



UAI **Universidad Abierta
Interamericana**

UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA

Facultad de Psicología y Relaciones Humanas

Trabajo de Integración Final (TIF)

Título para obtener: Licenciatura en Psicología

“Los dispositivos móviles: ¿Una parte del cuerpo? Experiencias y emociones de los adultos emergentes ante la ausencia de participación en redes sociales (Facebook, Instagram, Whatsapp) en Buenos Aires, Argentina”

Alumna: Peregrina, Aldana

Legajo: B00016857-P1

Tutor/a: Mtra. Arreola Rodríguez, Kathia Rebeca

Co-Tutor/a: De Grandis, Carolina

Mail de contacto: aldiperegrina@gmail.com

Febrero 2023

Agradecimientos

A mi familia, por el apoyo incondicional a lo largo de todo este trayecto.

A mis amigos, por acompañarme desde un inicio y ayudarme a sobrellevar ciertos momentos difíciles durante el recorrido.

A mis compañeros de facultad, por alentarme desde el principio y hacer de este camino un proceso armonioso y gratificante.

A mi tutora, Kathia Rebeca Arreola Rodríguez, por su paciencia, su dedicación constante y su enorme pasión por la investigación cualitativa.

A mi co-tutora Carolina de Grandis, por la escucha y la sabiduría.

Índice

Resumen.....	4
Abstract	5
Introducción	6
Método	12
Tipo de diseño.....	12
Muestreo.....	13
Participantes	13
Estrategias de recolección de datos.....	14
Procedimiento	15
Consideraciones éticas	15
Estrategias de análisis de datos	16
Resultados	16
Tabla 1.....	17
Conclusión y discusión	20
Limitaciones y líneas para futuras investigaciones	20
Referencias bibliográficas.....	27
Anexos	31
Anexo 1	31
Anexo 2	32
Anexo 3.....	32

Resumen

El presente artículo reporta los resultados de un estudio cualitativo con diseño fenomenológico, cuyo objetivo principal consistió en describir las experiencias y las emociones frente a la ausencia de participación en las redes sociales en adultos emergentes que residen en Buenos Aires, Argentina. La muestra ha sido compuesta por 10 sujetos que participaron de forma voluntaria, entendiendo que al ser un proceso exhaustivo se suelen utilizar muestras más pequeñas con el fin de acceder al máximo potencial de estos (Smith, 2011). Para la recolección de datos se ha llevado a cabo una entrevista semi-estructurada y, posteriormente, se ha empleado un análisis temático con el fin de obtener los resultados. Los hallazgos indican que las experiencias y emociones vivenciadas ante la ausencia de participación en las redes se caracterizan por ser displacenteras e inclusive generan ansiedad, enojo y hasta desesperación. No obstante, los adultos emergentes en su mayoría buscan generar un desapego de los dispositivos móviles considerando su uso como excesivo.

Palabras clave: Autorregulación emocional, FoMO, Adultos emergentes.

Abstract

This investigation exposes the finds of a qualitative study with a phenomenological design. The objective was focused on describing the experiences and emotions in the absence of participation in social in emerging adults residing in Buenos Aires, Argentina. The sample was composed of 10 subjects who participated on their self- will. This is because the process is exhaustive, so in order to access the maximun potencial is used a small sample (Smith, 2011). For data collection, a semi-structured interview was carried out . Also a thematic analysis was used in order to obtain the results. This article indicates that the experiences and emotions experienced by the subjets in the absence of participation in the networks are characterized by generating anxiety, anger and even despair. However, most emerging adults seek to generate a detachment from mobile devices, considering their use as excessive.

Keywords: Emotional Self-regulation, FoMO, Emerging adults.

Introducción

Los dispositivos móviles: ¿Una parte del cuerpo? Experiencias y emociones de los adultos emergentes ante la ausencia de participación en redes sociales (Facebook, Instagram, Whatsapp) en Buenos Aires, Argentina.

El término “autorregulación emocional” abarca una gran cantidad de definiciones e interrogantes detrás de su conceptualización. En este sentido se concibe que existan distintas definiciones y con ello perspectivas para su comprensión.

Sin embargo, se consensua el entendimiento de este como la correlatividad de procesos tanto intrínsecos, tales como temperamentos y habilidades cognitivas como extrínsecos, por ejemplo el modo en que los cuidadores moldean las respuestas emocionales en la niñez, lo cual condiciona los modos de accionar en la adultez (Calkins, 1994). Asimismo, dichos procesos ponen en marcha una serie de análisis, los cuales habilitan la evaluación de reacciones emocionales. Esto con el fin de modificarlas, en caso de que se requiera, para lograr metas futuras personales (Thompson, 1994).

Dentro de las principales finalidades de la autorregulación emocional se distingue la influencia respecto a modos de sentir y/o de expresión (Gross & John, 2002), como así también se conceptualiza como un proceso involucrado en el autocontrol de las emociones (Fox, 2003).

Se entiende que dicho proceso presenta un aspecto cíclico dado que existe una retroalimentación constante, la cual permite la armonización de situaciones previas a monitoreos y cambios de la actualidad (Zimmerman, 2000). A su vez, se destaca que la autorregulación emocional pretende habilidades complejas en su conformación, ya que

implica preparación de planes a seguir en conjunto con maniobras y tácticas que fluyan hacia el propósito requerido (Bronson, 2000).

También se establecen conceptualizaciones que enfatizan en los procesos de reevaluación, interviniendo previamente a la respuesta emocional; y represión, focalizada más bien en la respuesta en sí, modificando las conductas de emoción negativa (Gross & John, 2003). A su vez, este último (represión) suele emparentarse en mayor frecuencia con la ausencia y la pérdida de ciertos contenidos de información provenientes de las redes (Hoffner & Lee, 2015).

Se destaca que dicho proceso surge primordialmente en contextos sociales (Gross & John, 2002), aunque ante mayor conflictividad o menores recursos se presentan patrones más adaptativos (Blair, 2010). Es por este motivo que se lo comprende como un proceso multifacético (Baumeister & Heatherton, 1996) y dinámico (Cox et al., 2010).

Con relación a lo mencionado anteriormente, se considera importante resaltar que el contexto social de hoy en día implica la digitalización de redes de comunicación, lo cual contempla un nuevo medio al cual los sujetos dedican una parte importante de su día en términos de tiempo (Cham et al., 2019) y dentro del cual se generan diversas metas y, por consiguiente, diferentes procesos de adaptación para cumplimentarlas (Przybylski et al., 2013).

A su vez, la conectividad alcanzada a lo largo de los últimos años conlleva a un sentido de pertenencia constante y al mismo tiempo una necesidad de conexión permanente, con el fin de corroborar arduamente su identidad a través de un proceso de autorregulación (Przybylski et al., 2013). Sin embargo, esto puede afectar notablemente las habilidades sociales en la realidad del sujeto, en relación con familiares, el ámbito

educativo, entre otros (Cham et al., 2019), teniendo en cuenta que la era digital da lugar a la ilusión de compañía sin la necesidad de generar amistades (Turkle, 2017).

En base a lo mencionado se distingue una investigación realizada en Italia con adultos jóvenes, la cual determina que la desregulación emocional podría ser entendida como un predictor emparentado al uso problemático de los dispositivos móviles (Quagliari et al., 2021). Mismo también un estudio llevado a cabo en Portugal por Maia y Morgado (2022) exhibe la presencia de mayor desregulación emocional en casos donde el uso de redes es excesivo.

Es en este sentido que surge el concepto de FoMO (Fear of missing out), el cual indica el miedo de ausentarse en experiencias que generen gratificaciones y/o la aspiración de formar parte de lo que otros sujetos realizan en redes (Przybylski et al., 2013). En relación con lo mencionado, Elthai et al., (2016) inducen la probabilidad de la existencia de dificultades respecto a la regulación emocional en sujetos que presentan un uso excesivo con el marco digital, utilizando esto como medio para afrontar emociones negativas.

Siguiendo este lineamiento, se ha identificado que la conexión ininterrumpida por parte de los individuos en las redes sociales habilita la observación cotidiana de las actividades ajenas, dando lugar a que se generen temores en cuanto a sentimientos de marginación social en caso de no haber sido participantes activos de dichas planificaciones (Buglass et al., 2017) y existiendo la posibilidad de generar una retroalimentación nociva para el sujeto en cuestión (Tandon et al., 2021).

Conforme a lo señalado se resalta un estudio estadounidense llevado a cabo por Wolniewicz et al., (2018) el cual, a través de una muestra conformada por estudiantes de 20 años de edad, concluye como resultado una fuerte y comprometedor relación

entre FoMO y el uso problemático de las redes sociales. Se añade a su vez una investigación realizada por Santana-Vega et al., (2019), la cual arriba a resultados semejantes en términos de conexión entre el uso problemático de las redes sociales y FoMO, exhibiendo que a mayor conectividad mayor será el miedo de ausentarse de diversas experiencias.

Se menciona asimismo un artículo llevado a cabo por Sun et al., (2022) y focalizado en estudiantes chinos, en su mayoría de 19 años, que exhibe una relación significativa entre FoMO y el uso problemático de los dispositivos móviles.

Cabe aclarar que lo mencionado no solamente ocurre en la infancia o la adolescencia, en donde dichas etapas presentan aspectos maduros e inmaduros, sino que también ocurre en los adultos, concepto que refiere al desarrollo máximo de las capacidades de procesamiento cognitivo y físicas, entendiendo que se alcanza una madurez biológica que comprende el ámbito laboral, social y afectivo (Arciniega, 2005).

Sin embargo, se considera pertinente distinguir una etapa de transición que surge entre la adolescencia y la adultez temprana conocida como adultez emergente, en donde estos no se reconocen como adolescentes ni como adultos. La misma transcurre entre los límites de 18 a 25 años, no obstante puede dilatarse hasta los 30 años de edad. Durante dicha etapa, los individuos suelen explorar la diversidad de posibilidades respecto al trabajo, los estudios y el amor, con el fin de vivenciar nuevas experiencias personales (Arnett, 2000).

En este sentido, se destaca la investigación llevada a cabo por Surya y Aulina (2020) en Indonesia, la cual expone que el aumento de los niveles de autorregulación se correlaciona con la disminución de experiencias ancladas al FoMO, aunque no de

manera estrecha o imponente, sino que su relación manifiesta niveles sutiles. Cabe aclarar que dicha investigación posee un diseño cuantitativo con una muestra aplicada en adultos emergentes; sin embargo menciona la necesidad de ahondar la temática desde una perspectiva cualitativa entendiendola como más adecuada.

A su vez, se exhibe un estudio cuantitativo realizado por Varchetta et al., (2020) en estudiantes universitarios de Italia, el cual indica que el FoMO se encuentra estrechamente relacionado con la adicción a las redes sociales y la vulnerabilidad, motivo por el cual surgen problemáticas de autoestima. Siguiendo con este lineamiento, se resalta una investigación cuantitativa llevada a cabo por Servidio (2021) la cual expone como consecuencia que a mayor FoMO y menor autoestima, aumenta la posibilidad de adquirir un uso de los dispositivos móviles problemático; a su vez, el artículo cuantitativo realizado por Handayani et al., (2022) en estudiantes indonesios, el cual indica una estrecha relación entre FoMO y autoestima.

Del mismo modo se resalta una investigación con metodología cuantitativa cuya muestra aborda estudiantes de 13 a 18 años provenientes de Israel, la cual arroja como resultado que tanto la adquisición como la práctica de destrezas correlacionadas con la autorregulación ayudaría al control de los niveles de FoMO (Alt & Boniel, 2018).

Añadiendo más información, una investigación cuantitativa en fans de K-Pop indonesios expone como conclusión que a mayor FoMO menor autorregulación emocional. A su vez, adiciona la idea de que existe una débil contribución respecto de la autorregulación emocional hacia la vivencia de FoMO, demostrando una frágil conexión entre dichas variables (Gracella et al., 2022). Tal es así como lo mencionado se complementa con una investigación cuantitativa realizada por Sianipar y Kaloeti (2019) en estudiantes indoneses de primer año de psicología la cual concluye en la idea

de que a mayor regulación emocional menor probabilidad de vivenciar FoMO. Y es así como también se resalta una correlación pequeña entre ambas conceptualizaciones.

Se considera pertinente destacar el estudio cuantitativo llevado a cabo por Kruse et al., (2021) en jóvenes estudiantes de Estados Unidos, el cual indica como resultado que la presencia de dificultades en lo que respecta a la regulación emocional expone un aumento en FoMO, entendiendo también que dicho concepto se vivencia como aspecto negativo externo cuando se distingue un afecto negativo interno. Así también se exhibe un estudio cuantitativo con estudiantes indonesios realizado por Sintawan et al., (2021), el cual según sus resultados arroja la idea de que la autorregulación y FoMO presentan una relación significativa positiva.

No obstante, Muhtaron (2022) realizó una investigación cuantitativa en estudiantes universitarios de Indonesia, la cual indica que la autorregulación emocional no influye significativamente en las vivencias de FoMO, aunque sí afecta al nivel de adicción a redes sociales y dispositivos móviles.

De acuerdo a lo mencionado anteriormente se enfatiza que el propósito de la presente investigación se focalizó en describir e interpretar las experiencias y emociones de los adultos emergentes (Arnett, 2000) que residen en Buenos Aires, Argentina frente a la ausencia en la participación de las redes sociales (Facebook, Instagram, Whatsapp), entendiendo que los estudios que abordan la temática lo realizan desde una perspectiva cuantitativa sin ahondar en experiencias y vivencias personales, aspecto que sí se alude desde una metodología cualitativa (Smith, 2011). Al mismo tiempo queda expuesta la ausencia de información recabada en Buenos Aires, Argentina.

Es en este sentido que en base a la conceptualización y los antecedentes previamente mencionados surgen diversas preguntas de investigación; ¿Cómo son las

experiencias de los adultos emergentes frente a la imposibilidad del uso de redes sociales?; ¿Cuáles son las emociones y reflexiones que los adultos emergentes atraviesan frente a la ausencia en la participación de redes sociales?; ¿De qué modo los adultos emergentes reconocen las emociones y las afrontan ante una situación displacentera?

Método

Tipo de diseño

La finalidad del presente trabajo tiene como propósito describir e interpretar las experiencias y las emociones de los adultos emergentes que residen en Buenos Aires, Argentina, frente a la ausencia de participación en las redes sociales (Facebook, Instagram, Whatsapp). Por este motivo se llevó adelante una investigación de tipo cualitativa, entendiendo que la misma propone enfocarse en comprender y explorar los fenómenos a través de la mirada y las vivencias de los participantes (Hernández Sampieri et al., 2014). Asimismo, los objetivos específicos que dieron lugar a cumplimentar el objetivo general recientemente mencionado recaen en; describir las experiencias de los adultos emergentes frente a situaciones de ausencia en redes sociales; interpretar las emociones de los adultos emergentes en situaciones de ausencia de redes sociales; conocer las experiencias y emociones de los adultos emergentes frente a la imposibilidad de conexión e interpretar las experiencias y emociones de los adultos emergentes frente al uso de los dispositivos móviles.

Con esto presente, se realizó un diseño fenomenológico, ya que permite focalizar en las experiencias personales vividas en conjunto con el significado y el sentido que le otorgan a estas frente a un fenómeno. Asimismo dicho diseño busca identificar similitudes entre los discursos (Smith, 2011).

De esta manera, analizar las experiencias y las emociones de los adultos emergentes que residen en Buenos Aires, Argentina, frente a la ausencia de participación en las redes sociales (Facebook, Instagram, Whatsapp) desde un abordaje fenomenológico da lugar a una nueva contribución al estado del arte, ya que no se han reportado investigaciones realizadas en Buenos Aires, Argentina. Así también brindaría a los profesionales una profunda comprensión acerca de las experiencias que los sujetos vivencian ante la ausencia de la participación de las redes sociales e incluso permitiría conocer las emociones que son puestas en juego, en congruencia con el modo en que regulan sus emociones.

Muestreo

Dado que la presente investigación tiene un fin cualitativo, busca participantes que consigan brindar información en profundidad. Por este motivo, se utilizó un muestreo no probabilístico, ya que la elección de estos se llevó a cabo por las características del artículo, entendiéndose que Hernández Sampieri et al. (2014) expone que la muestra dentro de una metodología cualitativa no es probabilística, dado que la meta final no se encuentra focalizada en la generalización en términos de probabilidad.. A su vez, se trabajó con una muestra en cadena o por redes (bola de nieve), lo cual permitió hacer primeros contactos con personas que, además de participar en el estudio, recomendaran a otros sujetos que pudieran colaborar (Hernández Sampieri et al., 2014).

Participantes

La muestra ha sido compuesta por 10 adultos emergentes residentes de la provincia de Buenos Aires, Argentina. El tamaño de esta se ve justificado dado que el uso del diseño fenomenológico se encuentra atravesado por su compromiso sobre el análisis en profundidad de las experiencias vivenciadas por los sujetos en cuestión.

Asimismo, las actividades pueden resultar intensas en su contenido, por consiguiente se utilizan muestras más bien acotadas (Smith, 2011).

Los criterios de inclusión especificaron edades de entre 18 y 25 años que residan en Buenos Aires, Argentina. Esta decisión se llevó a cabo ya que Arnett (2000) distingue que la etapa conocida como adultez emergente recorre dicha franja etaria. A su vez, se tomó como requisito que los mismos cuenten con dispositivos móviles, conexión a internet y hagan uso de las redes sociales Facebook, Instagram y Whatsapp. Mientras que los criterios de exclusión aludieron a sujetos que no cuenten con dispositivos móviles ni conexión de internet y que no utilicen redes sociales, en conjunto con la ingesta de medicación psiquiátrica.

Estrategias de recolección de datos

Para la recabación de datos se utilizó un cuestionario sociodemográfico (Ver Anexo 2) en conjunto con una entrevista semi-estructurada desarrollada de forma individual la cual, según Smith (2011) es entendida como el método más habitual de recabación de datos dentro de un diseño fenomenológico (Ver Anexo 3). Se considera pertinente mencionar que esta última fue diseñada a partir de las conceptualizaciones de diversos autores tales como Gross y John (2002) quienes hacen frente al abordaje de la autorregulación emocional; Przybylski et al. (2013) que realizan su aporte ante la investigación del concepto FoMO y Bugglas et al. (2017) a través del conocimiento brindado sobre la conexión ininterrumpida. Según estas revisiones teóricas se esquematizaron una serie de preguntas, las cuales abordaron las dimensiones de autoreconocimiento de emociones frente un desborde emocional, las reflexiones frente al uso de dispositivos y las experiencias frente a la ausencia de participación en redes, como ser; “En caso de que tus contactos publiquen imágenes de una salida que no

participaste ¿Qué emociones experimentas?"; "¿Cuáles son tus emociones y pensamientos frente a la imposibilidad de utilizar un dispositivo móvil?".

Procedimiento

Inicialmente se realizó una búsqueda a través de redes sociales tales como Facebook, Instagram y Whatsapp, en la que se pretendía identificar adultos emergentes que hagan un uso cotidiano de estas. Para ello se solicitó la colaboración de los contactos cercanos a la investigadora, con el fin de que los mismos pudiesen brindar información sobre posibles participantes que cumplan con los criterios previamente mencionados.

Posteriormente se generó un primer contacto con los participantes a través de una comunicación telefónica, con el fin de comentar el objetivo del estudio y solicitar su colaboración.

Luego se pactó un día y horario de encuentro presencial según la disponibilidad de los participantes, entendiendo que lo pactado requería de un ambiente tranquilo y sin distracciones repentinas. Las mismas tuvieron una duración aproximada de 15 minutos cada una.

Se destaca el consentimiento previo de todos los participantes con respecto a la grabación de las entrevistas realizadas.

Consideraciones éticas

Se considera pertinente mencionar que el presente estudio cuenta con las consideraciones éticas oportunas que abordan una investigación. En este sentido se entiende que se solicitó el consentimiento de todos los participantes para conformar la muestra (Ver Anexo 1). Asimismo, al grabar las entrevistas se les comunicó a los sujetos que poseen el poder de culminar la misma en el momento que así lo deseen. Así

también se garantiza confidencialidad sobre los datos recabados teniendo en cuenta en todo momento los derechos que presentan los individuos frente a cualquier experiencia de investigación (Franca-Tarragó, 2001).

Estrategias de análisis de datos

Inicialmente se considera pertinente resaltar que los materiales empleados, es decir computadoras y anotadores, resultaron fundamentales para el proceso de transcripción posterior.

Con el fin de brindar una respuesta a las preguntas de investigación y, por consiguiente, a los objetivos, se consideró pertinente llevar a cabo un análisis temático el cual, según Braun y Clarke (2006), propone temas que contienen datos relevantes para la resolución de los interrogantes previamente expuestos.

Para realizar el análisis temático se procuró cumplimentar una serie de pasos detallados por Braun y Clarke (2006). En primer lugar, se resalta la importancia de familiarizarse con los datos obtenidos, con el fin de lograr un compromiso con estos. En segundo lugar, se pretende comenzar a generar códigos iniciales que se desprenden de la información recabada. La búsqueda de temas conforma el tercer paso y en consecuencia surge el cuarto paso, el cual procura revisar dichos temas, siendo estos examinados y comprobados. El paso cinco se basa en la definición y denominación de los temas con el fin de dar lugar al último paso, el cual se entiende como la elaboración del informe y, por consiguiente, la descripción del proceso de codificación y análisis.

Resultados

El presente artículo expone como objetivo principal interpretar y describir las experiencias y las emociones de los adultos emergentes que residen en Buenos Aires,

Argentina frente a la ausencia de participación en las redes sociales (Facebook, Instagram, Whatsapp).

Siguiendo con este lineamiento, se han desarrollado diversos temas tales como; Autoreconocimiento de emociones ante una situación de desborde emocional; reflexiones de los adultos emergentes frente al uso de los dispositivos móviles y experiencias de los adultos emergentes frente a la ausencia de su participación en redes (Ver Tabla 1). Estos se encuentran desglosados a continuación.

Tabla 1

Temas y Subtemas correspondientes al análisis temático

Temas	Subtemas	Cita de ejemplo
1. Autoreconocimiento de emociones ante una situación de desborde emocional	1. Forma en la que los adultos emergentes expresan las emociones ante situaciones de desborde emocional	1. “Creo que soy bastante asertiva, trato de hablarlo tranquila”
	2. Modo en el que los adultos emergentes afrontan una situación de desborde emocional	2. “Generalmente la evasión, trato de entretenerme en cualquier cosa para no pensar en eso”
2. Reflexiones de los adultos emergentes frente al uso de los dispositivos móviles	1. Uso que le brindan los adultos emergentes a los dispositivos móviles	1. “Más que nada porque uno este comunicado constantemente, también por el trabajo y después

	<p>2. Sentido que le otorgan a los dispositivos móviles los adultos emergentes</p>	<p>por cuestiones recreativas y ocias...”</p>
	<p>3. Identidad construida de los adultos emergentes en las redes sociales</p>	<p>2. “Es como que te falta una parte del cuerpo. No es que el celular sería el corazón, pero sería el riñón, como que bueno puedes vivir sin eso pero...”</p> <p>3. “Hoy subo lo que tengo ganas y muestro lo que tengo ganas”</p>
<p>3. Experiencias de los adultos emergentes frente a la ausencia de su participación en redes</p>	<p>1. Emociones que experimentan los adultos emergentes al ausentarse en vivencias que otros sujetos realizan en redes</p> <p>2. Reflexiones y emociones ante la imposibilidad del uso de redes sociales por desconexión de internet</p>	<p>1. “Y... no se siente muy bien, no sé si tristeza pero como exclusión, pensamientos intrusivos también. Me siento como que no formé parte de algo”</p> <p>2. “Por ahí me generaría aburrimiento, pero lo resolvería haciendo otra actividad para matar el tiempo”</p>

Elaboración propia

Teniendo en cuenta lo mencionado y en concordancia con la bibliografía revisada se consideró pertinente denominar al tema 1 “*Autorreconocimiento de emociones ante una situación de desborde emocional*”. Dentro del mismo es posible identificar subtemas tales como la forma en la que los adultos emergentes expresan las emociones ante situaciones de desborde emocional y el modo en el que los participantes afrontan una situación de desborde emocional. En lo que respecta al primer subtema, algunos adultos emergentes comentan que su forma de expresión recae más bien en

aspectos corporales “Lo expreso más corporalmente...se me nota”; sin embargo, muchos de ellos exponen que su expresión surge desde lo verbal y la comunicación con un otro “trato de hablarlo tranquila” y “En general hablo bastante”. Haciendo alusión al subtema 2, algunos de los adultos emergentes indican como mecanismo de autocontrol la evasión, por ejemplo “Generalmente la evasión, trato de entretenerme en cualquier cosa para no pensar en eso”. No obstante, otros apuntan al hecho de comprender la experiencia y afrontarla, por ejemplo “Trato de analizar la situación” y “Trato de no esquivar los temas. Prefiero afrontar las cosas y que termine ahí”.

En relación con el tema 2, el cual refiere a las *reflexiones de los adultos emergentes frente al uso de los dispositivos móviles*, contiene en su haber diversos subtemas como ser; el uso que le brindan los adultos emergentes a los dispositivos móviles; el sentido que le otorgan a los dispositivos móviles y la identidad construida de los adultos emergentes en las redes sociales. Es en este sentido que el primer subtema refiere a que el uso de los dispositivos móviles recae en aspectos tanto laborales como recreativos, por ejemplo “Desde lo laboral y lo ocio...no hay día que no entre a una red social” y “Más que nada porque uno este comunicado constantemente, también por el trabajo y después por cuestiones recreativas y ocias...”. Asimismo, en lo que respecta al subtema dos, es decir desde el sentido que le otorgan los adultos emergentes a los dispositivos móviles, algunos lo comparan con partes de cuerpo en términos de necesidad “Es como que te falta una parte del cuerpo. No es que el celular sería el corazón, pero sería el riñón, como que bueno puedes vivir sin eso pero...”. No obstante, algunos exponen la necesidad de estas, aunque explicitando su descontento con dicha realidad, por ejemplo “Últimamente siento que mi relación con el celular es demasiado grande y en lo personal no me gusta porque siento que es demasiado y hasta me molesta”. A su vez, el subtema tres, el cual hace alusión a la identidad construida de los

adultos emergentes en las redes sociales, expone que en su mayoría los adultos emergentes muestran en redes sociales aquello que desean “Hoy subo lo que tengo ganas y muestro lo que tengo ganas”.

Por último, aunque no menos importante, se contempló como tema 3 las *experiencias de los adultos emergentes frente a la ausencia de su participación en redes*. Los subtemas que lo integraron hacen alusión a las emociones que experimentan los adultos emergentes al ausentarse en vivencias que otros sujetos realizan en redes y las reflexiones y emociones ante la imposibilidad del uso de redes sociales por desconexión de internet. De acuerdo al subtema 1 es posible identificar cuestiones bastante marcadas de exclusión o pérdida, por ejemplo “Me siento triste, me duele...me daría impotencia y bronca, porque siento exclusión de alguna manera...como que no puedo participar” o bien “Y...no se siente muy bien, no sé si tristeza, pero como exclusión, pensamientos intrusivos también. Me siento como que no formé parte de algo”.

En cuanto al segundo subtema, cabe mencionar posiciones contrapuestas, en el sentido de que algunos participantes mencionan la idea de sentirse ansiosos o desesperados por la ausencia de conectividad, por ejemplo “Es como que me falta algo” y “Tengo que buscar otra cosa para hacer porque me desespera no estar con el teléfono”. Sin embargo, otros participantes exponen la idea de sentirse bien o poco perjudicados por la ausencia de conexión, por ejemplo “Disfruto de mis momentos también y la ausencia de conectividad por momentos me gusta” y “La paso bien sin acceso a la conectividad”.

Conclusión y discusión

Diversas investigaciones han partido de interrogantes relacionados a la ausencia de participación en redes y la autorregulación emocional de los sujetos. Sin embargo, a

través de la revisión bibliográfica se logró vislumbrar que los estudios previamente realizados han tomado el camino de la investigación cuantitativa y distintos métodos de análisis correspondientes a dicho proceso. Esto promovió el eje esencial del presente artículo, estableciendo como objetivo principal el poder interpretar y describir las experiencias y las emociones de los adultos emergentes que residen en Buenos Aires, Argentina frente a la ausencia de participación en las redes sociales (Facebook, Instagram, Whatsapp). El cuestionar el fenómeno desde este abordaje permitió describir las experiencias, los significados y los sentidos de los participantes (Smith, 2011).

Así también, se destaca un vacío de conocimiento en lo que respecta a la provincia de Buenos Aires, Argentina, entendiendo que las investigaciones señaladas han sido llevadas a cabo en otros sitios como Estados Unidos, Indonesia, Italia, entre otros.

Los hallazgos indican que el uso que los adultos emergentes le brindan a los dispositivos móviles y a las redes sociales comprenden aspectos tanto laborales y de comunicación como lúdicos y de ocio generando, de esta manera, un sentido significativo para los mismos. Tal es así que la mayoría de los adultos emergentes que han formado parte del presente estudio indican que en casos de imposibilidad de conexión se encuentran añorando la conectividad para hacer uso de las redes sociales a través de dispositivos móviles, incluso al punto de sentir desesperación, ansiedad y enojo.

Así lo plantean en congruencia las investigaciones llevadas a cabo por Quaglieri et al., (2021) y Maia y Morgado (2022), las cuales indican una fuerte conexión entre el uso excesivo de los dispositivos y la desregulación emocional, complementando los presentes resultados al momento de describir las emociones experimentadas por los adultos emergentes previamente mencionadas (desesperación, ansiedad y enojo) ante la

ausencia de uso de los dispositivos. Mismo también, la desregulación emocional queda evidenciada en algunos adultos emergentes, ya que frente a situaciones de desborde emocional aluden evitar la experiencia en lugar de afrontarla, por ejemplo “Mi forma fue aislarme” y “Generalmente la evasión, trato de entretenerme con cualquier cosa para no pensar en eso”. Lo mencionado se comprende como desregulación emocional, dado que según Thompson (1994), la autorregulación habilita la evaluación de reacciones emocionales con el fin de modificarlas, si así se requiere, para lograr metas a futuro. En este sentido, la evasión o el aislamiento no indican la existencia de una evaluación previa, como así tampoco la desesperación, ansiedad y enojo vivenciadas por los adultos emergentes frente a la ausencia del uso de dispositivos móviles.

A su vez se ha identificado que los participantes han hecho alusión a emociones como tristeza y enojo al momento de ausentarse en participación de vivencias que otros experimentan a través de las redes sociales e incluso en su mayoría expresan el hecho de “perderse algo” o “sentirse excluidos”. Lo mencionado condice con la teoría expuesta por Buglass et al. (2017), la cual expone que la conexión ininterrumpida da lugar a la observación cotidiana de actividades ajenas y, por consiguiente, aumenta la posibilidad de que se generen temores o sentimientos de marginación social en caso de no haber participado. Esto mismo guarda similitud con investigaciones llevadas a cabo por Wolniewicz et al., (2018); Santana-Vega et al., (2019) y Sun et al., (2022), las cuales exponen como resultado la existencia de una relación significativa entre FoMO y el uso excesivo de redes y dispositivos móviles.

En este sentido, se entiende que dichos hallazgos se complementan con el presente artículo de investigación, aunque al resaltar los dos abordajes metodológicos del fenómeno (lo cuantitativo y lo cualitativo), se considera que se lograron describir las experiencias y emociones personales de cada adulto emergente que participó en este

estudio, lo que conlleva a que los resultados obtenidos en esta investigación nutran de información a aquellas investigaciones con abordaje cuantitativo. Es decir que más allá de la estandarización de datos la cual refleja, en la mayoría de las investigaciones, una relación significativa entre autorregulación emocional y FoMo, se identificó que los adultos emergentes ante la ausencia de participación en redes sociales experimentan tristeza, impotencia y enojo, quedando esto expuesto en sus relatos: “Me siento triste, me duele...me da impotencia y bronca, porque siento exclusión de alguna manera...como que no puedo participar” y “Me molesta y quiero estar ahí. Encima pasa un montón por redes porque antes ni te enterabas, pero ahora ves todo y nada, te da miedo el no estar ahí y perderte algo digamos”. En este sentido, el uso que le dan los participantes de este estudio a las redes sociales a través de los dispositivos móviles denota un exceso, dado que lo utilizan tanto en actividades de ocio y lúdicas como laborales; al mismo tiempo que experimentan una necesidad de pertenencia constante la cual, en caso de que no ocurra ya sea por desconexión o imposibilidad de uso, genera emociones displacenteras. Esto último guarda congruencia con Przybylski et al. (2013), quienes determinan que la conectividad constante habilita un sentido de pertenencia y una necesidad de conexión permanente, con el fin de corroborar su identidad a través de un proceso de autorregulación.

Cabe destacar que lo manifestado por los adultos emergentes exhibe, en parte, coherencia con la investigación realizada por Muhtarón (2022), la cual indica que la autorregulación emocional no influye significativamente en las vivencias de FoMO, sin embargo, si afecta al nivel de adicción a redes sociales y dispositivos móviles de forma negativa. Es decir, que la desregulación emocional relatada por parte de los adultos emergentes mediante la desesperación, la tristeza, los enojos y la ansiedad se identifica en las experiencias de ausencia de participación en redes sociales con lo cual los

presentes resultados, como bien se ha mencionado previamente, interpretan de forma contrapuesta que la autorregulación emocional se ve involucrada en las experiencias de perderse algo en las redes. Ahora bien, en lo que si coinciden ambos estudios es en la idea de que la autorregulación emocional influye en el nivel de adicción de dispositivos y redes de forma negativa, de tal manera que ciertos participantes han relatado enojos y desesperación ante la imposibilidad de uso, e incluso han comentado que tanto la ansiedad como el miedo a perderse algo influyen en dicha adicción, por ejemplo “Me genera ansiedad. A ver qué está haciendo el resto, hoy en día el dispositivo es eso...ver la vida de las otras personas, en que andan, osea sería como estar afuera”. Lo mencionado se comprende de esta forma, ya que la autorregulación emocional, como bien indican Gross y John (2002) y Fox (2033), exhibe como principal finalidad la influencia respecto a modos de sentir e inclusive es un proceso involucrado en el autocontrol de las emociones. En este caso, los hallazgos revelan una desregulación emocional, dejando esto explícito a través de emociones mencionadas como “tristeza”, “angustia”, “enojo” y “miedo” frente a la imposibilidad de conexión.

No obstante, más allá de los hallazgos contrapuestos y complementarios entre las investigaciones mencionadas y el presente artículo se distingue un dato que busca nutrir de información a estas; la necesidad de desapego. En este caso, los adultos emergentes son conscientes del uso desmedido que le otorgan a las redes sociales y los dispositivos móviles lo que, según sus experiencias, les genera disgusto. Por consiguiente, pretenden disminuir las horas de conectividad con el fin de evitar la necesidad constante de participar en estas. Lo mencionado queda expuesto a través de diversos relatos tales como; “Los fines de semana trato de no conectarme tanto para hacer como una desconexión...pero también es porque en la semana uno entra constantemente a ver las redes en los ratos que tiene libre” y “Últimamente siento que

mi relación con el celular es demasiado grande y en lo personal no me gusta porque siento que es demasiado y hasta me molesta”.

Limitaciones y líneas para futuras investigaciones

Se considera oportuno destacar ciertas limitaciones imprevistas al recorrer el proceso de la presente investigación. En primera instancia, es posible hacer referencia a la ausencia de estudios realizados en Argentina, lo cual contribuye al momento de hacer aportes al cubrir esta vacancia; sin embargo, al mismo tiempo perjudica en el sentido de que las comparaciones con los datos obtenidos comprometen únicamente a investigaciones llevadas a cabo fuera del país.

A su vez, se observa como limitación la imposibilidad de generalizar los hallazgos del estudio por cuestiones propias del diseño seleccionado, entendiéndose que la metodología cualitativa y, por consiguiente el diseño fenomenológico, se focaliza en comprender los fenómenos mediante las experiencias de los participantes (Hernández Sampieri et al., 2014) e interpretar el significado y el sentido que estos le otorgan, trabajando en profundidad con la información recabada (Smith, 2011) sin resaltar como objetivo primordial la generalización de resultados.

Al atravesar todo el proceso de investigación han surgido nuevos interrogantes que se consideran pertinentes realizar en un nuevo proyecto. Por un lado, se recomienda indagar las presentes unidades de análisis en adolescentes, ya que un dato que coincidió en la mayoría de las entrevistas resalta la idea de que años anteriores también hacían uso excesivo de las redes y los dispositivos móviles, aunque esta cuestión no les parecía llamativa e incluso no estaba dentro de su interés modificarlo. Sin embargo, en la actualidad, siendo adultos emergentes (Arnett, 2000), se proponen disminuir las horas de conexión comprendiendo que hacen uso excesivo de estos.

Se destaca como una dimensión importante a indagar la pandemia por Covid-19, entendiendo que la misma pudo haber modificado e intensificado el uso de las redes sociales e incluso pudo haber dificultado la regulación emocional de los sujetos. Por este motivo, se sugiere integrarla en próximos estudios a través de diversas preguntas que indaguen sobre la experiencia con las redes sociales y los dispositivos móviles en el transcurso de la pandemia y, posteriormente, realizar una comparación con las experiencias previas a la pandemia por Covid-19.

A su vez, se aconseja indagar si existe alguna modificación pertinente en cuanto al estado civil de los adultos emergentes en lo que respecta al uso de las redes y FoMO, es decir entre aquellos que se encuentran en pareja y quienes están transitando la soltería, dado que dicha temática se ha esbozado en diversas entrevistas, dejando entrever que el uso y la necesidad de las redes pareciera tener influencia con la temática.

Referencias bibliográficas

- Alt, D., & Boniel-Nissim, M. (2018). *Links between Adolescents' Deep and Surface Learning Approaches, Problematic Internet Use, and Fear of Missing Out (FoMO)*. *Internet Interventions*, 13, 30–39. doi:10.1016/j.invent.2018.05.002
- Arciniega, J. D. D. U. (2005). En la transición a la edad adulta. Los adultos emergentes. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3(1), 145-160.
- Arnett, J. J. (2000). *Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties*. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <http://doi.org/10.1037/0003-066x.55.5.469>
- Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological inquiry*, 7(1), 1-15.
- Blair, C. (2010). *Stress and the Development of Self-Regulation in Context*. *Child Development Perspectives*, 4(3), 181–188. doi:10.1111/j.1750-8606.2010.00145.x
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. doi:10.1191/1478088706qp063oa
- Bronson MB. (2000). Recognizing and supporting the development of self-regulation in young children. *Young Child*. 2000;(March):32-37.
- Buglass, S. L., Binder, J. F., Betts, L. R., & Underwood, J. D. M. (2017). *Motivators of online vulnerability: The impact of social network site use and FOMO*. *Computers in Human Behavior*, 66, 248–255. doi:10.1016/j.chb.2016.09.055
- Calkins, S. D. (1994). *Origins and Outcomes of Individual Differences in Emotion Regulation*. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 53. doi:10.2307/1166138
- Cham, S., Algashami, A., Aldhayan, M., McAlaney, J., Phalp, K., Almourad, M. B., & Ali, R. (2019). Digital Addiction: Negative Life Experiences and Potential for Technology-Assisted Solutions. *Lecture Notes in Control and Information Sciences*, 921–931. doi:10.1007/978-3-030-16184-2_87

- Cox, M. J., Mills-Koonce, R., Propper, C., & Gariépy, J.-L. (2010). Systems theory and cascades in developmental psychopathology. *Development and Psychopathology*, 22(03), 497–506. doi:10.1017/s0954579410000234
- 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. doi:10.1016/j.chb.2016.05.079
- Fox, N. A. (2003). *Motivation and Emotion*, 27(1), 7–26. doi:10.1023/a:1023622324898
- Franca-Tarragó, O. (2001). *Ética para los psicólogos. Introducción a la psicoética*. Ed: Desclée de Brouwer.
- Gracella, E. A., Arifin, M., & Susanti, S. (2022, February). The Contribution of Fear of Missing Out to Self-Regulation Among K-Pop Fans in Makassar. In *Interdisciplinary Conference of Psychology, Health, and Social Science (ICPHS 2021)* (pp. 191-198). Atlantis Press.
- GROSS, J. J. & JOHN, O. P. (2002). Wise emotion regulation. In Barrett, L. F. & Salovey, P. (Ed.), *The wisdom in feeling: Psychological processes in emotional intelligence*, pp.297-318. New York/London: Guilford Press.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). *Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. doi:10.1037/0022-3514.85.2.348
- Handayani, E. S., Farihal, F., & Bertisya, A. P. (2022). Korelasi Antara Fomo Syndrome Dengan Self-Esteem Pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Alalak. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(5), 4798-4806.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., Baptista Lucio, M. (2014). *Metodología de la investigación*. MCGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V. México.
- Hoffner, C. A., & Lee, S. (2015). *Mobile Phone Use, Emotion Regulation, and Well-Being. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(7), 411–416. doi:10.1089/cyber.2014.0487

- Kruse, J. A., Edman, L. R., & Feenstra, J. S. (2021). No response? Simulating Fear of Missing Out Experiences to Investigate Relationships with Emotion Regulation, Negative Affect, and Counterfactual-Seeking through Social Media.
- Maia, B. R., & Morgado, P. (2022). Generalized problematic internet use, emotional regulation and self-esteem in adults. *European Psychiatry*, 65(S1), S815-S816.
- Martínez Salgado, C. (2012). El muestreo en investigación cualitativa: principios básicos y algunas controversias. *Ciência & saúde coletiva*, 17, 613-619.
- Muhtarom, T. (2022). How The Impact Of Self Regulation On Fear Of Missing Out (FOMO) and Internet Addiction On Elementary School Pre Service Teacher Students?. *Elementary School: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran ke-SD-an*, 9(2), 100-109.
- 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.
- Quagliari, A., Biondi, S., Roma, P., Varchetta, M., Frascetti, A., Burrari, J., ... & Mari, E. (2021). From Emotional (Dys) Regulation to Internet Addiction: A Mediation Model of Problematic Social Media Use among Italian Young Adults. *Journal of Clinical Medicine*, 11(1), 188.
- Santana-Vega, L. E., Gómez-Muñoz, A. M., & Feliciano-García, L. (2019). Adolescents problematic mobile phone use, Fear of Missing Out and family communication. *Comunicar. Media Education Research Journal*, 27(1).
- Servidio, R. (2021). Fear of missing out and self-esteem as mediators of the relationship between maximization and problematic smartphone use. *Current Psychology*, 1-11.
- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN FEAR OF MISSING OUT (FoMO) PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO. *Jurnal EMPATI*, 8(1), 136-143. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23587>
- Sintiawan, N. ., Setiyowati, A. J. ., & Zen, E. F. . (2021). Hubungan antara Self Esteem dan Self Regulation dengan Fear of Missing Out (FOMO) Siswa SMA. *Jurnal*

Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan, 1(9), 738–745.
<https://doi.org/10.17977/um065v1i92021p738-745>

Smith, J. (2011). Evaluating the contribution of interpretative phenomenological analysis, *Health Psychology Review*, 5:1, 9-27, DOI: 10.1080/17437199.2010.510659

Sun, C., Sun, B., Lin, Y., & Zhou, H. (2022). Problematic Mobile Phone Use Increases with the Fear of Missing Out Among College Students: The Effects of Self-Control, Perceived Social Support and Future Orientation. *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 1.

Surya, D., & Aulina, D.(2020). Self-regulation as a predictor of Fear of Missing Out in emerging adulthood. *INSPIRA: Indonesian Journal of Psychological Research*, 1(1), 1-5. <https://doi.org/10.32505/inspira.v1i1.1713>

Tandon, A., Dhir, A., Talwar, S., Kaur, P., & Mäntymäki, M. (2021). *Dark consequences of social media-induced fear of missing out (FoMO): Social media stalking, comparisons, and fatigue. Technological Forecasting and Social Change*, 171, 120931. doi:10.1016/j.techfore.2021.120931

Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 25. doi:10.2307/1166137

Turkle, S. (2017). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Hachette UK.

Varchetta, M., Frascetti, A., Mari, E., & Giannini, A. M. (2020). Adicción a redes sociales, Miedo a perderse experiencias (FOMO) y Vulnerabilidad en línea en estudiantes universitarios. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 14(1).

Wolniewicz, C. A., Tiarniyu, 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, 618–623. doi:10.1016/j.psychres.2017.09.05

Zimmerman, B. J. (2000). Attaining Self-Regulation. *Handbook of Self-Regulation*, 13–39. doi:10.1016/b978-012109890-2/50031-7

Anexos

Anexo 1

Consentimiento informado

He leído la información proporcionada o me ha sido leída. He tenido la oportunidad de preguntar sobre ella y se me ha contestado satisfactoriamente las preguntas que he realizado.

Consiento voluntariamente participar en esta investigación como participante y entiendo que tengo el derecho de retirarme de la investigación en cualquier momento sin que me afecte en ninguna mi identidad.

He sido informado y entiendo que los datos obtenidos en el estudio pueden ser publicados o difundidos con fines científicos.

Fecha

--	--	--

 (día/mes/año):

Nombre del participante	
Firma del participante	

Nombre del investigador principal	
Firma del investigador principal	

Nombre del testigo 1	
Firma del testigo 1	

Anexo 2

Buenos Días

Agradezco su participación en la presente investigación dirigida a describir e interpretar las experiencias y emociones frente a la ausencia de participación en las redes sociales en adultos emergentes que residen en Buenos Aires, Argentina. Solicito su tiempo y colaboración para responder una serie de preguntas.

Se considera pertinente destacar que no existen respuestas correctas o incorrectas. Por este motivo se ruega contestar con total sinceridad.

Muchas gracias por su colaboración.

Cuestionario Socio-demográfico

- Nombre:
- Edad:
- Sexo:
- Nacionalidad:
- Lugar de residencia:
- Nivel de educación:
- Consumo de medicación psiquiátrica: Si No
- Acceso a internet: Si No
- Acceso a dispositivos tecnológicos: Si No
- Dispositivos tecnológicos que más utiliza:
- Cantidad de horas estimadas que transcurre al día con los dispositivos tecnológicos:

Anexo 3

Entrevista semi-estructurada

Autorregulación emocional

¿Cuáles son las emociones que reconoces en tu persona?

¿Frente a qué situaciones vivencias dichas emociones?

¿Cómo te desenvolves cuando sentís esas emociones?

En caso de un desborde emocional ¿Qué estrategias consideras que utilizas para afrontarlo?

¿De qué modo consideras que expresas tus emociones?

Conectividad en relación a dispositivos móviles y redes sociales

¿Cuál es tu relación con los dispositivos móviles y las redes sociales?

¿Cuán necesarios son los dispositivos móviles en tu cotidianidad?

¿De qué manera reaccionas ante la ausencia de conectividad prolongada?

FoMO

¿Cuáles son tus emociones y pensamientos frente a la imposibilidad de utilizar un dispositivo móvil?

En caso de que tus contactos publiquen imágenes de una salida que no participaste ¿Qué emociones experimentas?

Si estás vivenciando una situación gratificante ¿Consideras oportuno mostrarlo en redes sociales? ¿Por qué motivo?