influyentes para comprender cómo los individuos desarrollan patrones de relación interpersonal a lo largo de la vida, y esta influencia no se limita a las relaciones cara a cara, sino que también se extiende a los entornos digitales. Las disposiciones relacionales que se originan en las experiencias tempranas con las figuras de cuidado moldean la manera en que los individuos buscan seguridad, regulan sus emociones y se relacionan con los demás, tanto offline como online.

1.4.1. Fundamentos de la teoría del apego

La teoría del apego fue formulada inicialmente por John Bowlby (1969/1982) desde una perspectiva etológica y evolutiva. Bowlby propuso que los seres humanos disponen de un sistema motivacional innato —el sistema de apego— orientado a buscar proximidad, protección y seguridad en la relación con figuras significativas, especialmente durante la infancia. Este sistema cumple una función adaptativa, ya que, en situaciones de amenaza, incertidumbre o malestar, el niño busca la cercanía de la figura de apego para obtener consuelo y protección. El éxito o el fracaso de estas interacciones contribuye a la formación de modelos internos de trabajo que configuran las expectativas relacionales futuras (Bowlby, 1969/1982).

Bowlby (1973) planteó que, a partir de las interacciones repetidas con los cuidadores, los niños desarrollan "modelos internos de funcionamiento": representaciones relativamente estables acerca de sí mismos, de los demás y de las relaciones. Estos modelos influyen en la forma en que las personas interpretan las señales sociales, anticipan la disponibilidad del otro y regulan sus emociones en contextos relacionales. Cuando las figuras de apego son sensibles y consistentes, es más probable que se desarrolle un apego seguro; cuando son imprevisibles, intrusivas o emocionalmente distantes, aumenta la probabilidad de que se formen patrones de apego inseguro, con consecuencias duraderas para el funcionamiento relacional.

1.4.2. Modelos internos de funcionamiento

Los modelos internos de funcionamiento constituyen el núcleo cognitivo de la teoría del apego e incluyen creencias sobre la propia valía, la disponibilidad de los demás y la estabilidad de las relaciones. Aunque no son plenamente conscientes, guían la interpretación de las experiencias sociales y la respuesta emocional ante situaciones de proximidad, separación o rechazo (Bowlby, 1973; Collins & Read, 1994). Así, una persona que ha desarrollado un modelo interno de sí misma como poco digna de afecto puede interpretar señales ambiguas —como un mensaje no respondido— como evidencia de rechazo, lo que incrementa la ansiedad relacional (Baldwin, 1992).

En el contexto de las redes sociales, estos modelos internos pueden condicionar la forma en que se interpreta la actividad digital de los demás. La ausencia de interacción, la falta de respuesta o la percepción de que otros disfrutan de experiencias sociales sin uno pueden activar creencias profundas sobre el propio valor y la disponibilidad de los demás, facilitando así la aparición del FOMO (Mikulincer & Shaver, 2007; Przybylski et al., 2013).

1.4.3. Apego adulto: dimensiones de ansiedad y evitación

La investigación sobre el apego en la edad adulta ha evolucionado desde categorías discretas hacia modelos dimensionales. Brennan et al. (1998) propusieron un modelo de dos dimensiones con amplio consenso: la ansiedad de apego, referida al grado en que una persona se preocupa por el abandono y la disponibilidad del otro, y la evitación del apego, entendida como la incomodidad ante la intimidad y la tendencia a priorizar la autosuficiencia emocional. Combinando ambas dimensiones es posible describir diferentes patrones de apego adulto —seguro, ansioso, evitativo y temeroso—, aunque lo más relevante para comprender el FOMO es que reflejan estrategias distintas de regulación emocional con implicaciones tanto en contextos offline como digitales.

Las personas con alta ansiedad de apego tienden a hiperactivar el sistema de apego: buscan cercanía de forma constante, son muy sensibles a señales de rechazo e interpretan habitualmente la ambigüedad como una amenaza. Las personas con alta evitación, en cambio, tienden a desactivar dicho sistema, minimizando la importancia de la cercanía y mostrándose autosuficientes, al menos en apariencia (Cassidy & Kobak, 1988; Fraley & Waller, 1998).

1.4.4. Apego y regulación emocional

Mikulincer y Shaver (2007) desarrollaron un modelo detallado sobre cómo los estilos de apego se relacionan con la regulación emocional. Según estos autores, el apego seguro se asocia con estrategias flexibles y eficaces: las personas seguras pueden buscar apoyo cuando lo necesitan y afrontar situaciones difíciles de forma autónoma. En contraste, los estilos inseguros se vinculan con estrategias menos adaptativas que adoptan dos formas opuestas.

La hiperactivación, propia de la ansiedad de apego, implica la amplificación de amenazas relacionales, la rumiación sobre posibles rechazos y una búsqueda intensa de señales de confirmación, con dificultad para calmarse sin la respuesta del otro. La desactivación, característica de la evitación, implica la supresión de las necesidades de cercanía, la minimización de la importancia de las relaciones y un distanciamiento emocional ante el malestar (Cassidy & Kobak, 1988; Mikulincer & Shaver, 2007). Ambas estrategias tienen implicaciones directas para el FOMO: la hiperactivación puede traducirse en una vigilancia constante de la actividad social ajena, mientras que la desactivación puede generar un aparente desinterés que, sin embargo, no elimina las necesidades relacionales subyacentes (Liu & Ma, 2019; Tseng & Huang, 2025).

1.4.5. Apego y uso de tecnologías digitales

En los últimos años, diversos estudios han comenzado a explorar cómo los estilos de apego se manifiestan en el uso de las redes sociales y otras tecnologías de comunicación. Las plataformas digitales ofrecen un contexto singular: permiten la conexión constante, pero también la gestión cuidadosa de la distancia emocional (Oldmeadow et al., 2013; Vaterlaus et al., 2021). Para las personas con alta ansiedad de apego, las redes sociales pueden convertirse en un espacio privilegiado para monitorizar la disponibilidad de los demás, buscar confirmación mediante interacciones como "me gusta" o comentarios y reducir temporalmente la ansiedad relacional. Sin embargo, este uso resulta con frecuencia paradójico: cuanto más se recurre a las redes para calmar la ansiedad, mayor es la exposición a información social que activa comparaciones, dudas y temores de exclusión que hacen crecer el FOMO (Hou et al., 2019).

En el caso de las personas con alta evitación de apego, las redes sociales ofrecen una forma de conexión que no exige altos niveles de intimidad, lo que permite mantener el contacto sin implicación emocional excesiva y gestionar la propia imagen de forma controlada. No obstante, la exposición continua a la actividad social ajena puede activar, incluso en individuos evitativos, sentimientos de exclusión o de estar al margen de experiencias relevantes, especialmente cuando sus necesidades relacionales no están satisfechas en el contexto offline (Przybylski et al., 2013; Melchers et al., 2015).

1.5. Apego ansioso y FOMO

El apego ansioso ocupa un lugar central en la explicación del FOMO. La evidencia empírica disponible sugiere de forma consistente que la ansiedad de apego es uno de sus predictores más robustos, por encima de otras variables relacionales y de personalidad (Przybylski et al., 2013; Blackwell et al., 2017). Las características definitorias del apego ansioso —preocupación intensa por la disponibilidad y aceptación de los demás, elevada sensibilidad al rechazo y tendencia a la hiperactivación del sistema de apego— encajan estructuralmente con la lógica psicológica del FOMO.

1.5.1. Hiperactivación del sistema de apego y vigilancia social

En el entorno digital, la ansiedad de apego se traslada al uso de las redes sociales: la persona ansiosa puede sentir una necesidad casi constante de comprobar la disponibilidad de los demás, sus respuestas a mensajes o su participación en actividades sin contar con ella (Oldmeadow et al., 2013; Hou et al., 2019). Las redes sociales, con su flujo continuo de información social, proporcionan un escenario propicio para que la hiperactivación se exprese y se refuerce, de modo que cada notificación o publicación puede convertirse en una señal relevante para evaluar la propia posición en la red de relaciones (Przybylski et al., 2013).

Una de las características más definitorias del apego ansioso es la hipersensibilidad al rechazo. Las personas con este estilo tienden a percibir como amenazantes señales que otras considerarían neutras o poco relevantes, de modo que un mensaje no respondido, una invitación no recibida o la ausencia de interacción en redes sociales pueden interpretarse como signos de desinterés o exclusión (Downey & Feldman, 1996; Mikulincer & Shaver, 2007).

En el contexto digital, esta sensibilidad se intensifica por varios factores. La ambigüedad de las señales digitales —el silencio, la falta de respuesta— admite múltiples explicaciones, pero la persona con apego ansioso tiende a interpretarlas en clave de rechazo. La visibilidad de la actividad ajena —ver que otros interactúan entre sí o comparten experiencias sin uno— puede activar intensamente el temor a la exclusión. Esta combinación de hipersensibilidad y ambigüedad favorece una vigilancia social constante que alimenta activamente el FOMO: cuanto más se observa la actividad ajena, más oportunidades hay de percibir situaciones en las que uno no está presente (Przybylski et al., 2013; Fardouly & Vartanian, 2015).

1.5.2. Apego ansioso como predictor robusto de FOMO

Diversos estudios han mostrado que la ansiedad de apego se asocia de forma consistente con niveles elevados de FOMO. Przybylski et al. (2013) encontraron que las personas con mayor frustración de necesidades psicológicas básicas —incluida la necesidad de relación— presentaban más FOMO, siendo la ansiedad relacional un factor clave. Blackwell et al. (2017) observaron que la ansiedad de apego predecía el FOMO incluso controlando otras variables relevantes como la autoestima o la ansiedad social, con coeficientes de asociación moderados o altos ($\beta \approx .35$).

Esta robustez puede explicarse por la afinidad estructural entre ambos constructos: el apego ansioso implica temor al abandono, necesidad de confirmación y vigilancia de la disponibilidad del otro; el FOMO implica preocupación por perder experiencias sociales relevantes y vigilancia constante de la actividad ajena. En este sentido, el FOMO puede entenderse como una manifestación específica de las dinámicas relacionales propias del apego ansioso, trasladadas al contexto digital (Mikulincer & Shaver, 2007; Przybylski et al., 2013).

1.5.3. Evidencia empírica sobre apego ansioso, redes sociales y FOMO

La investigación reciente ha articulado modelos que integran apego ansioso, uso de redes y FOMO. Las personas con alta ansiedad de apego tienden a usar las redes con mayor frecuencia y a otorgarles mayor importancia, con un uso orientado a la búsqueda de aprobación más que a la comunicación instrumental (Blackwell et al., 2017). El FOMO media la relación entre ansiedad de apego y uso problemático de redes: la ansiedad incrementa el FOMO y este favorece patrones de uso compulsivo (Dempsey et al., 2019; Hou et al., 2019). Esta dinámica genera un ciclo de dependencia emocional difícil de interrumpir sin abordar la inseguridad relacional subyacente, lo que sugiere que las intervenciones para reducir el FOMO deberían fortalecer la autoimagen y mejorar las habilidades de regulación emocional (Obsuth et al., 2014; Blackwell et al., 2017).

1.6. Apego evitativo y FOMO

A diferencia de la robustez predictiva observada en el apego ansioso, la relación entre el apego evitativo y el FOMO presenta una mayor heterogeneidad y falta de consistencia en la literatura científica. Algunos estudios encuentran asociaciones positivas, aunque de menor magnitud que en el caso del apego ansioso, mientras que otros trabajos no hallan relaciones estadísticamente significativas. Esta variabilidad empírica

sugiere que los mecanismos psicológicos que vinculan el apego evitativo con el FOMO son más complejos, indirectos y contextuales.

1.6.1. Estrategias de desactivación emocional en el apego evitativo

El estilo evitativo se asocia con estrategias de desactivación del sistema de apego (Mikulincer & Shaver, 2007). A diferencia de las personas con apego ansioso, quienes hiperactivan el sistema amplificando las amenazas relacionales, las personas con apego evitativo tienden a suprimir las necesidades de cercanía, minimizar la importancia de las relaciones íntimas y mantener una imagen de autosuficiencia y control (Cassidy & Kobak, 1988).

Estas estrategias se desarrollan habitualmente en contextos en los que las figuras de apego han sido frías, distantes o poco disponibles. Ante la experiencia repetida de que la búsqueda de apoyo no es respondida de forma sensible, el individuo aprende a inhibir el sistema de apego y a evitar mostrar vulnerabilidad. En el plano subjetivo, esto puede traducirse en creencias del tipo "no necesito a nadie" o "las relaciones cercanas son una fuente de problemas". Sin embargo, la teoría del apego sostiene que estas estrategias no eliminan las necesidades relacionales básicas, sino que las mantienen latentes y parcialmente reprimidas (Shaver & Mikulincer, 2002; Mikulincer & Shaver, 2007).

La literatura empírica refleja la ambivalencia del apego evitativo respecto al FOMO. Algunos estudios reportan coeficientes de asociación moderados, claramente inferiores a los observados para la ansiedad de apego, mientras que otros trabajos no encuentran relaciones significativas (Przybylski et al., 2013; Blackwell et al., 2017). Estas inconsistencias pueden atribuirse a diferencias en los instrumentos de medición empleados —el ECR (Brennan et al., 1998) y el ASQ (Feeney et al., 1994) no siempre operacionalizan la evitación de forma equivalente—, a la variabilidad en las muestras estudiadas y a la posible influencia de efectos moderadores no considerados, como la satisfacción de necesidades psicológicas básicas o la intensidad de uso de redes sociales.

Una interpretación plausible es que el apego evitativo no actúa como predictor directo y fuerte del FOMO, sino más bien como un factor de riesgo indirecto y contextual, cuya influencia depende de otras condiciones, especialmente del grado en que las necesidades de relación están satisfechas o frustradas (Mikulincer & Shaver, 2007; Przybylski et al., 2013).

1.6.2. El papel de la satisfacción de necesidades psicológicas básicas

La teoría de la autodeterminación sostiene que el bienestar psicológico depende de la satisfacción de tres necesidades básicas: autonomía, competencia y relación (Deci & Ryan, 2000). Incluso las personas con apego evitativo, que tienden a priorizar la autonomía, siguen necesitando sentirse conectadas y valoradas, aunque no lo expresen abiertamente. Cuando la necesidad de relación no está adecuadamente satisfecha en el contexto offline —por aislamiento, conflictos o vínculos superficiales—, puede manifestarse de forma encubierta en sensaciones de vacío o búsqueda de formas de contacto que no comprometan la autosuficiencia.

En este contexto, las redes sociales pueden convertirse en un medio para gestionar necesidades relacionales insatisfechas sin exponerse a la intimidad directa. Sin embargo, la exposición constante a la actividad social ajena puede activar comparaciones y percepciones de exclusión, especialmente al observar que otros disfrutan de vínculos más estrechos. De este modo, el FOMO puede surgir como una experiencia ambivalente en la que la persona evita implicarse, pero percibe al mismo tiempo que está quedando al margen de experiencias significativas.

1.6.3. Uso compensatorio y tensión interna en el apego evitativo

El modelo de uso compensatorio de Internet plantea que las personas pueden recurrir a los entornos digitales para compensar déficits emocionales o sociales de su vida offline (Kardefelt-Winther, 2014). En el caso del apego evitativo, esta compensación puede adoptar formas específicas: mantener cierto grado de contacto sin exponerse a la intimidad, observar la actividad del grupo de referencia sin implicarse activamente y construir una imagen de autosuficiencia coherente con el ideal del yo evitativo.

No obstante, este uso compensatorio puede incrementar la vulnerabilidad al FOMO cuando la vida social offline es pobre o insatisfactoria y las comparaciones sociales generan la percepción de estar quedando atrás. En estas condiciones, el FOMO puede surgir como una tensión interna entre el deseo latente de pertenecer y la tendencia a mantener distancia emocional, manifestándose en sentimientos de ambivalencia, irritación o cinismo hacia las redes sociales, acompañados de una dificultad para desconectar completamente de estos entornos (Shaver & Mikulincer, 2002; Kardefelt-Winther, 2014).

1.7. Ansiedad social y FOMO

La ansiedad social constituye otro marco individual clave para comprender el FOMO. Se define como un miedo intenso y persistente a situaciones sociales en las que la persona está expuesta al escrutinio de los demás, con temor a actuar de forma embarazosa o a ser evaluada negativamente (Clark & Wells, 1995; American Psychiatric Association, 2013). Sus características principales —preocupación excesiva por la evaluación ajena, atención autofocalizada hacia signos de ansiedad y tendencia a evitar contextos de exposición— se reproducen en el entorno digital, donde la visibilidad, la exposición pública y la retroalimentación social son constantes.

1.7.1. Temor a la evaluación negativa en entornos digitales

Las redes sociales constituyen un escenario privilegiado para la evaluación social: cada publicación puede ser observada y valorada, y los indicadores de retroalimentación —«me gusta», comentarios, visualizaciones— funcionan como señales visibles de aceptación o rechazo (Valkenburg et al., 2021). Para las personas con ansiedad social, este contexto resulta ambivalente: si bien la mediación de la pantalla puede reducir la ansiedad inmediata, la permanencia del contenido y la cuantificación de la aprobación intensifican la preocupación por la evaluación negativa (Weidman et al., 2012; Shaw et al., 2015). La persona puede experimentar dudas intensas antes de publicar, revisar repetidamente la respuesta obtenida y rumiar sobre posibles interpretaciones negativas (Clark & Wells, 1995). Esta preocupación se conecta directamente con el FOMO cuando percibe que otros reciben atención y participación social mientras ella queda en un segundo plano.

1.7.2. Evitación, observación pasiva y retroalimentación con el FOMO

La evitación de la exposición social se traduce en redes en publicar poco, no comentar y mantener perfiles silenciosos. Sin embargo, la evitación activa no implica desconexión: muchas personas con ansiedad social mantienen un uso elevado en forma de observación pasiva, revisando lo que otros publican sin participar (Fardouly & Vartanian, 2015). Esta combinación crea terreno fértil para el FOMO: la persona no participa plenamente en la vida social, pero observa cómo otros sí lo hacen, generando la sensación de estar al margen y una comparación social más intensa. Las cogniciones del tipo «ellos tienen vida social; yo no» alimentan una doble trampa: si participa, anticipa evaluación negativa; si no participa, siente que se pierde experiencias valiosas (Dempsey et al., 2019). Ansiedad social y FOMO pueden así entrar en un círculo de retroalimentación: la ansiedad social favorece un uso pasivo y observador de las redes; este uso incrementa

la percepción de exclusión; ello aumenta el FOMO, que refuerza la sensación de no estar a la altura para participar (Przybylski et al., 2013).

Diversos estudios han encontrado asociaciones significativas entre ansiedad social y FOMO, aunque de menor magnitud que con la ansiedad de apego (Blackwell et al., 2017; Dempsey et al., 2019), mediadas por la comparación social negativa y la baja autoestima (Vogel et al., 2014). Desde el modelo de uso compensatorio, las personas con ansiedad social pueden recurrir a las redes para reducir la ansiedad asociada a la interacción cara a cara y mantener conexión sin exponerse plenamente. Sin embargo, esta estrategia tiene efectos ambivalentes: a corto plazo puede aliviar la ansiedad, pero a medio y largo plazo tiende a mantener la evitación de situaciones presenciales, incrementar la comparación social negativa y alimentar el FOMO al observar constantemente lo que otros hacen (Weidman et al., 2012; Verduyn et al., 2015).

1.8. El uso compensatorio de Internet

El concepto de uso compensatorio de Internet, formulado por Kardefelt-Winther (2014), ofrece una pieza clave para entender por qué el FOMO no es solo un producto del diseño de las redes sociales, sino también una respuesta a carencias o insatisfacciones que se originan en la vida offline. En lugar de asumir que el uso intensivo es en sí mismo patológico, este enfoque propone que las personas recurren a los entornos digitales para afrontar el estrés, la soledad o la insatisfacción vital, siendo este uso funcional a corto plazo. El problema surge cuando se convierte en la principal estrategia de regulación emocional, desplazando vías más adaptativas y generando consecuencias negativas (Caplan, 2010; Kardefelt-Winther, 2014).

1.8.1. El ciclo compensatorio del FOMO

El FOMO encaja de forma natural en este modelo: puede entenderse como un estado emocional que impulsa a conectarse para compensar la sensación de desconexión o exclusión social. Los déficits offline que suelen desencadenarlo incluyen relaciones interpersonales insatisfactorias, soledad, baja autoestima y estrés vital (Caplan, 2010; Kardefelt-Winther, 2014). Ante estas condiciones, las redes ofrecen alivio a corto plazo, pero si la vida offline sigue siendo insatisfactoria, la comparación con la vida aparentemente plena de los demás intensifica la sensación de carencia (Vogel et al., 2014). El FOMO no solo es una consecuencia de este uso compensatorio, sino también el mecanismo que lo mantiene: el ciclo se inicia con un déficit o malestar offline, lleva a un uso compensatorio que genera exposición a contenido idealizado y comparaciones desfavorables, desemboca en FOMO y en mayor uso de las redes para reducirlo (Przybylski

et al., 2013). Este ciclo puede volverse crónico: cuanto más se conecta la persona, más percibe que su vida es insuficiente, de modo que el uso compensatorio mantiene y amplifica el malestar en lugar de resolverlo (Elhai et al., 2016).

1.8.2. Regulación emocional y déficits offline

Uno de los ejes centrales del uso compensatorio es la regulación emocional. Las personas pueden recurrir a las redes para distraerse de emociones desagradables, sentirse acompañadas o buscar validación cuando su autoestima está dañada (Kardefelt-Winther, 2014). El FOMO funciona como disparador motivacional: la sensación de estar perdiéndose algo importante genera malestar y empuja a conectarse para aliviarlo. Sin embargo, este alivio es frágil: la exposición a la vida social ajena puede activar nuevas comparaciones y nuevas percepciones de exclusión, de modo que el FOMO se convierte en un estado que se intenta reducir paradójicamente mediante el mismo comportamiento que lo alimenta (Verduyn et al., 2015).

1.8.3. Interacción con el apego y la ansiedad social, e implicaciones

El uso compensatorio no actúa en el vacío, sino en interacción con vulnerabilidades individuales. En personas con apego ansioso, se centra en la búsqueda de confirmación y disponibilidad, convirtiendo el FOMO en expresión directa de la inseguridad relacional (Blackwell et al., 2017). En personas con apego evitativo, adopta formas indirectas como observar sin participar o gestionar la imagen a distancia, y el FOMO puede surgir cuando la vida social ajena pone de relieve la propia desconexión (Oldmeadow et al., 2013). En personas con ansiedad social, sirve para evitar la exposición cara a cara y el FOMO aparece al observar que otros participan en experiencias de las que la propia persona se autoexcluye por miedo (Weidman et al., 2012; Dempsey et al., 2019). Estas implicaciones desplazan el foco de la intervención del tiempo de pantalla hacia la función psicológica del uso, señalando la necesidad de trabajar la satisfacción de necesidades psicológicas básicas, la calidad de las relaciones offline y las estrategias de regulación emocional (Ryan & Deci, 2017).

1.9. Modelo teórico integrador

El recorrido teórico realizado permite articular los marcos analizados en un modelo integrador que explica los mecanismos psicológicos que vinculan las vulnerabilidades individuales con el FOMO y, a través de este, con el uso intensivo de redes sociales.

1.9.1. Vulnerabilidades individuales: apego y ansiedad social como punto de partida

En el núcleo del modelo se sitúa la frustración de necesidades psicológicas básicas —especialmente la necesidad de pertenencia (Baumeister & Leary, 1995) y la necesidad de relación (Deci & Ryan, 2000)— cuya insatisfacción genera un estado de «hambre social» que predispone al FOMO. Sobre este sustrato actúan dos factores disposicionales clave. Por un lado, las orientaciones de apego inseguro: la ansiedad de apego predispone a la hipervigilancia de señales de rechazo y a una necesidad imperiosa de conexión, mientras que la evitación del apego puede conducir, de forma más indirecta, a un uso compensatorio de las redes que expone paradójicamente al individuo a los desencadenantes del FOMO (Mikulincer & Shaver, 2007; Blackwell et al., 2017). Por otro lado, la ansiedad social modula la interpretación de la información social mediante un sesgo negativo que lleva a percibir la ausencia de participación como rechazo, magnificando el impacto emocional de la exposición a la vida social ajena (Clark & Wells, 1995; Dempsey et al., 2019).

1.9.2. El contexto digital como amplificador y el ciclo vicioso del FOMO

Estos factores individuales interactúan con un contexto digital caracterizado por la conectividad permanente, autopresentaciones idealizadas (Chou & Edge, 2012) y una arquitectura de plataformas diseñada para fomentar la comparación y el monitoreo constante. Dicha interacción desencadena los procesos proximales del FOMO: la comparación social ascendente genera sentimientos de inferioridad y privación relativa, mientras que el monitoreo digital compulsivo intenta calmar la ansiedad sin resolverla (Vogel et al., 2014; Verduyn et al., 2015). El resultado es un círculo vicioso en el que el uso de las redes para reducir el FOMO proporciona nuevo material para la comparación, deteriorando progresivamente el bienestar psicológico (Przybylski et al., 2013; Elhai et al., 2016). En conclusión, el FOMO no es un mero subproducto de la tecnología, sino un fenómeno emergente que surge cuando una vulnerabilidad psicológica preexistente se encuentra con un entorno digital que explota y amplifica esas mismas vulnerabilidades. Este modelo integrador abre la puerta a intervenciones más específicas, orientadas no solo a reducir el tiempo en pantalla, sino a fortalecer la seguridad relacional, la regulación emocional y la satisfacción de necesidades psicológicas básicas en el contexto offline.

2. Justificación

El planteamiento de este trabajo responde a la creciente prevalencia del miedo a perderse algo (FOMO, del inglés Fear of Missing Out) en la sociedad contemporánea, un fenómeno que ha trascendido su condición de tendencia digital para consolidarse como un constructo psicológico con implicaciones clínicas relevantes. La literatura especializada ha documentado su vinculación directa con un menor bienestar subjetivo, una reducción de la satisfacción vital y el desarrollo de conductas problemáticas en el uso de redes sociales. En este sentido, Buglass et al. (2017) señalaron que el FOMO no opera únicamente como consecuencia del consumo tecnológico, sino como un motivador de vulnerabilidad online que predispone al individuo a una relación disfuncional con el entorno digital, lo que exige un análisis sistemático y riguroso desde la psicología sanitaria.

La relevancia científica de este estudio se fundamenta precisamente en la necesidad de trascender la descripción fenomenológica del FOMO para identificar sus determinantes individuales y comprender los mecanismos psicológicos que subyacen a su aparición y mantenimiento. A pesar del volumen creciente de estudios individuales publicados en la última década —período en el que el FOMO emergió como constructo diferenciado y el uso de las redes sociales se generalizó—, la literatura científica sobre sus predictores psicológicos permanece fragmentada. Si bien investigaciones previas han examinado de forma aislada el papel del apego y de la ansiedad social (Elhai et al., 2020; Throuvala et al., 2021) como factores antecedentes del FOMO, ninguna revisión sistemática exhaustiva ha sintetizado conjuntamente esta base de evidencia. Esta ausencia dificulta tanto la consolidación teórica del constructo como la identificación de dianas clínicas para la intervención, especialmente en el ámbito de la Psicología General Sanitaria.

Comprender los predictores psicológicos del FOMO resulta esencial por diversas razones. En primer lugar, identificar predictores robustos permite fundamentar los modelos teóricos sobre la etiología del constructo, aportando coherencia explicativa a un campo aún en consolidación. En segundo lugar, el conocimiento de los factores de vulnerabilidad puede orientar el diseño de herramientas de detección temprana, facilitando la identificación de poblaciones en riesgo antes de que el malestar se cronifique. En tercer lugar, comprender los mecanismos que articulan el apego inseguro, la ansiedad social y el FOMO puede fundamentar el diseño de intervenciones psicológicas más precisas, que aborden las vulnerabilidades relacionales y cognitivas subyacentes y no se limiten a la regulación superficial del uso tecnológico. Finalmente, como señalan Boustead y Flack (2021), sintetizar la magnitud de los efectos e identificar los factores moderadores presentes en la literatura permite aclarar inconsistencias y orientar futuras líneas de investigación.

En este contexto, la presente revisión adquiere especial relevancia al responder a la necesidad objetiva y científica de integrar los factores psicológicos que subyacen al fenómeno. Aunque el FOMO emerge como un motivador de vulnerabilidad online que predispone a relaciones disfuncionales con la tecnología, la mayoría de los estudios existentes analizan el papel del apego y la ansiedad social de forma independiente. Esta fragmentación dificulta la construcción de un modelo etiológico coherente capaz de orientar la práctica clínica y el desarrollo de intervenciones eficaces.

Asimismo, esta revisión se justifica por la urgencia de identificar dianas terapéuticas precisas, especialmente en la población de adultos jóvenes, quienes atraviesan una etapa evolutiva caracterizada por la consolidación de la autonomía personal, la construcción de la identidad y la reorganización de los vínculos interpersonales. Desde esta perspectiva, el abordaje del FOMO no debería limitarse a recomendaciones generales de higiene digital, sino centrarse en los procesos psicológicos subyacentes que mantienen el malestar. En concreto, este trabajo propone considerar tres núcleos de intervención potenciales: los esquemas de abandono derivados del apego ansioso, las estrategias de evitación social propias de la ansiedad social y los déficits en la regulación emocional interpersonal que favorecen la monitorización compulsiva del entorno digital.

Es precisamente en este punto donde el presente trabajo aporta su principal novedad. Mientras la mayoría de las investigaciones disponibles se centran en métricas de uso de redes sociales o en el examen de factores contextuales, este estudio propone una revisión sistemática que sitúa a la ansiedad social y al apego inseguro como núcleos etiológicos del FOMO, adoptando un modelo explicativo clínico e integrador. Al articular conjuntamente estos dos constructos, la revisión cubre un vacío crítico en la literatura y desplaza el foco desde la observación del síntoma —el uso problemático del dispositivo móvil— hacia la comprensión de su raíz psicológica: la inseguridad relacional y el miedo a la evaluación negativa por parte de los otros.

Este modelo integrador no solo permite comprender por qué ciertos individuos muestran mayor vulnerabilidad al malestar digital mientras otros desarrollan mayores niveles de resiliencia, sino que también ofrece una base sólida para el diseño de intervenciones psicológicas basadas en la evidencia. En particular, abre la posibilidad de desarrollar estrategias preventivas y terapéuticas que prioricen el fortalecimiento de la seguridad del apego, la reducción de la ansiedad social y la mejora de la regulación emocional interpersonal, contribuyendo así a un abordaje clínico más profundo y eficaz del fenómeno del FOMO.

3. Objetivos

Tras establecer la relevancia clínica del miedo a perderse algo (FOMO) y su impacto negativo en el bienestar de los adultos jóvenes, este apartado define los propósitos fundamentales que guían esta revisión sistemática. El estudio se articula en torno a la necesidad de sintetizar y evaluar críticamente la evidencia científica que sitúa a la ansiedad social y a los estilos de apego inseguro como factores de vulnerabilidad y posibles predictores clave de este fenómeno.

3.1. Objetivo general

Analizar en qué medida la ansiedad social y los estilos de apego inseguro (ansioso y evitativo) se asocian con la presencia y severidad del FOMO en adultos jóvenes, con el fin de contribuir al desarrollo de un modelo explicativo clínico del fenómeno.

3.2. Objetivos secundarios

Para alcanzar el objetivo general, se plantean los siguientes objetivos específicos organizados por áreas de análisis:

1. Sintetizar la evidencia empírica sobre la relación entre la ansiedad social, las dimensiones del apego y los niveles de severidad del FOMO.
2. Identificar mecanismos psicológicos mediadores (como la intolerancia a la incertidumbre o la satisfacción de necesidades) que articulan la relación entre la vulnerabilidad relacional y el FOMO.
3. Explorar diferencias significativas en los niveles de FOMO comparando individuos con apego seguro y baja ansiedad social frente a aquellos con apego inseguro y alta ansiedad social.
4. Analizar el papel de variables moderadoras que influyen en la fuerza o la dirección de las asociaciones entre los predictores psicológicos y el FOMO.

4. Pregunta de investigación

Siguiendo la metodología propia de una revisión sistemática, la formulación de la pregunta de investigación ha delimitado el objeto de estudio y ha guiado de forma estructurada el proceso de búsqueda, selección y síntesis de la evidencia científica. Para ello, se ha formulado una pregunta con la estrategia PECO (población, exposición, comparación y resultado), que ha permitido organizar de manera precisa los elementos centrales de la investigación.

La población (P) de interés está compuesta por adultos jóvenes entre 18 y 30 años, grupo especialmente relevante debido a su elevada exposición a entornos digitales y a la etapa evolutiva de consolidación identitaria y relacional en la que se encuentran. La exposición (E) considerada incluye la presencia de ansiedad social y estilos de apego inseguro, concretamente los patrones de apego ansioso y evitativo, los cuales han sido identificados en la literatura como posibles factores de vulnerabilidad psicológica asociados al FOMO. La comparación (C) se establece con individuos que presentan niveles bajos de ansiedad social y estilos de apego seguro, considerados indicadores de un funcionamiento relacional más adaptativo. El resultado (O) analizado corresponde a la presencia y severidad del FOMO.

A partir de estos elementos, la pregunta de investigación que guía el presente trabajo se formula de la siguiente manera:

¿En qué medida la presencia de ansiedad social y de estilos de apego inseguro funciona como un predictor significativo de una mayor severidad del FOMO en la población de adultos jóvenes, en comparación con aquellos individuos que presentan niveles bajos de ansiedad social y un apego seguro?

Esta pregunta busca resolver el vacío detectado en la literatura científica actual, permitiendo evaluar si estas variables actúan como dianas terapéuticas —como los esquemas de abandono o la evitación social— que expliquen el malestar asociado al uso de las tecnologías de la comunicación.

5. Metodología

Este estudio se ha diseñado como una revisión sistemática de la literatura científica con el objetivo de sintetizar de manera rigurosa la evidencia disponible sobre la relación entre el FOMO, la ansiedad social y los estilos de apego inseguro. Este enfoque metodológico permite integrar críticamente los resultados de investigaciones previas y extraer conclusiones fundamentadas sobre el estado actual del conocimiento en este campo, superando las limitaciones propias de los estudios individuales y reduciendo la influencia de sesgos subjetivos en la selección de evidencia.

Para garantizar el rigor y la replicabilidad del proceso, la revisión ha seguido las directrices establecidas por la Declaración PRISMA 2020 (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*), protocolo de referencia internacional para la identificación, selección, evaluación y síntesis de estudios científicos (Page et al., 2021).

5.1. Diseño y estrategia de búsqueda

5.1.1. Bases de datos y periodo de búsqueda

Con el objetivo de garantizar una cobertura amplia y representativa de la literatura, se realizó una búsqueda bibliográfica exhaustiva en las siguientes bases de datos académicas, seleccionadas por su relevancia en psicología y ciencias de la salud:

- PubMed/MEDLINE, fuente de referencia en investigación biomédica, con indexación mediante términos MeSH.
- Web of Science (WoS), base multidisciplinar con herramientas avanzadas de análisis bibliométrico.
- Scopus, una de las mayores bases de datos de literatura científica revisada por pares.
- PsycINFO, especializada en investigación psicológica y ciencias del comportamiento.
- SciSpace, búsquedas complementarias para reducir el riesgo de omitir estudios relevantes no indexados completamente en las bases principales.

El período temporal abarcó desde el 1 de enero de 2010 hasta abril de 2026, intervalo que coincide con la consolidación del FOMO como constructo psicológico diferenciado en la literatura científica y con la expansión global de los smartphones y las redes sociales como contexto que amplifica este fenómeno.

5.1.2. Estrategia de búsqueda y ecuaciones por base de datos

Se adaptaron las ecuaciones de búsqueda siguiendo la sintaxis particular de cada base de datos, combinando términos relacionados con el FOMO, los estilos de apego y la ansiedad social mediante operadores booleanos (AND/OR).

En el caso de PubMed/MEDLINE, se utilizaron descriptores MeSH para vincular estos conceptos. En Web of Science y Scopus, la búsqueda se centró en los campos de título, resumen y palabras clave, mientras que en PsycINFO se limitó exclusivamente al resumen para asegurar la relevancia de los resultados. Por último, en SciSpace se realizaron búsquedas basadas en los términos principales del estudio (ver Anexo 1).

El periodo de búsqueda abarcó desde enero de 2010 hasta abril de 2026, coincidiendo con la etapa de mayor producción científica sobre el FOMO. En un primer momento, no se aplicaron restricciones de idioma para no perder información relevante; sin embargo, en la fase de selección final, el análisis se limitó a artículos en inglés y español. Como se detalla en el apartado 7, esta decisión supone una limitación lingüística para la revisión.

A través de este proceso se identificó un total de 833 registros iniciales. La mayor parte de los resultados se obtuvieron de SciSpace (n = 791). Los 42 registros restantes procedieron de la base de datos PubMed/MEDLINE.

5.2. Criterios de inclusión y exclusión

Con el fin de garantizar la coherencia metodológica y la relevancia de los estudios analizados, se establecieron a priori los criterios de inclusión y exclusión recogidos en la Tabla 1, basados en la pregunta de investigación y los objetivos de la revisión.

Tabla 1. Criterios de inclusión y exclusión de los estudios

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Investigaciones empíricas cuantitativas, cualitativas o de métodos mixtos	Artículos teóricos, comentarios, editoriales o revisiones narrativas sin datos empíricos
Estudios que examinen la ansiedad social y/o los estilos de apego (ansioso o evitativo) como predictores, correlatos o antecedentes del FOMO	Estudios que mencionen el FOMO únicamente de forma tangencial, sin evaluarlo como variable principal
Investigaciones que midan el FOMO como constructo diferenciado con instrumentos validados	Investigaciones que no analicen la ansiedad social o el apego como variables relevantes
Artículos en revistas científicas revisadas por pares o actas de congresos académicos	Tesis doctorales o trabajos académicos no revisados por pares

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Publicaciones entre enero de 2010 y abril de 2026	Publicaciones duplicadas que reporten los mismos datos
Disponibles en inglés o español	

Nota. Los criterios se definieron antes del inicio del proceso de búsqueda para reducir el riesgo de sesgo en la selección. Su aplicación sistemática garantizó que todos los estudios incluidos contribuyeran a responder la pregunta de investigación.

5.3. Proceso de selección de estudios

Una vez identificados los 833 registros iniciales, el proceso de selección se desarrolló en tres fases sucesivas siguiendo las recomendaciones de PRISMA 2020 (Page et al., 2021):

1. Eliminación de duplicados: los registros fueron exportados a una plataforma de inteligencia artificial (Scispace) para detectar y eliminar referencias duplicadas, lo que permitió obtener 217 registros únicos.
2. Revisión de títulos y resúmenes: se evaluó la relevancia de los 217 registros. Se excluyeron 197 por no abordar el FOMO como variable principal o por no examinar la ansiedad social ni el apego como factores asociados.
3. Evaluación a texto completo: los 20 artículos potencialmente elegibles fueron recuperados y analizados en su totalidad. Todos cumplieron los criterios de inclusión, por lo que no se excluyó ningún estudio en esta fase.

En consecuencia, 20 estudios fueron finalmente incluidos en la revisión. El proceso completo se presenta en el diagrama de flujo PRISMA (Figura 2).

5.4. Extracción de datos

Tras la selección final, se extrajeron los datos mediante un formulario estandarizado desarrollado específicamente para esta revisión. La información recogida se organizó en tres bloques:

- Características del estudio: autores y año de publicación, país, diseño metodológico, tamaño muestral, rango de edad y tipo de población.
- Medidas empleadas: instrumentos de evaluación del FOMO, escalas de apego -ECR (Brennan et al., 1998), ECR-R (Fraley et al., 2000), ASQ (Feeney et al., 1994), RQ (Bartholomew y Horowitz, 1991)-, instrumentos de medición de la ansiedad social y otras variables de interés (mediadores, moderadores).
- Resultados principales: relaciones estadísticas (correlaciones, coeficientes de regresión, análisis de rutas), tamaños de efecto si se especifican, efectos mediadores o moderadores y principales conclusiones de los autores.

5.5. Evaluación de la calidad metodológica

La calidad metodológica de los estudios incluidos se evaluó mediante la herramienta ROBINS-I (Risk Of Bias In Non-randomized Studies – of Interventions), adaptada para estudios observacionales. Esta herramienta analiza sistemáticamente el riesgo de sesgo en los siete dominios recogidos en la Tabla 2.

Tabla 2. Dominios de evaluación de riesgo de sesgo según la herramienta ROBINS-I

Dominio	Contenido evaluado	Nivel de riesgo
Confusión	Identificación y control de variables de confusión relevantes	Bajo / Moderado / Grave / Crítico
Selección de participantes	Procedimientos de selección y representatividad de la muestra	Bajo / Moderado / Grave / Crítico
Medición de exposiciones	Validez y fiabilidad de los instrumentos de las variables predictoras	Bajo / Moderado / Grave / Crítico
Datos faltantes	Complejidad de los datos y manejo de valores ausentes	Bajo / Moderado / Grave / Crítico
Medición de resultados	Validez y fiabilidad de la medición del FOMO	Bajo / Moderado / Grave / Crítico

Dominio	Contenido evaluado	Nivel de riesgo
Selección de resultados reportados	Notificación selectiva de resultados	Bajo / Moderado / Grave / Crítico
Riesgo general de sesgo	Juicio integrador de todos los dominios anteriores	Bajo / Moderado/ Grave/ Crítico

Nota. ROBINS-I = Risk Of Bias In Non-randomized Studies – of Interventions.

En conjunto, este procedimiento metodológico garantiza la replicabilidad del proceso de revisión, la transparencia en la selección y valoración de los estudios, y la solidez de la base empírica sobre la que se sustentan las conclusiones del trabajo.

Tal como se refleja en la tabla 3, los resultados indicaron un riesgo global de sesgo predominantemente moderado, con fortalezas relacionadas con el uso de instrumentos psicométricos validados y limitaciones derivadas principalmente de los diseños observacionales transversales y del uso de muestras de conveniencia.

Tabla 3. Evaluación del riesgo de sesgo según la herramienta ROBINS-I para los estudios incluidos

Estudio	Confusión	Selección de participantes	Medición de exposiciones	Datos faltantes	Medición de resultados	Selección de resultados reportados	Riesgo global
Blackwell et al. (2017)	Moderado	Moderado	Bajo	No informado	Bajo	Moderado	Moderado
Liu y Ma. (2019a)	Moderado	Moderado	Bajo	No informado	Bajo	Moderado	Moderado
Liu y Ma (2019b)	Moderado	Moderado	Bajo	No informado	Bajo	Moderado	Moderado
Holte et al. (2022)	Moderado	Moderado	Bajo	No informado	Bajo	Moderado	Moderado
Mannion y Nolan, 2020	Bajo	Moderado	Bajo	No informado	Bajo	Moderado	Moderado
Alfasi (2021)	Moderado	Moderado	Bajo	No informado	Bajo	Moderado	Moderado
Boustead y Flack, 2021	Moderado	Moderado	Bajo	Bajo	Bajo	Moderado	Moderado

Estudio	Confusión	Selección de participantes	Medición de exposiciones	Datos faltantes	Medición de resultados	Selección de resultados reportados	Riesgo global
Chaudhary Pandey, 2021	Moderado	Moderado	Bajo	No informado	Bajo	Moderado	Moderado
Tanrikulu y Mouratidis (2022)	Moderado	Moderado	Bajo	No informado	Bajo	Moderado	Moderado
Kostić et al. (2022)	Moderado	Moderado	Bajo	No informado	Bajo	Moderado	Moderado
Gori et al. (2023)	Moderado	Moderado	Bajo	No informado	Bajo	Moderado	Moderado
Perazzini et al. (2023)	Moderado	Moderado	Bajo	No informado	Bajo	Moderado	Moderado
Rippé et al. (2023)	Moderado	Moderado	Bajo	No informado	Bajo	Moderado	Moderado
Holte et al. (2024)	Bajo	Moderado	Bajo	No informado	Bajo	Moderado	Moderado
Liu et al. (2024)	Moderado	Moderado	Bajo	No informado	Bajo	Moderado	Moderado
Covelli et al. (2025)	Moderado	Moderado	Bajo	No informado	Bajo	Moderado	Moderado
Gong et al. (2025)	Moderado	Moderado	Bajo	No informado	Bajo	Moderado	Moderado
Rifkin et al. (2025)	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo
Tseng y Huang (2025)	Moderado	Moderado	Bajo	No informado	Bajo	Moderado	Moderado
Zhao et al. (2026)	Serio	Moderado	Bajo	No informado	Bajo	Moderado	Moderado

Nota. ROBINS-I = Risk Of Bias In Non-randomized Studies – of Interventions. Los niveles de riesgo se representan como: Bajo = ausencia de limitaciones metodológicas relevantes; Moderado = presencia de limitaciones menores (p. ej., muestras de conveniencia o diseño transversal); Serio = presencia de sesgos importantes que requieren interpretación cautelosa; Crítico = sesgo que invalida las inferencias del estudio. "No informado" en la columna de datos faltantes indica que el estudio no describió el procedimiento de gestión de valores ausentes.

5.5.1. Confusión

El dominio de confusión mostró un riesgo de sesgo de moderado a serio en los estudios incluidos (véase Tabla 5). Aunque la mayoría de los estudios controlaron variables demográficas básicas, como edad y género, pocos incorporaron covariables psicológicas potencialmente relevantes, como ansiedad generalizada, depresión o bienestar psicológico (Blackwell et al., 2017; Liu & Ma, 2019a; Gori et al., 2023). Esta limitación es particularmente relevante en investigaciones sobre ansiedad social y FOMO, ya que estos constructos pueden solaparse con síntomas afectivos más amplios. Asimismo, varios estudios que examinaron estilos de apego no controlaron variables contextuales relacionadas con la calidad o el estado de las relaciones interpersonales, lo que podría influir simultáneamente en las dimensiones del apego y en las experiencias de FOMO (Alfasi, 2021; Boustead & Flack, 2021; Tseng & Huang, 2025). Además, la predominancia de diseños transversales impide establecer relaciones temporales claras entre variables, dificultando la exclusión de factores de confusión no medidos.

5.5.2. Selección de participantes

El dominio de selección de participantes presentó un riesgo moderado de sesgo en la mayoría de las investigaciones analizadas (Blackwell et al., 2017; Liu & Ma, 2019a; Gong et al., 2025; Zhao et al., 2026). Gran parte de los estudios empleó muestras de conveniencia, compuestas principalmente por estudiantes universitarios (Blackwell et al., 2017; Liu & Ma, 2019a, 2019b, 2024; Mannion & Nolan, 2020; Gong et al., 2025; Tseng & Huang, 2025; Zhao et al., 2026), lo que introduce limitaciones importantes en la representatividad poblacional. Asimismo, los participantes fueron reclutados mayoritariamente mediante voluntariado, lo que puede favorecer la inclusión de sujetos con mayor interés o familiaridad con las redes sociales o con los temas de investigación. En varios estudios se observó también un sesgo de género, con proporciones de mujeres que oscilaron entre el 70 % y el 80 %. Además, pocos estudios reportaron tasas de respuesta o comparaciones entre participantes y no participantes, lo que dificulta evaluar el impacto potencial del sesgo de selección (Alfasi, 2021; Chaudhary y Pandey, 2021; Tanrikulu & Mouratidis, 2022; Gori et al., 2023), lo que dificulta evaluar el impacto potencial de este sesgo en los resultados.

5.5.3. Medición de las exposiciones

En el dominio de medición de las exposiciones, el riesgo de sesgo fue de bajo a moderado. Una fortaleza destacable de la literatura seleccionada es el uso consistente de instrumentos psicométricos validados. La Escala FOMO de Przybylski et al. (2013) fue utilizada en la gran mayoría de los estudios y ha mostrado propiedades psicométricas adecuadas en múltiples contextos culturales. Del mismo modo, las dimensiones de apego se evaluaron principalmente mediante variantes del Experiences in Close Relationships (Brennan et al., 1998), instrumentos ampliamente validados en la literatura. Las medidas de ansiedad social mostraron mayor variabilidad entre estudios, aunque en general correspondieron a escalas establecidas y con buenas propiedades psicométricas. La mayoría de los estudios reportó coeficientes de consistencia interna adecuados (α de Cronbach $\geq .70$). No obstante, la dependencia casi exclusiva de medidas de autoinforme introduce el riesgo de sesgos de deseabilidad social y varianza común del método.

5.5.4. Datos faltantes

El dominio de datos faltantes evidenció limitaciones metodológicas importantes con un riesgo moderado y serio. La gran mayoría de los trabajos no explicaron explícitamente cómo gestionaron los valores ausentes (Blackwell et al., 2017; Liu & Ma, 2019a; Li & Ma, 2019b; Zhao et al., 2026). Esta falta de claridad se vio tanto en estudios transversales como en los experimentales, por ejemplo, en Alfasi (2021), Chaudhary y Pandey (2021), Gori et al. (2023) y Holte et al. (2022, 2024), entre otros. Solo los estudios de Boustead y Flack (2021) y Rifkin et al. (2025) reportaron un riesgo bajo de sesgo en este dominio.

5.5.5. Medición de los resultados

La medición de los resultados mostró, en general, un bajo riesgo de sesgo, debido al uso consistente de escalas validadas para evaluar FOMO y a la adecuada fiabilidad reportada en la mayoría de los estudios. (Blackwell et al., 2017; Boustead & Flack, 2021; Holte et al., 2022, 2024; Liu & Ma, 2019a; Rifkin et al., 2025; Zhao et al., 2026). Además, el constructo de FOMO cuenta con evidencia previa de validez factorial y convergente en distintos contextos culturales.

5.5.6. Selección de resultados reportados

El dominio de selección de resultados tiene una evaluación de riesgo moderado en la gran mayoría de la literatura analizada (Blackwell et al., 2017; Gori et al., 2023; Liu & Ma, 2019a; Liu & Ma, 2019b; Holte et al., 2022, 2024; Zhao et al., 2026). Aunque la mayoría de los estudios informó los análisis estadísticos esperados para sus diseños, pocos trabajos registraron previamente sus protocolos o planes analíticos, siendo el estudio de Rifkin et al. (2025) el único que presentó un bajo riesgo en este dominio específico. En consecuencia, no puede descartarse la posibilidad de reportes selectivos de resultados estadísticamente significativos, una preocupación frecuente en estudios observacionales exploratorios (Alfasi, 2021; Chaudhary & Pandey, 2021; Gong et al., 2025; Tseng & Huang, 2025). Asimismo, el sesgo de publicación que favorece resultados positivos constituye una limitación potencial en esta literatura.

5.5.7. Riesgo global de sesgo

Integrando los distintos dominios evaluados mediante ROBINS-I, la mayoría de los estudios presentó riesgo global moderado de sesgo (Blackwell et al., 2017; Gori et al., 2023; Liu & Ma, 2019a; Liu & Ma, 2019b; Liu et al., 2024; Zhao et al., 2026). Las principales limitaciones metodológicas se relacionan con el uso de diseños transversales, el muestreo por conveniencia y la posible confusión por variables no medidas. Sin embargo, la utilización consistente de instrumentos validados y la convergencia de resultados en diferentes muestras y contextos culturales refuerzan la confianza general en los patrones de asociación identificados entre apego, ansiedad social y FOMO.

6. Resultados

Los 20 estudios incluidos en esta revisión fueron publicados entre 2017 y 2025. La mayoría de ellos ($n = 17$; 85%) se publicaron a partir de 2020, lo que refleja el crecimiento reciente del interés científico en el fenómeno del FOMO. La mayoría de los estudios emplearon metodologías cuantitativas, predominando claramente los diseños de encuesta de tipo transversal ($n = 17$; 85%). Los estudios de Mannion y Nolan (2020), Holte et al. (2022) y Rifkin et al. (2025) incluyeron diseños experimentales, lo que supone un 15% del total ($n=3$). El estudio de Covelli et al. (2025) es de métodos mixtos e integra análisis cualitativos al estudio transversal.

El tamaño de las muestras es muy dispar y oscila entre 128 participantes en entornos controlados y 5441 participantes. La mediana de participación es de 430 sujetos. Resulta significativo que la mayoría de las investigaciones ($n = 13$; 65%) hayan recurrido a muestras de conveniencia integradas por estudiantes universitarios o adultos jóvenes de educación superior, lo que pone de manifiesto la predominancia del muestreo por conveniencia en esta área.

La procedencia geográfica de los estudios incluidos revela cierta polarización hacia contextos socioculturales específicos, lo que condiciona la validez externa de los hallazgos. Existe un claro predominio de investigaciones desarrolladas en el continente asiático (35%) con estudios en China, India y Taiwán. Le sigue Estados Unidos, con un 30% de los estudios analizados. En contraste, los estudios realizados en Europa se limitan al 20% ($n = 4$) y se han realizado en Italia y Serbia, mientras que regiones como Oriente Próximo (Israel y Turquía) y Oceanía contribuyen con un 10% y un 5%, respectivamente. Resulta especialmente relevante la ausencia de estudios en Sudamérica y África dentro de la bibliografía seleccionada. Esta hegemonía de muestras procedentes de Asia oriental y entornos anglosajones restringe la capacidad de generalizar las dinámicas de apego y FOMO a otras realidades socioculturales que podrían presentar patrones de interacción digital distintos.

El análisis de los procedimientos de evaluación revela que la Escala FOMO de Przybylski et al. (2013) es la más utilizada en los trabajos revisados, con una presencia en 17 de los 20 estudios (85%). Esta convergencia metodológica facilita la comparabilidad de resultados. En tres estudios (15%) se emplearon adaptaciones al contexto local y a la situación (Alfasi, 2021; Tanrikulu & Mouratidis, 2022; Zhao et al., 2026).

La herramienta predominante para evaluar el apego ha sido la escala ECR y sus variantes (Brennan et al., 1998; Fraley et al., 2000; Fraley et al., 2011) ($n = 11$) centradas en las dimensiones de ansiedad y evitación. Hay estudios en los que se han utilizado otros instrumentos como el IPPA-R (Gullone & Robinson, 2005) para analizar la relación con iguales o la escala AAS-R para una visión más amplia de las relaciones. (Covelli et al., 2025; Perazzini et al., 2023)

El abordaje de la ansiedad social destaca por la diversidad y disparidad en los instrumentos de evaluación utilizados. Se han empleado escalas que varían desde el enfoque en la interacción espontánea, como la Interaction Anxiousness Scale (IAS), hasta la Social Anxiety Scale (SAS) (Leary, 1983), que diferencia entre el miedo a la evaluación negativa y la evitación social. (Tanrikulu & Mouratidis, 2022). Incluso se evalúa por medio de escalas que miden depresión atendiendo a los ítems de ansiedad social. Esta diversidad terminológica e instrumental subraya la complejidad de delimitar los componentes afectivos que subyacen a la interacción digital y su solapamiento con el FOMO.

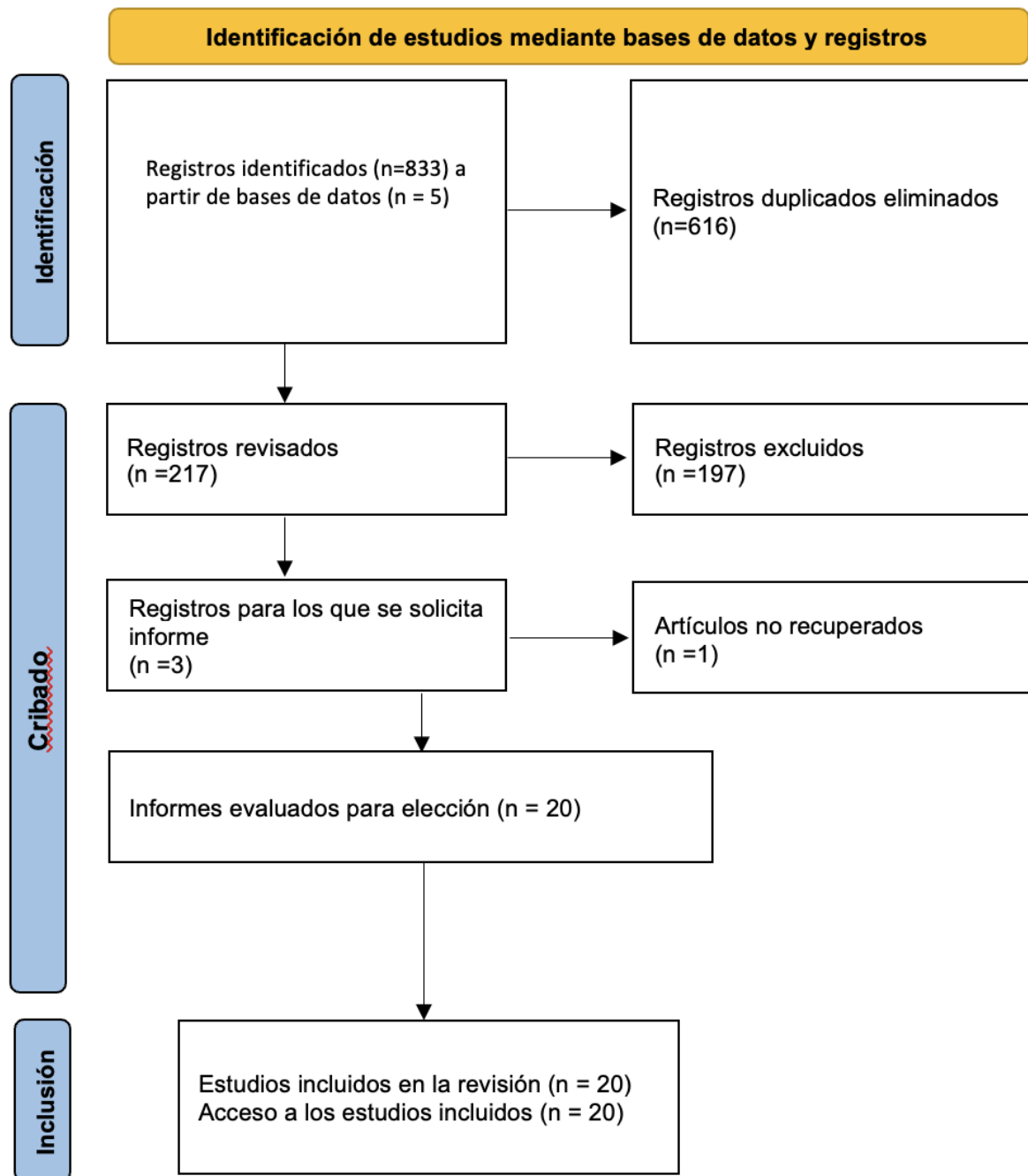
Tabla 4. Características de los estudios incluidos en la revisión sistemática y medidas empleadas

Estudio	País	Diseño	N	Población	Edad	Medida FOMO	Medida apego	Medida ansiedad social
Blackwell et al., 2017	EE. UU.	Transversal	207	Estudiantes universitarios	18–25	FOMO Scale	ECR-R	—
Liu y Ma, 2019a	China	Transversal	463	Estudiantes universitarios	17–24	FOMO Scale	ECR-SV	—
Liu y Ma, 2019b	China	Transversal	463	Estudiantes universitarios	18–24	FOMO Scale	ECR-R	—
Holte et al., 2022	EE. UU.	Experimental	193	Jóvenes y adultos	18–30	FOMO Scale	ECR-S	DASS
Mannion y Nolan., 2020	EE. UU.	Experimental	128	Estudiantes universitarios	18–23	No responde r llamada	Separación de objeto	STAI
Alfasi, 2021	Israel	Transversal	264	Adultos	18–45	SM-FOMO	ECR-S	—
Boustead y Flack, 2021	Australia	Transversal	188	Usuarios de RRSS	18–72	FOMO Scale	ECR-S	—
Chaudhary y Pandey, 2021	India	Transversal	281	Jóvenes adultos	18–25	FOMO Scale	RAAS	—
Kostić et al., 2022	Serbia	Transversal	557	Adolescentes y jóvenes	16–19	FOMO Scale	IPPA-R	—
Tanrikulu y Mouratidis, 2022	Turquía	Transversal	506	Adolescentes y adultos	14–25	FOMO Scale	—	SAS
Gori et al., 2023	Italia	Transversal	470	Jóvenes adultos	18–30	FOMO Scale	RQ	—
Perazzini et al., 2023	Italia	Transversal	192	Adultos	M= 23.2	FOMO Scale	AAS-R	—
Rippé et al., 2023	EE. UU.	Transversal	509	Jóvenes adultos	18–29	FOMO Scale	ECR-R	—
Holte et al., 2024	EE. UU.	Transversal	397	Adultos	M= 37.63	FOMO Scale	ECR-RSG	DASS
Liu et al., 2024	China	Transversal	720	Estudiantes universitarios	18–24	FOMO Scale	-	DASS

Estudio	País	Diseño	N	Población	Edad	Medida FOMO	Medida apego	Medida ansiedad social
Covelli et al., 2025	Italia	Transversal	180	Jóvenes adultos	19–35	FOMO Scale	AAS-R	—
Gong et al., 2025	China	Transversal	3716	Estudiantes universitarios	18–24	FOMO Scale	—	SIAS
Rifkin et al., 2025	EE. UU.	Experimental	5441	Adultos	18–60	FOMO Scale	ECR-S	SCA
Tseng y Huang, 2025	Taiwán	Transversal	577	Estudiantes universitarios	18–24	FOMO Scale	ECR-R	—
Zhao et al., 2026	China	Transversal	732	Estudiantes universitarios	18–25	FOMO Scale	—	SAS

6.1. Diagrama de flujo

Figura 2. Diagrama de flujo PRISMA 2020.



6.2. Síntesis descriptiva de estudios

6.2.1. Relación entre apego ansioso y FOMO

El apego ansioso emergió en los estudios incluidos como un posible predictor del FOMO. De los 20 estudios incluidos, 13 examinaron específicamente el apego ansioso y todos reportaron asociaciones positivas significativas con el FOMO.

6.2.1.1. Asociaciones positivas

Varios estudios identificaron correlaciones positivas de moderadas a fuertes entre el apego ansioso y el FOMO en diversos contextos internacionales. Por ejemplo, Liu y Ma (2019a) reportaron una correlación de $r=0,36$ ($p<0,01$) en una muestra de 463 estudiantes universitarios chinos. En los Estados Unidos, Blackwell et al. (2017) encontraron una relación de $r=0,643$ ($p<0,01$), y en Australia, Boustead y Flack (2021) documentaron un coeficiente de $r=0,50$ ($p<0,01$). Estos hallazgos son consistentes con datos de otros países como India ($r=0,387$, $p<0,01$), Taiwán ($r=0,39$, $p<0,001$), Italia (con valores de $r=0,32$ y $r=0,502$, ambos $p<0,01$) e Israel ($r=0,29$, $p<0,001$). Esta estabilidad de los tamaños del efecto a través de distintas culturas sugiere la solidez de la relación entre el apego ansioso y FOMO.

6.2.1.2. Evidencia de regresión y análisis de trayectoria.

Los estudios que emplearon análisis multivariantes confirman que el apego ansioso predice el FOMO de manera significativa tras controlar otras variables. Liu y Ma (2019b) informaron que, en estudiantes chinos, el apego ansioso predecía positivamente el FOMO ($\beta = 0,53$, $p<0,001$) en un modelo que controlaba el apego evitativo y el género. En Taiwán, Tseng y Huang (2025) hallaron que esta relación directa se mantenía significativa en un modelo estructural ($\beta = 0,328$, $p<0,001$) que integraba la satisfacción de necesidades psicológicas como factor intermedio. Por su parte, Chaudhary y Pandey (2021) demostraron en la India que el apego ansioso es un predictor robusto del FOMO ($\beta = 0,387$, $p<0,001$), incluso tras considerar la influencia de rasgos de personalidad como el neuroticismo, el cual resultó ser el predictor más potente ($\beta = 0,426$). Finalmente, en Israel, Alfasi (2021) reportó que el apego ansioso predecía inicialmente el FOMO con un coeficiente de $\beta = 0,34$ ($p<0,001$); sin embargo, al incluir la intolerancia a la incertidumbre en el modelo multivariante, el efecto directo disminuyó a $\beta = 0,24$ ($p<0,001$), confirmando que esta incapacidad para tolerar lo desconocido actúa como un mediador parcial clave en la relación.

6.2.1.3. Evidencia de mediación.

Algunos estudios exploraron la relación entre apego ansioso y FOMO dentro de modelos de mediación. Holte et al. (2024) demostraron que la ansiedad por apego mediaba la relación entre la necesidad de pertenencia y el FOMO, sugiriendo que el apego ansioso actúa como un mecanismo mediante el cual las necesidades sociales fundamentales se traducen en experiencias de FOMO. De manera complementaria, Covelli et al. (2025) evidenciaron que el apego ansioso ejercía un efecto indirecto significativo sobre la adicción a Instagram a través del FOMO, con normas subjetivas y grupales que moderaban esta asociación.

6.2.2. Relación entre apego evitativo y FOMO

La relación entre apego evitativo y FOMO mostró una variabilidad considerable entre los estudios incluidos, con resultados heterogéneos tanto en la magnitud como en la significación estadística de los efectos observados.

6.2.2.1. Asociaciones positivas

La relación entre el apego evitativo y el FOMO es inconsistente y, cuando aparece, es de una magnitud significativamente menor que la del apego ansioso. Blackwell et al. (2017) identificaron una correlación positiva débil de $r=0,186$ ($p<0,01$) para la evitación, frente a una relación mucho más robusta de $r=0,643$ ($p<0,01$) para la ansiedad por apego. De manera similar, en Taiwán, Tseng y Huang (2025) reportaron una asociación inicial de $r=0,14$, aunque esta no se mantuvo significativa en los análisis multivariantes. Esta disparidad sugiere que, mientras que la ansiedad impulsa la hipervigilancia social, las estrategias de desactivación propias de la evitación suelen actuar como un factor que reduce la vulnerabilidad al FOMO.

6.2.2.2. Asociaciones no significativas.

En contraste, varios estudios no encontraron asociaciones significativas entre apego evitativo y FOMO. Por ejemplo, Liu y Ma (2019a) reportaron que, aunque el apego ansioso predecía fuertemente FOMO ($\beta=0,53$, $p<0,001$), el camino estructural desde el apego evitativo hacia FOMO no alcanzó significación estadística ($\beta=0,02$, $p=0,77$). Este patrón sugiere que el apego evitativo podría no constituir un determinante principal de las experiencias de FOMO en determinadas poblaciones.

6.2.2.3. Interpretación teórica.

La inconsistencia de los hallazgos puede explicarse por los mecanismos psicológicos asociados al apego evitativo. Según la teoría del apego, los individuos con altos niveles de evitación tienden a emplear estrategias de desactivación orientadas a mantener distancia emocional, autosuficiencia y minimización de la dependencia interpersonal (Tseng & Huang, 2025). Estas características podrían actuar como factores protectores frente al FOMO al reducir la preocupación por perder experiencias sociales, dado que estos sujetos suelen mostrar una actitud de "retramiento" y desinterés por el uso de redes sociales como medio de interacción social intensa (Alfasi, 2021; Rippé et al., 2023; Tseng & Huang, 2025). No obstante, algunos autores sugieren que la evitación también podría relacionarse con el FOMO a través de mecanismos compensatorios para intentar satisfacer necesidades de conexión social subyacentes que no se cumplen en otros ámbitos (Rippé et al., 2023; Tseng & Huang, 2025)

6.2.2.4. Consideraciones metodológicas.

La variabilidad observada entre estudios también puede estar influida por diferencias metodológicas, como las características de las muestras, los instrumentos de evaluación del apego y los enfoques analíticos empleados. Por ejemplo, estudios que emplean distintas medidas de apego - p. ej., ECR (Brennan et al., 1998) frente a ASQ (Feeney et al., 1994) o que analizan poblaciones diferentes -p. Ej., adolescentes frente a adultos — pueden capturar dimensiones distintas de la relación entre evitación y FOMO. En conjunto, estos factores metodológicos podrían contribuir a la heterogeneidad de los resultados reportados en la literatura.

6.2.3. Relación entre ansiedad social y FOMO

La ansiedad social también emergió como un posible predictor del FOMO en los estudios que examinaron esta relación. De los ocho estudios que evaluaron específicamente la ansiedad social, todos reportaron asociaciones positivas significativas con FOMO.

6.2.3.1. Evidencia correlacional y predictiva.

Diversos estudios han identificado relaciones positivas moderadas entre ansiedad social y FOMO. Zhao et al. (2026), en una muestra de 732 estudiantes universitarios chinos, encontraron una correlación significativa entre ansiedad social y FOMO ($r = 0,771$, $p < 0,001$), además de evidenciar que la ansiedad social y el FOMO mediaban secuencialmente la relación entre aislamiento social y adicción a redes sociales.

De forma similar, Gong et al. (2025) mostraron que la ansiedad social predecía significativamente el FOMO ($\beta = 0,395$ $p < 0,001$) en un modelo que examinaba la relación entre el uso de redes sociales y el rendimiento académico, donde ambas variables actuaban como mediadores en cadena.

Tanrikulu y Mouratidis (2022) reportaron que la ansiedad social predecía positivamente el FOMO tanto en adolescentes como en adultos emergentes, lo que sugiere cierta estabilidad evolutiva en esta asociación

6.2.3.2. Evidencia experimental.

Aunque la mayor parte de la literatura sobre FOMO es de naturaleza correlacional, hay una serie de estudios que aportan evidencia experimental sobre los mecanismos sociales implicados en este fenómeno.

El trabajo de Mannion y Nolan (2020) demostró experimentalmente que el FOMO actúa como un inductor directo de ansiedad situacional; los participantes que escuchaban sonar su teléfono sin poder atenderlo (inducción de FOMO) reportaron niveles significativamente más altos de ansiedad de estado, especialmente cuando estaban separados físicamente del dispositivo.

Holte et al. (2022) emplearon el paradigma experimental Cyberball para demostrar que los niveles base de FOMO predicen la intensidad con la que una persona se siente excluida socialmente o condenada al ostracismo. Sus hallazgos refuerzan la idea de que el FOMO está intrínsecamente ligado al temor a la exclusión, una preocupación central para quienes padecen ansiedad social.

Más recientemente, la serie de experimentos de Rifkin et al. (2025) aporta información valiosa para conectar el FOMO y la ansiedad social con la pérdida de vínculo grupal. Sus resultados indican que el FOMO se intensifica no por la falta de diversión en sí, sino por el temor a las consecuencias sociales futuras, como la pérdida de estatus o la exclusión definitiva del grupo.

6.2.3.3. Vías mediacionales.

Varios estudios han examinado la ansiedad social dentro de modelos mediacionales más complejos. Por ejemplo, Gong et al. (2025) identificaron un modelo de mediación serial en el que la ansiedad social y el FOMO mediaban secuencialmente la relación entre el uso de redes sociales y los resultados académicos. En concreto, los resultados mostraron que un mayor uso de redes sociales se asociaba con niveles más elevados de ansiedad social, lo que posteriormente se relacionaba con un incremento del FOMO y, finalmente, con un peor rendimiento académico.

6.2.4. Variables y mecanismos mediadores

La literatura revisada identifica diversos procesos mediadores que explican la relación entre los estilos de apego y la ansiedad social con el FOMO. Estos mecanismos aportan evidencia sobre los procesos psicológicos subyacentes que conectan las características relacionales individuales con la preocupación por perder experiencias sociales relevantes.

6.2.4.1. Intolerancia a la incertidumbre.

Uno de los mecanismos identificados es la intolerancia a la incertidumbre. Alfasi (2021) encontró que esta variable mediaba la relación entre la ansiedad por apego y el FOMO en el contexto de las redes sociales. Las personas con altos niveles de ansiedad por apego suelen experimentar mayor dificultad para tolerar la ambigüedad en situaciones sociales y relacionales; en entornos digitales, caracterizados por la disponibilidad parcial de información sobre las actividades de los demás, esta incertidumbre puede agravar las experiencias de FOMO.

Zhao et al. (2026) mencionan la intolerancia a la incertidumbre en su discusión para explicar la relación entre la ansiedad social y el FOMO. Citan investigaciones recientes que sugieren que la ansiedad social predice un mayor FOMO porque activa mecanismos cognitivos desadaptativos, entre los cuales se encuentra la intolerancia a la incertidumbre. Según estos autores, la intolerancia a la incertidumbre contribuye a transformar el miedo al rechazo en el mundo físico en una vigilancia constante (FOMO) de las experiencias de los demás en el entorno digital.

6.2.4.2. Satisfacción de necesidades psicológicas.

Varios estudios destacan el papel mediador de la satisfacción de necesidades psicológicas básicas en este proceso. Tseng y Huang (2025) demostraron que la insatisfacción de la necesidad de relación actúa como un mediador crítico que conecta tanto la ansiedad como la evitación del apego con el FOMO, lo que finalmente conduce al uso problemático de las redes sociales. En esta misma línea, se ha observado que la Teoría de la Autodeterminación permite explicar cómo los entornos digitales a menudo no satisfacen las necesidades de autonomía, competencia y relación, lo que provoca una compensación emocional a través del FOMO (Holte et al., 2024; Gong et al., 2025). Estos resultados sugieren que el apego inseguro aumenta la vulnerabilidad al FOMO al estar vinculado con una insatisfacción crónica de estas necesidades fundamentales (Boustead & Flack, 2021).

6.2.4.3. Apoyo social en línea.

El apoyo social online y la autoestima son mecanismos críticos en la relación entre el apego y el uso de redes sociales. Según Gori et al. (2023), las personas con un estilo de apego ansioso tienden a poseer una concepción negativa de sí mismas, lo que se manifiesta en niveles reducidos de autoestima. Esta vulnerabilidad interna actúa como un motor que dispara el FOMO, ya que el individuo busca en las redes sociales la validación externa y la autoaceptación que no encuentra en sí mismo. En este punto, Liu y Ma (2019a) demuestran que el FOMO actúa como un mediador que impulsa al sujeto a buscar apoyo social en línea, como "likes" y comentarios, para compensar sus deficiencias relacionales en el mundo físico. Sin embargo, este esfuerzo por obtener consuelo digital incrementa la exposición a las actividades de otros, lo que paradójicamente intensifica el FOMO y refuerza la adicción a las redes sociales.

6.2.4.4. Atención plena.

Otro mecanismo identificado es la atención plena (*mindfulness*). Perazzini et al. (2023) encontraron que las actitudes conscientes mediaban la relación entre las dimensiones del apego adulto y el FOMO. En particular, la ansiedad por apego, la cercanía y la dependencia se asociaron con FOMO a través de efectos indirectos relacionados con niveles de atención plena. Estos hallazgos sugieren que la atención plena podría actuar como un factor protector que amortigua el impacto del apego inseguro sobre las experiencias de FOMO.

Son varios los estudios que, aunque no realizan un análisis empírico directo sobre cómo la actitud consciente mitiga el FOMO, utilizan el *mindfulness* como un marco de referencia teórico para proponer intervenciones o explicar la autorregulación emocional frente a la adicción digital (Alfasi, 2021; Liu et al., 2024; Rifkin et al., 2025; Holte et al., 2024; Tanrikulu & Mouratidis, 2022)

6.2.4.5. Regulación emocional.

La regulación emocional constituye otro proceso relevante en este modelo. Liu y Ma (2019b) demostraron que las dificultades en la regulación emocional median la relación entre el apego ansioso y la adicción a las redes sociales. Complementariamente, en otro estudio del mismo año (Liu & Ma, 2019a), identificaron al FOMO como un mediador central en este proceso. Teóricamente, el apego inseguro dificulta el desarrollo de estrategias adaptativas, lo que incrementa la vulnerabilidad al FOMO al entorpecer la gestión de la ansiedad asociada con la posible exclusión social (Liu & Ma, 2019b; Alfasi, 2021).

6.2.4.6. Modelos de mediación serial.

Finalmente, varios estudios identificaron modelos de mediación serial complejos que integran múltiples variables psicológicas para explicar la adicción digital (Gori et al., 2023; Tseng & Huang, 2025; Zhao et al., 2026). Zhao et al. (2026) encontraron que el aislamiento social se asocia indirectamente con la adicción a redes sociales a través de una cadena mediacional compuesta por la ansiedad social y el FOMO. De manera similar, Tseng y Huang (2025) demostraron que la inseguridad del apego predice el uso problemático de redes sociales mediante una mediación en cadena que incluye la insatisfacción de la necesidad de relación (*relatedness*) y el FOMO. Complementariamente, Gori et al. (2023) observaron que el apego inseguro activa una secuencia que vincula la baja autoestima con el FOMO y el tiempo de permanencia en las plataformas antes de derivar en un uso patológico. En conjunto, estos modelos sugieren que las relaciones entre los factores relacionales, los procesos emocionales y las conductas digitales se desarrollan mediante secuencias interconectadas de mecanismos psicológicos (Gori et al., 2023; Tseng & Huang, 2025; Zhao et al., 2026).

6.2.5. Factores moderadores

Además de los mecanismos mediadores, diversos estudios identificaron variables moderadoras que influyen en la fuerza o en la dirección de las asociaciones entre los predictores psicológicos y el FOMO. Estas variables permiten comprender en qué condiciones los efectos del apego inseguro y la ansiedad social sobre el FOMO pueden intensificarse o atenuarse.

6.2.5.1. Satisfacción con la vida.

Boustead y Flack (2021) encontraron que la satisfacción con la vida moderaba la relación entre el apego ansioso y el uso problemático de las redes sociales, en un modelo en el que el FOMO actuaba como mediador. En particular, niveles más altos de satisfacción vital parecían amortiguar el impacto del apego ansioso sobre el FOMO y, en consecuencia, sobre el uso problemático de las redes sociales.

6.2.5.2. Normas sociales.

Covelli et al. (2025) mostraron que las normas subjetivas y las normas grupales moderaban la asociación entre el apego ansioso y el FOMO. La relación entre ambas variables fue significativamente más fuerte cuando los participantes percibían una mayor presión social para participar activamente en redes sociales o cuando las normas del grupo enfatizaban la importancia de mantenerse constantemente conectados.

6.2.5.3. Relación profesor–alumno.

Gong et al. (2025) identificaron que la calidad de la relación entre profesor y alumno moderaba los efectos mediadores en cadena de la ansiedad social y del FOMO en la relación entre uso de las redes sociales y el rendimiento académico. Las relaciones positivas con el profesorado parecían mitigar la cascada negativa que conecta el uso intensivo de redes sociales con la ansiedad social, el FOMO y, finalmente, con resultados académicos menos favorables.

6.2.5.4. Edad y etapa del desarrollo.

La literatura revisada se ha centrado principalmente en adolescentes y adultos emergentes, especialmente población universitaria y jóvenes adultos de entre 18 y 30 años, siendo menos frecuentes los estudios en población adolescente, adulta media o adulta mayor. Los artículos indican que el impacto del FOMO y sus predictores varía significativamente según la etapa evolutiva (Boustead & Flack, 2021; Tanrikulu & Mouratidis, 2022). En la adolescencia, el fenómeno está fuertemente impulsado por metas extrínsecas como el deseo de popularidad, la fama y el atractivo físico (Tanrikulu & Mouratidis, 2022). Por el contrario, en los adultos emergentes y universitarios, el FOMO tiende a asociarse con la insatisfacción de necesidades psicológicas fundamentales, especialmente la de relación (Gong et al., 2025; Tseng & Huang, 2025). Esta variabilidad se debe a que los usuarios más jóvenes utilizan las plataformas digitales principalmente para satisfacer necesidades socioemocionales, mientras que los de mayor edad optan por un uso más instrumental (Rom & Alfasi, 2014, citado en Alfasi, 2021). Además, durante la transición a la adultez, el sistema de apego se reorienta desde los padres hacia los pares, lo que convierte el miedo a la exclusión del grupo de iguales en el motor central de la experiencia del FOMO (Kostić et al., 2022).

6.2.5.5. Género.

Diversos estudios incluyeron el género como covariable o variable de control (Alfasi, 2021; Liu & Ma, 2019a, 2019b; Tanrikulu & Mouratidis, 2022) y reportaron diferencias en los niveles medios de FOMO o adicción, aunque los resultados son inconsistentes: mientras que algunos hallaron mayores niveles en hombres (Alfasi, 2021; Liu & Ma, 2019a, 2019b), otros reportaron niveles superiores en mujeres adolescentes (Tanrikulu & Mouratidis, 2022) o incluso una ausencia de diferencias significativas (Boustead & Flack, 2021; Perazzini et al., 2023). No obstante, pocos trabajos evaluaron formalmente el género como moderador de las relaciones entre los predictores (como las dimensiones de apego) y el FOMO (Tanrikulu y Mouratidis, 2022), lo que constituye una limitación relevante en la literatura actual, donde la mayoría de las investigaciones presentan muestras con una sobrerrepresentación femenina (Perazzini et al., 2023; Covelli et al., 2025; Tseng & Huang, 2025).

6.2.6. Diferencias de población y culturales

Los estudios incluidos abarcaron diversas poblaciones y contextos culturales, aunque la representación de algunos grupos fue limitada.

6.2.6.1. Estudiantes universitarios frente a otras poblaciones.

La mayoría de los estudios analizados utilizó muestras compuestas predominantemente por estudiantes universitarios (Holte et al., 2022; Liu et al., 2024; Gong et al., 2025; Tseng & Huang, 2025; Zhao et al., 2026), lo que restringe la generalización de los resultados a otros grupos de edad y contextos poblacionales, constituyendo una limitación metodológica recurrente (Blackwell et al., 2017; Liu & Ma, 2019a, 2019b). No obstante, los pocos trabajos que exploraron poblaciones diferentes, como adolescentes en entornos escolares (Kostić et al., 2022; Tanrikulu & Mouratidis, 2022) o adultos de la población general con rangos de edad extensos hasta los 80 años (Alfasi, 2021; Boustead & Flack, 2021; Gori et al., 2023; Holte et al., 2024), aportan información relevante al demostrar que el FOMO y el uso problemático de redes sociales no son fenómenos exclusivos de los jóvenes "nativos digitales", sino que presentan dinámicas propias en distintas etapas del ciclo vital.

6.2.6.2. Contextos culturales.

Las investigaciones revisadas se realizaron en diversos contextos culturales, incluyendo países occidentales de orientación individualista como Estados Unidos (Blackwell et al., 2017; Holte et al., 2024; Mannion & Nolan, 2020; ; Rifkin et al., 2025; Rippé et al., 2023), Australia (Boustead & Flack, 2021) e Italia (Gori et al., 2023; Perazzini et al., 2023; Covelli et al., 2025), así como sociedades de Asia oriental con valores más colectivistas, destacando China (Gong et al., 2025; Liu et al., 2024; Liu & Ma, 2019a, 2019b; Zhao et al., 2026) y Taiwán (Tseng & Huang, 2025). La muestra se completa con estudios en Israel (Alfasi, 2021), Turquía (Tanrikulu & Mouratidis, 2022), Serbia (Kostić et al., 2022) e India (Chaudhary & Pandey, 2021). La convergencia de resultados sugiere que la relación entre el apego inseguro, la ansiedad social y el FOMO podría presentar cierto grado de universalidad (Gori et al., 2023; Liu y Ma, 2019a; Tseng & Huang, 2025). Sin embargo, la escasez de comparaciones transculturales directas en un mismo estudio constituye una limitación que dificulta la posibilidad de establecer conclusiones firmes sobre el papel de los moderadores culturales (Gori et al., 2023; Kostić et al., 2022; Rippé et al., 2023). Cabe destacar que los estudios realizados en China fueron particularmente frecuentes en esta muestra de artículos, lo que refleja la relevancia del fenómeno en contextos de uso intensivo de plataformas como WeChat, Weibo o QQ (Liu & Ma, 2019a,

2019b; Gong et al., 2025; Zhao et al., 2026). Aun así, aunque los patrones psicopatológicos parecen similares, se reconoce la necesidad de investigaciones comparativas más sistemáticas para identificar posibles matices culturales específicos (Kostić et al., 2022; Gong et al., 2025; Tseng & Huang, 2025).

7. Discusión y conclusiones

7.1. Interpretación crítica de los resultados

La síntesis de los 20 estudios revisados permite responder al objetivo general de analizar en qué medida la ansiedad social y los estilos de apego inseguro se asocian con la presencia y severidad del FOMO en adultos jóvenes. En relación con el primer objetivo específico — sintetizar la evidencia empírica sobre estas asociaciones—, los hallazgos confirman que el apego ansioso constituye el predictor más robusto y consistente de la severidad del FOMO, con coeficientes de regresión significativos que oscilan entre $\beta = 0,33$ y $0,53$ (Alfasi, 2021; Liu & Ma, 2019; Tseng & Huang, 2025), lo que respalda la teoría del apego al mostrar cómo la hiperactivación del sistema de apego y el miedo crónico al abandono encuentran en las redes sociales un escenario de monitorización constante de la disponibilidad de los pares. La ansiedad social también muestra asociaciones positivas significativas, aunque con una representación menor en el corpus analizado, y opera mediante un mecanismo paradójico: la evitación del contacto directo combinada con la observación pasiva de la vida ajena intensifica la comparación social negativa y la percepción de exclusión (Gong et al., 2025; Zhao et al., 2026). En contraste, el apego evitativo revela resultados inconsistentes, desde asociaciones débiles (Blackwell et al., 2017) hasta relaciones no significativas en modelos multivariantes (Liu & Ma, 2019a), lo que sugiere mecanismos de activación diferenciales: mientras que para algunos individuos las estrategias de desactivación actúan como factor protector que minimiza el interés por la actividad social ajena, para otros el FoMO surge como una tensión interna cuando la desconexión offline es tan profunda que las redes sociales se utilizan como un refugio compensatorio inestable (Rippé et al., 2023; Tseng & Huang, 2025).

En cuanto al segundo objetivo específico —identificar mecanismos mediadores que articulan la vulnerabilidad relacional con el FOMO—, la revisión ha permitido delimitar diversas vías explicativas. Entre ellas destacan la intolerancia a la incertidumbre (Alfasi, 2021), la insatisfacción de necesidades psicológicas básicas, especialmente la necesidad de relación (Holte et al., 2024; Tseng & Huang, 2025), las dificultades en regulación emocional (Liu & Ma, 2019b), la baja autoestima (Gori et al., 2023) y, como factor protector, la atención plena o

mindfulness (Perazzini et al., 2023). Estos mecanismos explican cómo la inseguridad relacional se transforma en un estado de vigilancia digital patológica, proporcionando un modelo etiológico clínico completo que trasciende la mera descripción correlacional.

Respecto al tercer objetivo —explorar diferencias significativas en los niveles de FoMO comparando individuos con apego seguro y baja ansiedad social frente a aquellos con apego inseguro y alta ansiedad social—, los datos analizados indican consistentemente que los perfiles caracterizados por apego ansioso y elevada ansiedad social presentan puntuaciones significativamente más altas en las escalas de FOMO que los grupos con apego seguro y menor ansiedad social (Gong et al., 2025; Tseng & Huang, 2025; Zhao et al., 2026). Esta diferencia sugiere un efecto acumulativo o sinérgico de ambas vulnerabilidades, de modo que la inseguridad relacional y el temor al escrutinio social operan como factores de riesgo que se potencian mutuamente en el contexto digital.

En relación con el cuarto objetivo —analizar el papel de variables moderadoras que influyen en la fuerza o dirección de las asociaciones—, los estudios revisados apuntan a que el género, la intensidad de uso de redes sociales y el nivel de autoestima podrían modular estas relaciones, aunque la evidencia aún es incipiente y requiere mayor investigación (Gori et al., 2023; Rippé et al., 2023). En conjunto, estos hallazgos contribuyen al desarrollo de un modelo explicativo clínico del FOMO en el que las vulnerabilidades disposicionales —especialmente el apego ansioso y, en menor medida, la ansiedad social— interactúan con déficits en regulación emocional y necesidades psicológicas insatisfechas.

7.1.1. El apego ansioso como predictor nuclear del FOMO

La robustez del apego ansioso como predictor del FOMO se explica por la afinidad estructural entre ambos constructos. Desde la teoría del apego, los individuos con alta ansiedad se caracterizan por una hiperactivación del sistema de apego, lo que conlleva una preocupación constante por la disponibilidad de los otros y un miedo intenso al rechazo o abandono (Liu & Ma, 2019; Alfasi, 2021; Perazzini et al., 2023). El FOMO actúa como una extensión digital de esta inseguridad relacional: la vigilancia constante de las redes sociales constituye el mecanismo para monitorizar la disponibilidad de los pares y buscar una confirmación de pertenencia que alivie temporalmente la ansiedad (Alfasi, 2021; Covelli et al., 2025; Liu & Ma, 2019).

El entorno digital, y específicamente las redes sociales, constituye un escenario privilegiado para que esta hiperactivación se exprese y se perpetúe. Los datos empíricos de esta revisión apoyan esta interpretación. Las correlaciones oscilan entre valores moderados ($r = 0,29$; Alfasi, 2021) y fuertes ($r = 0,65$; Rippé et al., 2023), situando al apego ansioso como uno de los predictores con mayor validez empírica en la literatura actual. Los coeficientes de regresión (entre $\beta = 0,22$ en Holte et al., 2024 y $\beta = 0,53$ en Liu y Ma, 2019a) muestran que el apego ansioso explica una varianza significativa del FOMO incluso al controlar otras variables como la ansiedad social o el neuroticismo.

Tabla 5. Resumen de índices estadísticos de la relación entre apego ansioso y FOMO

Estudio	Correlación (r)	Regresión (β)	
Blackwell et al., 2017	0,64*	—	Nota. Los guiones (—) indican que el valor no fue reportado directamente para esa relación específica en el estudio. Los coeficientes de regresión (β) corresponden al efecto total o
Liu y Ma, 2019a	0,36 *	0,53**	
Holte et al., 2022	0,51**	0,22**	
Alfasi, 2021	0,29**	0,34**	
Boustead y Flack, 2021	0,50*	0,45*	
Chaudhary y Pandey, 2021	0,39*	0,39**	
Gori et al., 2023	0,38*	0,28**	
Perazzini et al., 2023	0,32*	—	
Rippé et al., 2023	0,65*	0,24*	
Holte et al., 2024	0,37**	0,25*	
Covelli et al., 2025	0,50*	—	
Tseng y Huang, 2025	0,39**	0,33**	

directo según el modelo de cada autor. * $p < .01$. ** $p < .001$.

Especialmente relevante es el hallazgo de que el apego ansioso predice el FOMO por encima del apego evitativo, lo que sugiere que no es la inseguridad genérica, sino la tendencia específica a la hipervigilancia y la necesidad imperiosa de conexión, lo que impulsa la preocupación por la exclusión social.

Un mecanismo específico que merece atención es la sensibilidad al rechazo, estrechamente vinculada al apego ansioso (Downey & Feldman, 1996). Las personas con alta sensibilidad al rechazo tienden a percibir como amenaza, señales que otros considerarían neutras o irrelevantes. Como documentan Rifkin et al. (2025) en sus experimentos, el FOMO no solo responde a la pérdida de diversión inmediata, sino al temor a las consecuencias sociales futuras: la pérdida de estatus, el debilitamiento de los vínculos o la exclusión definitiva del grupo.

La investigación de Alfasi (2021) aporta evidencia adicional al identificar la intolerancia a la incertidumbre como mediadora de la relación entre apego ansioso y FOMO. La incapacidad para tolerar la ambigüedad, saber qué están haciendo los demás, si nos están incluyendo o excluyendo, transforma la incertidumbre inherente al entorno digital en una fuente sostenida de ansiedad. Cuanto más intolerante a la incertidumbre es la persona, más intensa es su necesidad de reducirla mediante la monitorización constante, y más vulnerable se vuelve al FOMO.

En consecuencia, el abordaje de este malestar requiere trascender el análisis de los hábitos tecnológicos. Aunque tradicionalmente las recomendaciones se han centrado en aspectos conductuales, como limitar el tiempo de pantalla o practicar un "detox digital", los hallazgos sugieren que estas estrategias pueden ser insuficientes si no se trabaja sobre la raíz psicológica del problema. Debido a que el apego ansioso es una orientación relacional con profundas raíces en la historia vincular, las estrategias más efectivas deben orientarse hacia procesos de cambio que incluyan: (a) fortalecer la seguridad del apego mediante la construcción de relaciones estables en el contexto offline; (b) reducir la sensibilidad al rechazo a través de técnicas de reestructuración cognitiva; (c) desarrollar habilidades de regulación emocional que no dependan de la validación externa inmediata; y (d) promover una autoestima menos contingente a la aprobación social. En esta línea, los estudios de Perazzini et al. (2023) sobre el papel mediador de la atención plena sugieren que las intervenciones basadas en mindfulness podrían ser particularmente útiles para las personas con apego ansioso.

7.1.2. Ansiedad social y FOMO: el círculo de la evaluación negativa

La ansiedad social ha mostrado una asociación positiva y significativa con el FOMO en los ocho estudios que examinaron esta relación, con coeficientes que oscilan entre $r = 0,771$ (Zhao et al., 2026) y $\beta = 0,395$ (Gong et al., 2025). Esta relación se fundamenta en el temor al escrutinio social y a la evaluación negativa (Tanrikulu & Mouratidis, 2022; Gong et al., 2025; Zhao et al., 2026).

En los estudios analizados se constata que las personas con ansiedad social tienden a presentar un sesgo cognitivo que las lleva a interpretar la falta de interacción o la exclusión de un evento como una confirmación de su falta de valor personal (Gong et al., 2025; Zhao et al., 2026). Como documentaron Weidman et al. (2012) y Shaw et al. (2015), esto se traduce en una preocupación intensa por la impresión que causan en línea y en una tendencia a publicar menos contenido.

En los estudios de Gong et al. (2025) y Zhao et al. (2026) se explica lo que podría llamarse la paradoja de la observación pasiva. El mecanismo implicado es un uso pasivo y observador en el individuo, donde revisa lo que otros publican sin participar activamente, lo que intensifica la percepción de exclusión y la comparación

social ascendente. Esta dinámica genera un círculo vicioso de retroalimentación: la ansiedad social favorece la observación silenciosa; esta observación aumenta el sentimiento de ser un "outsider"; y dicho sentimiento eleva el FOMO, lo que refuerza la creencia de no ser lo suficientemente valioso para participar. Como señalan Dempsey et al. (2019), se produce una "doble trampa": si participa, anticipa la evaluación negativa; si no participa, siente que se pierde experiencias valiosas.

Tabla 6. Resumen de índices estadísticos de la relación entre ansiedad social y FOMO

Estudio	Correlación (r)	Regresión (β)
Zhao et al., 2026	0,771**	—
Gong et al., 2025	—	0,395**

Nota. Los guiones (—) indican que el valor numérico no fue reportado de manera explícita en los apartados de síntesis o discusión de las fuentes para esta relación. ** $p < .001$.

Las personas con ansiedad social no solo realizan comparaciones sociales con mayor frecuencia, sino que además tienden a interpretarlas de forma sesgada y desfavorable para sí mismas (Clark & Wells, 1995). En el contexto digital, esto significa que infieren que las experiencias positivas de los demás son más placenteras y representativas de lo que realmente son, amplificando el impacto emocional de la comparación. Los hallazgos de Zhao et al. (2026) son ilustrativos: la ansiedad social y el FOMO mediaban secuencialmente la relación entre el aislamiento social y la adicción a las redes sociales.

Además, el FOMO en estos individuos no se debe solo a la falta de diversión inmediata, sino al temor a las consecuencias sociales futuras, como la pérdida de estatus o la exclusión definitiva del grupo (Rifkin et al., 2025). Los trabajos experimentales de Mannion y Nolan (2020), Holte et al. (2022) y Rifkin et al. (2025) confirman que la inducción de exclusión social incrementa los niveles de FOMO, sugiriendo una relación bidireccional entre ambos constructos.

Aunque el apego ansioso y la ansiedad social comparten la preocupación por el rechazo, difieren en su focalización. El apego ansioso se centra en el miedo al abandono y la disponibilidad del otro, traducándose en hipervigilancia y búsqueda activa de cercanía. La ansiedad social, en cambio, se centra en el miedo a la evaluación negativa y la humillación pública, traducándose en evitación de la exposición y observación pasiva. Esta distinción tiene implicaciones clínicas: las intervenciones para el apego ansioso deberían centrarse en reducir la dependencia de la validación externa; las para ansiedad social, en reducir la evitación experiencial y fomentar la participación gradual.

Bajo esta premisa, la evaluación del FOMO debe entenderse como un elemento necesario dentro de los protocolos de valoración de personas con ansiedad social. Las intervenciones cognitivo-conductuales deberían incluir un módulo específico sobre redes sociales que aborde la reestructuración de pensamientos automáticos negativos sobre la evaluación ajena; la exposición gradual a la publicación de contenido; el entrenamiento en interpretación de la ambigüedad digital; y el desarrollo de estrategias de regulación emocional no dependientes de validación externa. Las intervenciones basadas en mindfulness (Perazzini et al., 2023) pueden ser particularmente útiles para interrumpir el ciclo de evitación-observación pasiva-FOMO.

7.1.3. La inconsistencia del apego evitativo: ¿protección o compensación?

A diferencia de la robustez observada para el apego ansioso y la consistencia moderada de la ansiedad social, los resultados relativos al apego evitativo presentan una heterogeneidad considerable. Mientras algunos estudios reportan asociaciones positivas débiles (Blackwell et al., 2017; Boustead & Flack, 2021), otros no encuentran relaciones estadísticamente significativas (Liu & Ma, 2019a; Alfasi, 2021; Rippé et al., 2023), e incluso algunos sugieren efectos que desaparecen al introducir variables mediadoras (Tseng y Huang, 2025).

Tabla 7. Resumen de índices estadísticos de la relación entre apego evitativo y FOMO

Estudio	Correlación (r)	Regresión (β)
Blackwell et al., 2017	0,186*	—
Tseng y Huang, 2025	0,14	—
Liu y Ma, 2019a	—	0,02

Nota. En los estudios de Tseng y Huang (2025) y Liu y Ma (2019a), la relación no alcanzó significación estadística en los modelos multivariantes presentados en el texto. * $p < .01$.

Las estrategias de desactivación pueden considerarse como un posible factor protector. La explicación teórica más fundamentada proviene de la teoría del apego. Las personas con apego evitativo se caracterizan por estrategias de desactivación del sistema de apego: suprimen las necesidades de cercanía, minimizan la importancia de las relaciones íntimas y mantienen una imagen de autosuficiencia (Cassidy & Kobak, 1988; Mikulincer & Shaver, 2007). En el contexto del FOMO, estas características podrían operar como factores protectores, haciendo que la persona no se preocupe tanto por perderse experiencias sociales. Esta hipótesis encuentra apoyo empírico en Tseng y Huang (2025), quienes encontraron que la correlación inicial

del apego evitativo con FOMO ($r = 0,14$) desaparecía en análisis multivariantes, y en Liu y Ma (2019a), donde el camino estructural no alcanzó significación ($\beta = 0,02$, $p = 0,77$).

Sin embargo, no todos los estudios apoyan esta interpretación. Una explicación alternativa reside en la distinción entre dos subtipos de actitudes evitativas (Tseng & Huang, 2025). Por un lado, las actitudes de desprecio/derogación, donde el individuo realmente valora poco la conexión y experimenta bajo FOMO. Por otro lado, las actitudes de retraimiento por malestar, donde existe una incomodidad con la intimidad, pero subyace una necesidad de pertenencia no satisfecha. En este caso, la persona recurriría a las redes sociales para un uso compensatorio (Kardefelt-Winther, 2014): intentar satisfacer su necesidad de relación desde una "distancia segura". El FOMO surgiría así solo cuando la desconexión offline es tan profunda que la vida social ajena pone de relieve el propio vacío emocional. Rippé et al. (2023) encontraron que la soledad actuaba como moderador crítico: los individuos con apego evitativo que reportaban altos niveles de soledad mostraban también FOMO elevado, mientras que aquellos con baja soledad no mostraban esta asociación.

La inconsistencia de los resultados sugiere que no se puede asumir automáticamente que un paciente con apego evitativo presentará altos niveles de FOMO. La evaluación individualizada es esencial, prestando atención a la satisfacción de necesidades relacionales, la soledad percibida y el patrón de uso de redes sociales. Cuando un paciente con apego evitativo presenta FOMO clínicamente significativo, el clínico debería explorar la posibilidad de un perfil temeroso subyacente o de necesidades relacionales insatisfechas. En estos casos, las intervenciones dirigidas a reducir la evitación experiencial y fomentar la conexión auténtica podrían ser más efectivas que aquellas centradas únicamente en reducir la hipervigilancia.

7.1.4. Mecanismos mediadores: implicaciones clínicas y preventivas

En la revisión bibliográfica se han identificado un conjunto de variables mediadoras que articulan la relación entre las vulnerabilidades individuales (apego inseguro y ansiedad social) y el FOMO. Estos mecanismos representan dianas terapéuticas potenciales, ya que intervenir sobre ellos podría interrumpir la cadena causal que conduce del factor de vulnerabilidad al resultado problemático.

7.1.4.1 Intolerancia a la incertidumbre

El constructo de intolerancia a la incertidumbre emerge como mediador clave en la relación entre apego ansioso y FOMO (Alfasi, 2021), y ha sido mencionado como posible mecanismo en la relación entre ansiedad social y FOMO (Zhao et al., 2026). Se refiere a la tendencia a reaccionar negativamente ante situaciones ambiguas. En el contexto digital, la incertidumbre es omnipresente: una persona puede ver que sus amigos han quedado, pero no saber si la excluyeron intencionadamente. Para quienes no toleran la incertidumbre,

esta ambigüedad es insoportable, y la respuesta es la monitorización constante, que reduce temporalmente la ansiedad, pero mantiene y amplifica el FOMO. Alfasi (2021) mostró que, al introducir esta variable, el efecto directo del apego ansioso sobre el FOMO se redujo de $\beta = 0,34$ a $\beta = 0,24$.

Dado que la intolerancia a la incertidumbre es un factor psicológico modificable, el abordaje del FOMO debe trascender la mera conducta de conexión y dirigirse a los procesos cognitivos que sostienen la vigilancia digital. Para ello, resulta fundamental implementar estrategias como la psicoeducación sobre la inevitabilidad de la incertidumbre digital; exposición gradual a situaciones de incertidumbre (no revisar el teléfono durante un período); reestructuración cognitiva de interpretaciones catastróficas; y entrenamiento en mindfulness para permanecer con la incertidumbre sin actuar impulsivamente (Perazzini et al., 2023).

7.1.4.2 Insatisfacción de necesidades psicológicas básicas

La teoría de la autodeterminación (Deci & Ryan, 2000) postula que el bienestar depende de la satisfacción de las necesidades de autonomía, competencia y relación. Varios estudios identificaron la insatisfacción de estas necesidades, especialmente la de relación, como mediador crítico entre el apego inseguro y el FOMO (Boustead y Flack, 2021; Holte et al., 2024; Tseng & Huang, 2025). Cuando la necesidad de relación no se satisface offline, el individuo experimenta un "hambre social" que lo impulsa a buscar compensación en el entorno digital. Sin embargo, la validación digital es superficial e inestable, y la exposición a la vida idealizada de los demás incrementa la sensación de insuficiencia. Tseng y Huang (2025) demostraron que la insatisfacción de la necesidad de relación mediaba la relación entre ambas dimensiones de apego inseguro y el FOMO.

Por tanto, el foco para mitigar este malestar no debe basarse únicamente en reducir el uso de las redes sociales, sino en mejorar la calidad de las relaciones y la vida fuera del entorno digital. Para abordar la raíz del problema, resulta fundamental orientar las intervenciones hacia los siguientes puntos: evaluación de la satisfacción de necesidades en múltiples dominios; entrenamiento en habilidades sociales para mejorar las relaciones offline; fomento de actividades que satisfagan necesidades de forma integrada (deporte, arte, voluntariado); y reducción de la dependencia de la validación digital diversificando las fuentes de satisfacción.

7.1.4.3. Dificultades en la regulación emocional

Emergió como mediador en Liu y Ma (2019b). Las personas con apego inseguro presentan déficits en estrategias adaptativas de regulación (como la reevaluación cognitiva) y un uso excesivo de estrategias desadaptativas (rumiación, supresión). Ante el malestar generado por la exposición a contenido idealizado,

recurren a la conexión compulsiva como regulación, lo que proporciona alivio temporal, pero expone a nueva información que genera nuevo malestar, estableciendo un ciclo de retroalimentación negativa.

Para interrumpir esta dinámica, resulta esencial que el abordaje vaya más allá de la simple restricción del uso tecnológico y se oriente al fortalecimiento de los procesos de gestión afectiva subyacentes. Esto requiere el desarrollo de habilidades que permitan una relación más saludable con el entorno digital a través de: entrenamiento en identificación y etiquetado de emociones; desarrollo de un repertorio de estrategias adaptativas (reevaluación cognitiva, aceptación emocional, distracción planificada); identificación e interrupción del ciclo emoción - conexión compulsiva mediante registros de conducta; y prevención de recaídas con planes de afrontamiento.

7.1.4.4. Autoestima

Gori et al. (2023) encontraron que el apego inseguro se asociaba con menor autoestima, y que esta predecía mayores niveles de FOMO y más tiempo en redes sociales. Las personas con baja autoestima o autoestima contingente necesitan validación externa constante, y las redes sociales ofrecen una fuente abundante pero inherentemente inestable de esta validación.

A partir de estos hallazgos, se hace evidente que las estrategias para abordar este malestar no deben restringirse únicamente a la gestión del tiempo de uso de los dispositivos. Por el contrario, el enfoque debe orientarse a fortalecer los pilares fundamentales de la autovaloración personal, priorizando el desarrollo de fuentes de autoestima más internas y estables que no dependan de la retroalimentación inmediata del entorno digital. De este modo, se debe trabajar en la reducción de la comparación social ascendente, mitigando el impacto emocional de las vidas idealizadas que se proyectan en red, y fomentar la construcción de una narrativa de identidad propia que sea plenamente independiente de la aprobación recibida en el entorno virtual.

7.1.4.5. Atención plena (mindfulness)

Perazzini et al. (2023) encontraron que las personas con apego inseguro muestran menores niveles de mindfulness, y que esta menor capacidad contribuye al FOMO. El mindfulness reduce el FOMO al aumentar la capacidad de tolerar emociones negativas sin actuar impulsivamente, reducir la reactividad a señales digitales, facilitar la desconexión y disminuir la rumiación. En este sentido, intervenciones basadas en la atención plena, como el entrenamiento en respiración consciente y escaneo corporal, las prácticas de observación de pensamientos y emociones sin reacción, el uso consciente e intencional de las redes sociales o las adaptaciones de los programas de reducción del estrés basados en mindfulness (MBSR), constituyen estrategias potencialmente prometedoras para reducir las experiencias de FOMO asociadas al apego inseguro.

7.1.4.6. Mediación serial y modelos integradores

Zhao et al. (2026) encontraron la cadena aislamiento social → ansiedad social → FOMO → adicción. Tseng y Huang (2025) demostraron este otro ciclo: apego inseguro → insatisfacción de la necesidad de relación → FOMO → uso problemático. Estos modelos tienen implicaciones profundas. Existen múltiples puntos de entrada para la intervención (eslabón inicial, intermedio o final) y se observa que las intervenciones que abordan un solo eslabón pueden ser insuficientes, por tanto, la prevención debería dirigirse a los eslabones más tempranos.

Los mecanismos identificados permiten construir un modelo del FOMO como fenómeno sobredeterminado, con múltiples vías causales convergentes. Para la práctica clínica esto tiene diversas implicaciones:

- evaluación multifactorial de todos los mecanismos potenciales;
- intervención personalizada según el perfil de mecanismos alterados de cada paciente;
- intervención multicomponente que aborde regulación emocional, tolerancia a la incertidumbre, satisfacción de necesidades y autoestima de forma integrada;
- prevención selectiva dirigida a poblaciones de riesgo (adolescentes con alta intolerancia a la incertidumbre);
- evaluación de resultados centrada en mecanismos mediadores, no solo en la reducción del FOMO.

7.2.Limitaciones

Al interpretar los hallazgos de la presente revisión sistemática, es necesario considerar varias limitaciones metodológicas que pueden afectar al alcance y la generalización de los resultados. Con el fin de ofrecer una evaluación rigurosa y autocrítica, estas limitaciones se organizan en dos ejes diferenciados: las derivadas de las decisiones metodológicas adoptadas en la propia revisión, y las inherentes a la evidencia primaria analizada. Esta distinción permite valorar con mayor precisión el impacto de cada limitación sobre la validez interna y externa de las conclusiones.

7.2.1. Limitaciones de la propia revisión

7.2.1.1. Sesgo de cobertura y estrategia de búsqueda

Una limitación intrínseca de esta revisión radica en la cobertura de la búsqueda bibliográfica. Si bien se consultaron bases de datos de alto impacto en psicología y salud (PubMed, Web of Science, Scopus y PsycINFO) y se emplearon herramientas de descubrimiento asistidas por IA como SciSpace, el proceso no abarcó la totalidad del ecosistema documental. Existe la posibilidad de que literatura relevante indexada en bases de datos pedagógicas especializadas (como ERIC), repositorios de literatura gris (como PsycEXTRA o ProQuest Dissertations) o bases de datos regionales no haya sido recuperada. Este sesgo de cobertura podría haber excluido estudios con hallazgos divergentes, condicionando así la validez externa de los resultados globales.

7.2.1.2. Restricción lingüística

Una limitación inherente a esta revisión es la restricción de la selección final a publicaciones disponibles en inglés y español. Si bien este criterio fue necesario por razones de viabilidad y acceso, introdujo un sesgo potencial al excluir investigaciones de valor publicadas exclusivamente en otros idiomas, como el chino, el alemán o el francés. Cabe destacar que, aunque el corpus analizado presenta una alta proporción de estudios realizados en China e Italia (debido a su publicación en revistas indexadas en inglés), la exclusión de la literatura en sus lenguas nativas y en otros idiomas, como el portugués, podría haber omitido matices culturales relevantes. Este sesgo lingüístico se traduce en una representación desigual de ciertas perspectivas investigadoras y podría explicar, en parte, la ausencia de evidencia procedente de regiones como Sudamérica y África en la síntesis final, condicionando la validez externa de los hallazgos en esos contextos.

7.2.1.3. Amplitud de la estrategia de búsqueda

Pese al uso sistemático de términos MeSH, operadores booleanos y truncamientos en la estrategia de búsqueda, no puede descartarse que la combinación de palabras clave seleccionada no haya capturado la totalidad del abanico terminológico asociado al fenómeno. El FOMO, el apego y la ansiedad social son constructos que pueden aparecer denominados con terminología divergente según el marco teórico o el área disciplinar de cada estudio. Esta posible opacidad terminológica representa un riesgo metodológico que podría haber reducido la exhaustividad de la búsqueda.

7.2.2. Limitaciones de la evidencia primaria

7.2.2.1. Predominio de diseños transversales y ausencia de causalidad

Una limitación crítica de esta revisión es que la gran mayoría de los estudios incluidos (85 %) utilizaron diseños transversales, lo que limita significativamente la posibilidad de establecer inferencias causales definitivas entre el apego, la ansiedad social y el FOMO. Aunque la consistencia de los hallazgos y su alineación con marcos como la *Teoría del uso compensatorio* respaldan la dirección predicha, no puede descartarse la existencia de causalidad inversa o de relaciones bidireccionales. Por ejemplo, el FOMO recurrente podría disparar la ansiedad social o la inseguridad del apego al cronificar la vigilancia digital y la comparación social negativa, generando un círculo vicioso que los datos capturados en un único momento no pueden desentrañar.

Si bien esta revisión incluye un 15 % de estudios con diseño experimental (Mannion & Nolan, 2020; Holte et al., 2022; Rifkin et al., 2025), estos se centran en la inducción de estados agudos y no en la evolución del constructo a largo plazo. La escasez de investigaciones longitudinales que cumplieran los criterios de inclusión constituye, por tanto, una limitación que compromete la comprensión de cómo las vulnerabilidades relacionales contribuyen al desarrollo y mantenimiento del FOMO a lo largo del ciclo vital.

7.2.2.2. Muestras de conveniencia y validez externa

Muchos de los estudios revisados recurrieron a muestras de conveniencia compuestas, en su mayoría (65 %), por estudiantes universitarios. Como advierte Arnett (2008), este grupo se sitúa en la etapa de la adultez emergente, un periodo caracterizado por una alta densidad de interacciones sociales y un uso intensivo de la tecnología como herramienta de consolidación identitaria. Esta homogeneidad demográfica puede generar un sesgo de selección que amplifique de forma artificial las correlaciones entre la inseguridad del apego y el FOMO, dado que el entorno universitario maximiza los disparadores de comparación social. Por consiguiente, la infrarrepresentación poblaciones de entornos no académicos y muestras con diagnósticos clínicos constituye una limitación que impide generalizar estas conclusiones a la población global o comprender la fenomenología del FOMO en perfiles de uso digital divergentes.

7.2.2.3. Sesgo de representación cultural

Aunque los estudios incluidos proceden de diversos países, la evidencia analizada presenta una marcada polarización geográfica hacia contextos occidentales y de Asia oriental, los cuales representan la gran mayoría de la producción científica actual sobre el fenómeno. Esta distribución restringe la validez externa de los resultados y dificulta su generalización a otros entornos socioculturales (Rippé, Smith & Gala, 2023). La experiencia y el significado del FOMO están modulados por factores culturales, como los valores de individualismo o colectivismo y las normas de interdependencia relacional, por lo que es plausible que las

asociaciones entre el apego, la ansiedad social y el fenómeno presenten matices distintos en regiones actualmente ausentes en la literatura, como Sudamérica o África. Esta brecha científica subraya la urgencia de desarrollar investigaciones transculturales sistemáticas que permitan validar el carácter universal o contextual de los mecanismos psicológicos identificados en esta revisión (Pedović y Stošić, 2022; Gori, Topino & Griffiths, 2023; Kostić, Rippé, Smith & Gala, 2023).

7.2.2.4. Varianza común del método y sesgos de autoinforme

La mayoría de los estudios se basaron exclusivamente en medidas de autoinforme (96 %), lo que puede introducir diversos sesgos metodológicos, entre ellos la deseabilidad social y la varianza común del método. Cuando tanto las variables predictoras como las variables criterio se evalúan mediante el mismo tipo de instrumento administrado en un único momento temporal, existe el riesgo de que las asociaciones observadas se vean artificialmente incrementadas, no por la verdadera relación entre los constructos, sino por la covarianza espuria introducida por el método de medición compartido (Podsakoff, MacKenzie, Lee & Podsakoff, 2003). Este problema es particularmente relevante en el caso de los correlatos del FOMO, donde las altas correlaciones con la ansiedad social y el apego ansioso reportadas en la literatura podrían estar, al menos parcialmente, infladas por este artefacto metodológico (Gori, Topino & Griffiths, 2023; Zhao, Xu & Liu, 2026)

7.2.2.5. Heterogeneidad en los instrumentos de medición

Si bien la Escala FOMO de Przybylski et al. (2013) fue empleada de manera consistente en el 85 % de los trabajos revisados, las medidas utilizadas para evaluar los predictores psicológicos mostraron una notable variabilidad. En el caso del apego, aunque predominaron las variantes de la Experiences in Close Relationships (ECR) (Brennan et al., 1998; Fraley et al., 2000; Fraley et al., 2011), otros estudios recurrieron a instrumentos con marcos operativos distintos, como la Revised Adult Attachment Scale (RAAS) (Collins, 1996) o la AAS-R, (Covelli et al., 2025; Perazzini et al., 2023) lo que podría capturar dimensiones divergentes del sistema de apego. Esta heterogeneidad es aún más acusada en la medición de la ansiedad social, donde se emplearon desde escalas de interacción espontánea (IAS) (Wiggins, 1995) hasta escalas de evaluación subjetiva en situaciones espontáneas (SAS) (Leary, 1983) o subescalas de cribado clínico (DASS-21) (Lovibond y Lovibond, 1998). Esta falta de estandarización técnica dificulta la comparación directa de los tamaños del efecto y constituye una limitación estructural que afecta a la validez de constructo de los hallazgos agregados, limitando la posibilidad de realizar síntesis cuantitativas o metaanálisis robustos.

7.2.2.6. Atención limitada al apego evitativo e implicaciones para los objetivos de la revisión

El apego evitativo ha recibido una atención considerablemente menor en la literatura revisada en comparación con el apego ansioso, lo que constituye una limitación para caracterizar de forma diferencial los distintos patrones de inseguridad relacional. Los resultados observados para esta dimensión son inconsistentes: mientras algunos estudios reportan una asociación positiva débil (Blackwell, Leaman, Tramposch, Osborne y Liss, 2017), otros no hallan una relación estadísticamente significativa (Alfasi, 2021; Rippé, Smith & Gala, 2023). Desde la perspectiva de la teoría del apego, esta disparidad puede explicarse por las estrategias de desactivación emocional propias del perfil evitativo, las cuales promueven la autosuficiencia y minimizan la necesidad de aprobación social. A diferencia de la hiperactivación del sistema de apego ansioso, que dispara la vigilancia digital, la tendencia evitativa a mantener distancia emocional podría actuar como un factor protector que atenúa la susceptibilidad al FOMO (Gori, Topino & Griffiths, 2023; Tseng & Huang, 2025). Esta falta de convergencia representa una laguna crítica que impide alcanzar plenamente los objetivos de diferenciación clínica planteados, subrayando la necesidad de explorar variables moderadoras en este perfil específico.

7.3. Prospectiva

Los resultados obtenidos en esta revisión, junto con las limitaciones metodológicas identificadas, no solo circunscriben el alcance del conocimiento actual, sino que señalan con precisión los vacíos que la investigación futura debe abordar de forma prioritaria. La lógica que estructura este apartado es estrictamente acumulativa: cada línea de prospectiva propuesta se ancla en un hallazgo concreto o en una limitación específica detectada en la presente revisión, con el fin de asegurar que las recomendaciones sean viables, pertinentes y orientadas al avance real del campo.

7.3.1. De los diseños transversales a los modelos de panel cruzado

Dado que el 85 % de los estudios incluidos en esta revisión emplearon diseños transversales, la principal recomendación metodológica para la investigación futura es la adopción de modelos de panel cruzado (cross-lagged panel designs) con múltiples puntos de medición. Este tipo de diseño permitiría examinar la precedencia temporal entre el apego, la ansiedad social y el FOMO: es decir, determinar empíricamente si el apego ansioso predice aumentos posteriores en el FOMO (Holte et al., 2024), si la ansiedad social media esa relación en el tiempo (Gong et al., 2025; Zhao et al., 2026), o si, por el contrario, el FOMO actúa como

un antecedente que intensifica progresivamente las orientaciones de apego inseguro mediante procesos de retroalimentación (Hamaker et al., 2015).

Esta propuesta supera la demanda genérica de "más estudios longitudinales", al identificar el mecanismo analítico concreto de la estimación de efectos cruzados entre variables en distintos momentos temporales, que permitiría resolver la ambigüedad causal de los datos actuales (Holte et al., 2024; Zhao et al., 2026). Adicionalmente, los diseños longitudinales con cobertura del ciclo vital posibilitarían identificar períodos críticos de vulnerabilidad diferencial al FOMO, especialmente en la transición de la adolescencia a la adultez emergente (Kostić et al., 2022; Tanrikulu & Mouratidis, 2022). En esta etapa, el sistema de apego se reorienta desde los padres hacia los pares y la sensibilidad a la exclusión social alcanza su mayor expresión (Arnett, 2000; Singer & Willett, 2003; Kostić et al., 2022)

7.3.2. Estudios experimentales: causalidad y mecanismos de activación

La imposibilidad de establecer relaciones causales definitivas a partir de los diseños transversales predominantes (85 %) en la literatura revisada justifica la implementación de estudios experimentales que manipulen directamente las variables de interés (Holte et al., 2024; Zhao et al., 2026). En concreto, dos paradigmas resultan especialmente prometedores.

Por un lado, investigaciones que empleen la activación de representaciones de apego seguro mediante técnicas de priming subliminal o inducción de figuras de apoyo permitirían examinar si la seguridad sentida actúa como un factor protector causal que reduce la susceptibilidad al FOMO (Liu & Ma, 2019a; Alfasi, 2021). Por otro lado, la inducción experimental de la exclusión interpersonal mediante paradigmas como el Cyberball permitiría evaluar si el ostracismo precipita de forma directa un estado agudo de FOMO, y en qué medida la ansiedad de apego modera la intensidad de esta respuesta ante la amenaza de pérdida de estatus grupal (Holte et al., 2022; Rifkin et al., 2025). Este tipo de aproximaciones no sólo aportaría evidencia causal, sino que proporcionaría la base empírica necesaria para diseñar intervenciones clínicas, como programas basados en mindfulness o regulación emocional, dirigidos a interrumpir los mecanismos de activación del malestar digital (Perazzini et al., 2023; Gong et al., 2025;)

7.3.3. Apego evitativo: variables moderadoras y evaluación en tiempo real

Los resultados inconsistentes observados en relación con el apego evitativo representan uno de los vacíos más relevantes identificados en esta revisión (Blackwell et al., 2017; Liu & Ma, 2019a). Como se señaló en el apartado de limitaciones, la escasez de estudios que analizan sistemáticamente esta dimensión impidió alcanzar plenamente el objetivo de caracterizar de forma diferencial los patrones de inseguridad relacional (Tseng & Huang, 2025). Desde la teoría del apego, las personas con estilo evitativo emplean estrategias de

desactivación emocional y tienden a minimizar la importancia de las relaciones cercanas para preservar su autosuficiencia (Shaver & Mikulincer, 2002; Mikulincer & Shaver, 2007). Esto genera una relación diferencial, e incluso inversa, con el FOMO respecto a la hiperactivación observada en el apego ansioso (Liu & Ma, 2019b; Tseng & Huang, 2025).

Futuras investigaciones deberían examinar las variables moderadoras que introducen esta heterogeneidad: el estado relacional, el nivel de apoyo social percibido (Gori et al., 2023) y, crucialmente, el patrón de uso de redes sociales, distinguiendo entre el uso activo (producción de contenido) y el uso pasivo (consumo y comparación social) (Kostić et al., 2022). Se propone específicamente el empleo de la Evaluación Momentánea Ecológica (EMA) para capturar, en tiempo real y en contextos naturales, cómo los individuos con apego evitativo gestionan su distancia emocional tras la exposición a contenido idealizado, permitiendo identificar los episodios de activación del FOMO y las estrategias de regulación emocional desplegadas (Holte et al., 2024). Esta aproximación permitiría superar los sesgos de los autoinformes retrospectivos y ofrecer una imagen ecológicamente válida de la dinámica cotidiana del malestar digital en este perfil de apego (Perazzini et al., 2023; Holte et al., 2024).

7.3.4. Ampliación de la diversidad poblacional y transcultural

7.3.4.1. Diversidad de grupos etarios y muestras clínicas

Ya que la generalización de los resultados está limitada por el predominio de muestras universitarias (65%), la investigación futura debe incorporar grupos poblacionales sistemáticamente ausentes en la literatura revisada (Gong et al., 2025; Tseng & Huang, 2025).

La inclusión de adolescentes es especialmente pertinente, ya que en esta etapa el sistema de apego se reorienta de los padres hacia los pares, convirtiendo la sensibilidad a la exclusión en un motor crítico del malestar digital (Kostić et al., 2022).

Asimismo, la inclusión de adultos mayores permitiría examinar si las relaciones observadas son específicas de la adultez emergente o se mantienen a lo largo del ciclo vital con distintas intensidades (Alfasi, 2021; Gori et al., 2023). Finalmente, sería conveniente la incorporación de muestras clínicas, con diagnósticos formalizados como de trastorno de ansiedad social, trastornos de apego o uso problemático de internet. Esto dotaría a la literatura de validez clínica real y abriría vías para protocolos de intervención y prevención eficaces dentro de la Psicología General Sanitaria (Gori et al., 2023; Holte et al., 2024).

7.3.4.2. Investigación transcultural

Aunque los estudios incluidos proceden de contextos geográficos diversos, hay una marcada polarización ya que predominan las investigaciones realizadas en entornos occidentales y en Asia oriental, con ausencia de investigaciones en África o Sudamérica. En el futuro, las investigaciones transculturales deberían examinar el papel moderador de la dimensión individualismo-colectivismo (Triandis, 2001) sobre las asociaciones entre apego, ansiedad social y FOMO. Esta línea es crítica ya que los valores de pertenencia grupal e interdependencia interpersonal pueden modular la sensibilidad a la exclusión social. Existe evidencia de que las personas con un yo interdependiente (vínculo del self con el contexto social) muestran mayor tendencia al FOMO que aquellas con un yo independiente (Alfasi, 2021).

Esta línea resulta pertinente también para la validación transcultural de los instrumentos de medición empleados. La Escala FOMO de Przybylsky et al. (2013), que fue utilizada en el 85% de los estudios analizados en esta revisión, fue desarrollada originalmente en contexto anglosajón y podría no identificar con igual sensibilidad las expresiones del fenómeno en contextos culturales con distintas normas de socialización digital. Hacer estudios comparativos directos permitiría desentrañar si el FOMO es una respuesta humana universal a la inseguridad del apego o si su intensidad está mediada por el valor que cada cultura otorga a la visibilidad social y la conectividad permanente.

7.3.4.3. Adaptación y validación de instrumentos en el contexto español

En relación directa con la anterior, esta revisión pone de manifiesto la necesidad de validar y adaptar instrumentos de medición del FOMO, el apego y la ansiedad social en el contexto español. La ausencia de versiones estandarizadas para la población española de algunas de las escalas utilizadas en los estudios revisados dificulta la replicación de estudios y la comparación de resultados entre investigaciones nacionales e internacionales. La validación de estos instrumentos en muestras españolas representativas supondría una contribución metodológica de alto impacto para el desarrollo del campo en España.

7.3.5. Mecanismos psicológicos mediadores y moderadores

Una comprensión profunda del FOMO requiere avanzar más allá del establecimiento de asociaciones y examinar los mecanismos psicológicos que explican por qué la inseguridad relacional incrementa su severidad. Dado que esta revisión ha identificado correlaciones consistentes, pero no siempre ha desentrañado los procesos intermediarios, la investigación futura debería proponer modelos de mediación serial y moderada que integren la intolerancia a la incertidumbre, un mecanismo cognitivo que transforma la ambigüedad de la información digital en vigilancia constante (Alfasi, 2021; Zhao et al., 2026). Asimismo, es crucial integrar la frustración de necesidades psicológicas básicas, específicamente la de relación, tal

como postula la Teoría de la Autodeterminación (Ryan & Deci, 2017), donde el FOMO actúa como un motor motivacional que busca compensar déficits de conexión interpersonal offline (Holte et al., 2024; Gong et al., 2025; Tseng y Huang, 2025).

Desde una perspectiva clínica, la identificación de estos mediadores puede tener una aplicación práctica en la intervención ya que las dificultades en la regulación emocional median la relación entre el apego ansioso y la adicción digital (Liu & Ma, 2019b). Las intervenciones que fortalezcan estas habilidades —como los programas basados en mindfulness o regulación afectiva— podrían ser estrategias altamente efectivas para reducir el impacto del malestar digital en poblaciones vulnerables (Perazzini et al., 2023). Incorporar la tendencia creciente a la comparación social y la ansiedad por las consecuencias sociales futuras (pérdida de estatus o vínculo) permitiría comprender por qué el FOMO persiste incluso en situaciones no placenteras, consolidando un modelo etiológico que priorice la raíz psicológica sobre el síntoma tecnológico (Rifkin et al., 2025).

7.3.6. **Aplicabilidad clínica: prevención e intervención**

Los resultados de esta revisión tienen implicaciones directas para el diseño de programas de prevención e intervención en salud mental. En el ámbito preventivo, se propone el desarrollo de intervenciones psicoeducativas dirigidas a adolescentes y jóvenes en la transición hacia la adultez emergente —etapa de máxima vulnerabilidad identificada en la literatura (Kostić et al., 2022; Zhao et al., 2026)— que estén orientadas a fortalecer la seguridad del apego, desarrollar habilidades de regulación emocional interpersonal y promover un uso activo y consciente de las redes sociales. Estos programas deberían incorporar componentes de alfabetización digital crítica que permitan a los participantes reconocer los mecanismos de diseño de las plataformas que potencian el FOMO, reduciendo así su impacto sobre el bienestar emocional.

En el ámbito clínico, los hallazgos de esta revisión sugieren que la evaluación del FOMO debería integrarse en los protocolos de valoración psicológica de pacientes con trastorno de ansiedad social, apego inseguro o uso problemático de redes sociales. (Tanrikulu & Mouratidis, 2022; Gori et al., 2023; Liu et al., 2024). La disponibilidad de instrumentos validados en español facilitaría esta integración en los servicios de Psicología General Sanitaria. Del mismo modo, los resultados apuntan a la conveniencia de diseñar protocolos de intervención cognitivo-conductual que aborden específicamente la tríada apego-ansiedad social-FOMO como un patrón funcional interrelacionado, en lugar de tratar cada componente de forma aislada.

7.3.7. Metodologías innovadoras: EMA, neuroimagen y análisis digital

7.3.7.1. Evaluación Momentánea Ecológica

Más allá de su aplicación específica al apego evitativo, la EMA representa una metodología de alta relevancia para el estudio del FOMO en general. Dado que el FOMO es, por definición, un estado emocional fluctuante, su captura mediante autoinformes retrospectivos —método predominante en los estudios analizados en esta revisión (Blackwell et al., 2017; Liu & Ma, 2019a; Zhao et al., 2026)— puede distorsionar su naturaleza dinámica. La evaluación en tiempo real y en contextos naturales reduciría los sesgos inherentes a los diseños transversales, identificados como una limitación crítica en el riesgo global de sesgo de la literatura actual. Siguiendo a Shiffman et al. (2008), esta metodología permitiría identificar los desencadenantes situacionales específicos que modulan la intensidad del FOMO, superando la estaticidad de las mediciones puntuales que caracterizan a la mayoría de las investigaciones actuales.

7.3.7.2. Correlatos neurobiológicos

Una dirección emergente de alta relevancia teórica consiste en examinar los correlatos neurobiológicos del FOMO mediante técnicas de neuroimagen funcional. Los estudios sobre exclusión social han identificado la activación de regiones cerebrales implicadas en el procesamiento del dolor social —como la corteza cingulada anterior dorsal y la ínsula anterior— en respuesta a experiencias de exclusión interpersonal (Eisenberger et al., 2003). Dado que el FOMO implica la percepción de quedar excluido de experiencias socialmente valoradas, cabría esperar patrones de activación similares, potencialmente modulados por las orientaciones de apego. Este tipo de investigaciones, aunque metodológicamente complejas, podría contribuir a fundamentar neurobiológicamente los constructos psicológicos implicados y a identificar posibles biomarcadores de vulnerabilidad al FOMO.

7.3.7.3. Registros digitales objetivos

La complementación de los autoinformes con registros digitales objetivos del comportamiento en redes sociales —tiempo de uso, frecuencia de comprobación de notificaciones, tipos de contenido consultado— permitiría superar las limitaciones de la varianza común del método identificada en esta revisión. (Blackwell et al., 2017; Liu et al., 2024; Zhao et al., 2026). Esta aproximación, facilitada por las API de registro de actividad disponibles en algunos sistemas operativos móviles, dotaría a las investigaciones de indicadores comportamentales que contrastarían o confirmarían las percepciones subjetivas de los participantes sobre su propio uso digital. (Alfasi, 2021; Gori et al., 2023).

7.3.8. **Diseño tecnológico ético y regulación algorítmica**

Los hallazgos de esta revisión tienen implicaciones que trascienden el ámbito estrictamente clínico para alcanzar el dominio del diseño tecnológico y la ética digital. La evidencia acumulada sobre la relación entre apego ansioso, ansiedad social y FOMO (Holte et al., 2024; Gong et al., 2025; Zhao et al., 2026) sugiere que determinadas características arquitectónicas de las plataformas digitales —las notificaciones persistentes, los indicadores de actividad en línea, el contenido efímero de alta caducidad social y los algoritmos de recomendación que priorizan el contenido emocionalmente activante— pueden interactuar de forma sinérgica con las vulnerabilidades psicológicas preexistentes de los usuarios para intensificar la experiencia del FOMO.

La investigación futura debería examinar empíricamente cómo estas características de diseño modulan diferenciadamente la experiencia del FOMO en personas con distintos perfiles de apego, con el fin de proporcionar evidencia científica que fundamente el desarrollo de entornos digitales más éticos. Esto incluiría tanto el diseño de funcionalidades que minimicen la activación de vulnerabilidades psicológicas —como la desactivación de indicadores de actividad o la limitación de notificaciones— como el desarrollo de marcos regulatorios que obliguen a las plataformas a considerar el impacto de sus decisiones de diseño sobre el bienestar psicológico de sus usuarios, especialmente de los más vulnerables. (Kostić et al., 2022; Tanrikulu & Mouratidis, 2022).

7.3.9. **Síntesis con literatura gris y mitigación del sesgo de publicación**

Una limitación metodológica transversal a toda la literatura revisada es el posible sesgo de publicación, dado que el dominio de selección de resultados reportados presentó un riesgo moderado en la práctica totalidad de la muestra. Esta tendencia sugiere que la magnitud de las relaciones entre apego, ansiedad social y FOMO podría estar sobreestimada. Para mitigar este sesgo, se recomienda la inclusión de literatura gris en futuras revisiones -incluyendo repositorios de tesis doctorales, actas de congresos especializados, informes técnicos y bases de datos de estudios no publicados o preregistrados-, práctica que permitiría alcanzar niveles de rigor como los identificados en el trabajo de Rifkin et al. (2025), el único en esta revisión con bajo riesgo de notificación selectiva.

En el mismo sentido, el incremento de estudios preregistrados en este ámbito —en los que el plan de análisis se especifica públicamente antes de la recogida de datos— constituiría un avance metodológico de primer orden para reducir los sesgos derivados de la publicación selectiva de resultados y de las prácticas de análisis flexible post-hoc. La adopción generalizada del preregistro en la investigación sobre FOMO

dotaría al campo de una base acumulativa más robusta y replicable sobre la que fundamentar tanto las conclusiones teóricas como las recomendaciones clínicas.

7.3. Conclusión

Esta revisión sistemática ha cumplido su función central: desfragmentar y sintetizar una base de evidencia previamente dispersa para consolidar un modelo clínico donde la vulnerabilidad relacional y cognitiva del individuo se sitúa en el centro del fenómeno del FOMO. La consistencia de los hallazgos en torno al apego ansioso y la ansiedad social como predictores robustos del FOMO, la coherencia de estos resultados con los marcos teóricos existentes y la identificación de los mecanismos mediadores implicados permiten afirmar que el campo dispone hoy de una base empírica suficientemente sólida para orientar intervenciones psicológicas más precisas y basadas en la evidencia.

Al mismo tiempo, la revisión ha sido igualmente rigurosa en la identificación de sus propios límites. La inconsistencia de los resultados sobre el apego evitativo, el predominio de diseños transversales y la heterogeneidad metodológica de la literatura revisada señalan con precisión los vacíos que la investigación futura debe abordar mediante modelos de panel cruzado, estudios experimentales y diseños multimétodo. La presente revisión aspira así a ser no solo una síntesis del conocimiento disponible, sino un mapa de trabajo para quienes continúen desarrollando este campo.

En un ecosistema digital cada vez más diseñado para activar respuestas emocionales de comparación y exclusión, comprender los determinantes psicológicos profundos del FOMO no es una cuestión académica menor. Es una condición necesaria para desarrollar una psicología clínica y preventiva que esté genuinamente a la altura de los retos del bienestar digital en el siglo XXI.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alfasi, Y. (2021). Attachment insecurity and social media fear of missing out: The mediating role of intolerance of uncertainty. *Digital Psychology*, 2(2), 11-18. <https://doi.org/10.24989/dp.v2i2.1957>.
- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111–119. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057>
- Alt, D., & Boniel-Nissim, M. (2018). Using multidimensional scaling and PLS-SEM to assess the relationships between personality traits, problematic internet use, and fear of missing out. *Behaviour & Information Technology*, 37(12), 1264-1276. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2018.1502353>
- American Psychiatric Association. (2013). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (5.ª ed.). Editorial Médica Panamericana
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2008). The neglected 95%: Why American psychology needs to become less American. *American Psychologist*, 63(7), 602–614. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.63.7.602>
- Baldwin, M. W. (1992). Relational schemas and the processing of social information. *Psychological Bulletin*, 112, 461–484. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.3.461>
- Barta, K., & Andalibi, N. (2024). Theorizing self visibility on social media: a visibility objects lens. *ACM Transactions on Computer-Human Interaction*, 31(3), 1-28.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>

- Blackwell, D., Leaman, C., Trampusch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style, and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69–72. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.039>
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. En J. A. Simpson y W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46–76). Guilford Press
- Buglass, S. L., Binder, J. F., Betts, L. R., & Underwood, J. D. (2017). Motivators of online vulnerability: The impact of social network site use and FOMO. *Computers in Human Behavior*, 66, 248–255. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.09.055>
- Boustead, R., & Flack, S. (2021). Moderated mediation analysis of problematic social media use: The role of anxious attachment orientation, fear of missing out, and life satisfaction. *Addictive Behaviors*, 119, 106938. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106938>
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment* (2nd ed.). Basic Books. (Trabajo original publicado en 1969)
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210–230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment. En J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46–76). Guilford Press.
- Burrow, A. L., & Rainone, N. (2017). How many likes did I get?: Purpose moderates links between positive social media feedback and self-esteem. *Journal of Experimental Social Psychology*, 69, 232–236. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2016.09.005>
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089–1097. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012>

- Cassidy, J., & Kobak, R. R. (1988). Avoidance and its relation to other defensive processes. In J. Belsky y T. Nezworski (Eds.), *Clinical implications of attachment* (pp. 300–323). Lawrence Erlbaum Associates.
- Chaudhary, S., & Pandey, D. (2021). Exploring the Relationship between Attachment Styles, Personality Traits and Fear of Missing Out. *International Journal of Indian Psychology*, 9(4). <https://doi.org/10.25215/0904.080>
- Chou, H. T. G., & Edge, N. (2012). “They are happier and having better lives than I am”: The impact of using Facebook on perceptions of others’ lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 117–121. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0324>
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. En Heimberg, R. G., Liebowitz, M. R., Hope, D. A. y Schneier, F. R. (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (pp. 69–93). The Guilford Press.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1994). Cognitive representations of attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 430–444. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.3.430>
- Collins, N. L. (1996). Working models of attachment: Implications for explanation, emotion, and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(4), 810–832. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.4.810>
- Covelli, V., Marelli, A., Visco, M. A., Crescenzo, P., & Bavagnoli, A. (2025). Instagram addiction in Italian young adults: The role of social influence processes, meaningful relationships and fear of missing out. *Behavioral Sciences*, 15(12), 1711. <https://doi.org/10.3390/bs15121711>.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Dempsey, A. E., O’Brien, K. D., Tiarniyu, M. F., & Elhai, J. D. (2019). Fear of missing out (FOMO) and rumination mediate relations between social anxiety and problematic Facebook use. *Addictive Behaviors Reports*, 9, 100150. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2018.100150>
- Dinh, T. C. T., & Lee, Y. (2024). Fear of Missing Out and Consumption-Sharing Behavior on Social Media: The Moderating Role of Self-Presentation Desire and Social Network Type. *SAGE Open*, 14(4).

- Downey, G., & Feldman, S. I. (1996). Implications of rejection sensitivity for intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(6), 1327–1343. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.6.1327>
- Durão, M., Etchezahar, E., Albalá Genol, M. Á., & Muller, M. (2023). Fear of missing out, emotional intelligence and attachment in older adults in Argentina. *Journal of Intelligence*, 11(2), 22. <https://doi.org/10.3390/jintelligence11020022>.
- Eisenberger, N. I., Lieberman, M. D., & Williams, K. D. (2003). Does rejection hurt? An fMRI study of social exclusion. *Science*, 302(5643), 290–292. <https://doi.org/10.1126/science.1089134>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & 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>
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2015). Social media and body image concerns. *Body Image*, 13, 38–45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>
- Feeney, J. A., Noller, P., & Hanrahan, M. (1994). Assessing adult attachment. En M. B. Sperling & W. H. Berman (Eds.), *Attachment in adults: Clinical and developmental perspectives* (pp. 128–151). Guilford Press.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Fraley, R. C., & Waller, N. G. (1998). Adult attachment patterns: A test of the typological model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 350–365.
- Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 350–365. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.2.350>
- Fraley, R. C., Heffernan, M. E., Vicary, A. M., & Brumbaugh, C. C. (2011). The Experiences in Close Relationships–Relationship Structures questionnaire: A method for assessing attachment orientations across relationships. *Psychological Assessment*, 23(3), 615–625. <https://doi.org/10.1037/a0022898>
- Gong, Z., Guo, Y., & Tan, J. (2025). Social media use and academic performance among college students: The chain mediating roles of social anxiety and fear of missing out and the moderating effect of

- teacher-student relationship. *Frontiers in Psychology*, 16, 1649890. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1649890>.
- Gori, A., Topino, E., & Griffiths, M. D. (2023). The associations between attachment, self-esteem, fear of missing out, daily time expenditure, and problematic social media use: A path analysis model. *Addictive Behaviors*, 141, 107633. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2023.107633>.
- Groenestein, E., Willemsen, L., van Koningsbruggen, G. M., Ket, H., & Kerkhof, P. (2024). The relationship between fear of missing out, digital technology use, and psychological well-being: A scoping review of conceptual and empirical issues. *PLOS ONE*, 19(10), e0308643. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0308643>
- Gullone, E., & Robinson, K. (2005). The Inventory of Parent and Peer Attachment—Revised (IPPA-R) for children: A psychometric investigation. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 12(1), 67–79. <https://doi.org/10.1002/cpp.433>
- Hamaker, E. L., Kuiper, R. M., & Grasman, R. P. (2015). A critique of the cross-lagged panel model. *Psychological methods*, 20(1), 102. <http://dx.doi.org/10.1037/a0038889>
- Holte, A. J., Fisher, W. N., & Ferraro, F. R. (2022). Afraid of social exclusion: Fear of missing out predicts Cyberball-induced ostracism. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 7, 315-324. <https://doi.org/10.1007/s41347-022-00251-9>.
- Holte, A. J., Nixon, A., II, & Cooper, J. (2024). Attachment anxiety mediates the relationship of need to belong and Fear of Missing Out (FOMO). *Discover Psychology*, 4, 141. <https://doi.org/10.1007/s44202-024-00250-2>.
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of psychosocial research on cyberspace*, 13(1). <https://doi.org/10.5817/CP2019-1-4>
- Hwang, H. C., & Matsumoto, D. (2017). Culture and Social Behavior. In *Getting grounded in social psychology* (pp. 343-359). Psychology Press.
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>

- Kostić, J.O., Pedović, I., & Stošić, M. (2022). Predicting social media use intensity in late adolescence: The role of attachment to friends and fear of missing out. *Acta Psychologica*, 229, 103667. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103667>.
- 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), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Lawal, A., Sathienthirakul, M., & Whitley, J. (2024). Instagram potential contribution to FOMO in youth. En *The Exchange: Student Analysis of Social Issues and the Media*. eCampusOntario. <https://ecampusontario.pressbooks.pub/theexchange/chapter/social-media-platforms-like-instagram-have-become-associated-with-negative-mental-health-impacts-on-youth-instagram-potential-contribution-to-fomo-in-youth/>
- Leary, M. R. (1983). Social anxiousness: The construct and its measurement. *Journal of Personality Assessment*, 47, 66-75
- Lee, S., Lee, M., & Lee, S. (2024). The dark side of digital society: Sequential dual mediation effects of FOMO, social media fatigue, online upward social comparison, and social media stalking. *Korean Journal of Journalism & Communication Studies*, 68(4), 5-48. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.120931>
- Liang, Y. (2017). *Exploring the relationship among fear of missing out, needs for approval, depression, and social media disorder* (Tesis de licenciatura). The Education University of Hong Kong. <https://repository.eduhk.hk/en/publications/exploring-the-relationship-among-fear-of-missing-out-needs-for-ap>
- Litterick, S. (2025). What the algorithm teaches you: A reflection on social media and self-worth. *British Psychological Society*. <https://www.bps.org.uk/news/what-algorithm-teaches-you-reflection-social-media-and-self-worth>
- Liu, C., & Ma, J. L. (2019a). Adult attachment orientations and social networking site addiction: The mediating effects of online social support and the fear of missing out. *Frontiers in Psychology*, 10, 2352. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02629>
- Liu, C., & Ma, J. L. (2019b). Adult attachment style, emotion regulation, and social networking sites addiction. *Frontiers in Psychology*, 10, 2352. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02352>

- Liu, N., Zhu, S., Zhang, W., Sun, Y., & Zhang, X. (2024). The relationship between fear of missing out and mobile phone addiction among college students: The mediating role of depression and the moderating role of loneliness. *Frontiers in Public Health*, 12, 1374522. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1374522>.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Mannion, K. H., & Nolan, S. A. (2020). The effect of smartphones on anxiety: An attachment issue or fear of missing out? *Cogent Psychology*, 7(1), 1869378. <https://doi.org/10.1080/23311908.2020.1869378>
- Melchers, M., Li, M., Chen, Y., Zhang, W., & Montag, C. (2015). Low empathy is associated with problematic use of the Internet: Empirical evidence from China and Germany. *Asian Journal of Psychiatry*, 16, 92–96. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2015.06.019>
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.
- Milyavskaya, E., Saffran, M., Hope, N., & Koestner, R. (2018). Fear of missing out: Prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and Emotion*, 42(5), 725–737. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9683-5>
- Obsuth, I., Hennighausen, K., Brumariu, L. E., & Lyons-Ruth, K. (2014). Disorganized behavior in adolescent-parent interaction: Relations to attachment state of mind, partner abuse, and psychopathology. *Child Development*, 85(1), 370–387. <https://doi.org/10.1111/cdev.12113>
- Oldmeadow, J. A., Quinn, S., & Kowert, R. (2013). Attachment style, social skills, and Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1142–1149. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.10.006>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., & Alonso-Fernández, S. (2021). Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista española de cardiología*, 74(9), 790-799. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2021.06.016>

- Perazzini, M., Bontempo, D., Giancola, M., D'Amico, S., & Perilli, E. (2023). Adult attachment and fear of missing out: Does the mindful attitude matter? *Healthcare*, 11(23), 3093. <https://doi.org/10.3390/healthcare11233093>.
- Piko, B. F., Kovács, E., & Balogh, L. (2025). Exploring contributors to FOMO (fear of missing out) among university students: The role of social comparison, social media addiction, loneliness, and perfectionism. *Acta Psychologica*, 253, 104771. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104771>
- 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. <https://doi.10.1037/0021-9010.88.5.879>
- 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>
- Putri, Y. E., Ildil, I., Fitria, L., Amalianita, B., & Novirson, R. (2026). Fear of missing out (FOMO) and digital well-being: a systematic literature review. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 14(1), 423-435.
- Reer, F., Tang, W. Y., & Quandt, T. (2019). Psychosocial well-being and social media engagement: The mediating roles of social comparison orientation and fear of missing out. *New Media & Society*, 21(7), 1486-1505. <https://doi.org/10.1177/1461444818823>
- Rifkin, J. R., Chan, C., & Kahn, B. E. (2025). Anxiety about the social consequences of missed group experiences intensifies fear of missing out (FOMO). *Journal of Personality and Social Psychology*, 128(2), 300-313. <https://doi.org/10.1037/pspa0000418>.
- Rippé, C. B., Smith, B., & Gala, P. (2023). A psychological examination of attachment insecurity, loneliness, and fear of missing out as drivers of retail patronage among emerging adults. *International Journal of Consumer Studies*, 47(5), 1838-1852. <https://doi.org/10.1111/ijcs.12958>.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment and Human Development*, 4, 133–161. <https://doi.org/10.1080/14616730210154171>
- Shaw, A. M., Timpano, K. R., Tran, T. B., & Joormann, J. (2015). Correlates of Facebook usage patterns. *Journal of Anxiety Disorders*, 33, 82–90. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2015.05.004>

- Shi, J., Li, W., Han, C., Han, J., & Pan, F. (2022). Mediating pathways of neuroticism and social anxiety in the relationship between childhood trauma and the fear of missing out among Chinese college students. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 933281. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.933281>
- Shiffman, S., Stone, A. A., & Hufford, M. R. (2008). Ecological momentary assessment. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 4(1), 1-32. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091415>
- Singer, J. D., & Willett, J. B. (2003). *Applied longitudinal data analysis: Modeling change and event occurrence*. Oxford university press.
- Steinberger, P., & Kim, H. (2023). Social comparison of ability and fear of missing out mediate the relationship between subjective well-being and social network site addiction. *Frontiers in psychology*, 14, 1157489.
- Tanrikulu, G., & Mouratidis, A. (2022). Life aspirations, school engagement, social anxiety, social media use and fear of missing out among adolescents. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03917-y>.
- Throuvala, M. A., Griffiths, M. D., Rennoldson, M., & Kuss, D. J. (2021). Perceived challenges and online harms from social media use on a severity continuum: a qualitative psychological stakeholder perspective. *International journal of environmental research and public health*, 18(6), 3227. <https://doi.org/10.3390/ijerph18063227>
- Triandis, H. C. (2001). Individualism-collectivism and personality. *Journal of personality*, 69(6), 907-924. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.696169>
- Tseng, C. K., & Huang, Y. L. (2025). From attachment insecurity to problematic social network site use: The mediating roles of fear of missing out and lower psychological need satisfaction. *Acta Psychologica*, 260, 105630. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105630>
- Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2021). Social media use and its impact on adolescent mental health. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58–62. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017>
- Valkenburg, P. M., Peter, J., & Schouten, A. P. (2006). Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *CyberPsychology & Behavior*, 9(5), 584-590. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.584>
- Vaterlaus, J. M., Patten, E. V., Roche, C., y Young, J. A. (2021). #Gettinghealthy: The perceived influence of social media on young adult health behaviors. *Computers in Human Behavior Reports*, 3, 100064. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100064>

- Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2015). Do social network sites enhance or undermine well-being? *Social Issues and Policy Review*, 9(1), 274–302. <https://doi.org/10.1111/sipr.12033>
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>
- Wiggins, J. S. (1995). *Interpersonal adjective scales: Professional manual*. Psychological Assessment Resources.
- Weidman, A. C., Fernandez, K. C., Levinson, C. A., Augustine, A. A., Larsen, R. J., & Rodebaugh, T. L. (2012). Compensatory internet use among individuals higher in social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 26(2), 191–199. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2011.11.010>
- Weidman, A. C., & Levinson, C. A. (2015). I'm still socially anxious online: Offline relationship impairment characterizing social anxiety manifests and is accurately perceived in online social networking profiles. *Computers in Human Behavior*, 49, 12-19. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.045>
- Wolniewicz, C. A., Tiamiyu, M. F., Weeks, J. W., & Elhai, J. D. (2018). Problematic smartphone use and relations with negative affect, fear of missing out, and fear of negative and positive evaluation. *Psychiatry Research*, 262, 218-223. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.02.026>
- Zhao, X., Xu, T., & Liu, X. (2026). Social isolation and social media addiction: The serial mediation roles of social anxiety and FOMO among Chinese university students. *Scientific Reports*, 16, 3242. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-33176-3>

ANEXO A. ECUACIONES DE BÚSQUEDA.

Tabla 8. Ecuaciones de búsqueda adaptadas por base de datos

Base de datos	Ecuación de búsqueda	Filtros aplicados
PubMed / MEDLINE	("fear of missing out" OR "fear of being excluded") AND ("Attachment"[MeSH Terms] OR "attachment style" OR "anxious attachment" OR "avoidant attachment" OR "insecure attachment") AND ("Social Anxiety Disorder"[MeSH Terms] OR "social anxiety" OR "social phobia" OR "fear of negative evaluation")	2010–2026; inglés y español
Web of Science (WoS)	TS= ("fear of missing out" OR "FOMO" OR "fear of being excluded") AND TS= ("attachment style" OR "anxious attachment" OR "avoidant attachment" OR "insecure attachment") AND TS= ("social anxiety" OR "social phobia" OR "fear of negative evaluation")	2010–2026; inglés y español
Scopus	TITLE-ABS-KEY ("fear of missing out" OR "FOMO" OR "fear of being excluded") AND TITLE-ABS-KEY ("attachment style" OR "anxious attachment" OR "avoidant attachment" OR "insecure attachment") AND TITLE-ABS-KEY ("social anxiety" OR "social phobia" OR "fear of negative evaluation")	2010–2026; inglés y español
PsycINFO	AB ("fear of missing out" OR "FOMO" OR "fear of being excluded") AND AB ("attachment style" OR "anxious attachment" OR "avoidant attachment" OR "insecure attachment") AND AB ("social anxiety" OR "social phobia" OR "fear of negative evaluation")	2010–2026; inglés y español
SciSpace	[FOMO / fear of missing out] + [attachment / insecure attachment] + [social anxiety / social phobia]	2010–2026; inglés y español

Nota. Con el fin de asegurar la exhaustividad del proceso, la búsqueda preliminar se realizó sin filtros idiomáticos. La selección final se ciñó al inglés y español, siguiendo los criterios de inclusión (sección 5.2), lo cual constituye una limitación abordada en el apartado 7.

ANEXO B. LISTA DE VERIFICACIÓN PRISMA 2020 PARA LA REVISIÓN SISTEMÁTICA

Tabla 9. Lista de verificación PRISMA 2020 y localización de cada ítem en el TFM

Sección / Ítem	#	Ítem de verificación	Ubicación en el TFM
TÍTULO			
Título	1	Identificar el trabajo como una revisión sistemática.	Portada (pág.1) y resumen (pág.8)
RESUMEN			
Resumen	2	Resumen estructurado (antecedentes, métodos, resultados, conclusiones).	Resumen (pág. 8) / Abstract (pág. 9)
INTRODUCCIÓN			
Justificación	3	Describir el problema en el contexto de lo que ya se sabe.	Justificación (pág. 32-34)
Objetivos	4	Expresar de forma explícita los objetivos y la pregunta de investigación.	Objetivos (pág. 35) Pregunta PECO (pág. 36)
MÉTODOS			
Criterios de elegibilidad	5	Especificar criterios de inclusión y exclusión.	Metodología, apartado 5.2. (pág.39) y Tabla 1
Fuentes de información	6	Detallar bases de datos y fechas de búsqueda.	Metodología, apartado 5.1.1. (pág. 37)
Estrategia de búsqueda	7	Presentar la ecuación de búsqueda completa.	Metodología, apartado 5.1.2. (pág. 38) y Anexo A. (pág. 101)
Proceso de selección	8	Explicar el método de selección y cribado.	Metodología, apartado 5.3. (pág. 40) / Diagrama de flujo, apartado 6.1. (pág.51)
Extracción de datos	9	Describir qué datos se buscaron en los estudios.	Metodología, apartado 5.3 (pág. 40)
Riesgo de sesgo	10	Especificar las herramientas de evaluación utilizada (ROBINS-I).	Metodología, apartado 5.5 y tabla 2 (pág. 41) y tabla 3 (pág. 42).
Medidas de resultado	11	Definir los outcomes principales (correlación FOMO, apego inseguro y ansiedad social).	Metodología, apartado 5.4. (pág. 40) y Resultados Tabla 4 (pág. 48)
Métodos de síntesis	12	Describir cómo se agruparon y resumieron los datos.	Metodología / Resultados
RESULTADOS			
Selección de estudios	13	Detallar el flujo de registros (Diagrama de flujo).	Resultados, apartado 6.1 (pág. 51)
Características	14	Presentar tabla con los datos de los estudios incluidos.	Resultados, págs. 51-54 , Tabla 4 (pág. 48)
Riesgo de sesgo en estudios	15	Presentar los resultados de la evaluación.	Resultados y tabla 3, (págs. 42-46)
Resultados individuales	16	Presentar resultados de cada predictor y/o mediador (β , r).	Resultados apartados 6.2.1 a 6.2.6 (págs. 51-61)

Sección / Ítem	#	Ítem de verificación	Ubicación en el TFM
Síntesis de resultados	17	Resumir los hallazgos de forma narrativa y tabular.	Resultados (pág. 51), apartado 6.2 y Tablas 4, 5, 6 y 7 (págs. 48, 65, 68, 69)
DISCUSIÓN			
Interpretación	18	Discutir los hallazgos en relación con la teoría del apego y la ansiedad social y plantear propuestas.	Discusión (pág. 58). Prospectiva (pág. 79)
Limitaciones	19	Discutir las debilidades de la evidencia y de la revisión.	Limitaciones. Apartado 7.2 (págs. 67 y ss.)
Conclusiones	20	Proporcionar una interpretación general de los resultados.	Conclusiones (pág. 78)

Nota. PRISMA = Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses. La numeración de ítems sigue la versión oficial de Page et al. (2021). Los ítems se organizan por secciones del informe tal como aparecen en las directrices PRISMA 2020. La columna 'Ubicación en el TFM' remite al apartado específico donde se da cumplimiento a cada ítem. PECO = Población, Exposición, Comparación, Outcome. ROBINS-I = Risk Of Bias In Non-randomized Studies – of Interventions.