

¿Y SI ME (LO) ESTOY PERDIENDO?

FOMO Y AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES

INTRODUCCIÓN

Las redes sociales han generado un cambio en nuestra manera de interactuar y relacionarnos, permitiendo que estemos conectados desde cualquier parte del mundo, lo que podría influir positivamente sobre la sensación de pertenencia y el mantenimiento de una red social. Sin embargo, su uso puede volverse problemático y generar el efecto contrario: aislamiento, ansiedad, pérdida de control, etc.

En 2013 se hizo popular el término fear of missing out (FoMO), definido como la preocupación persistente que podemos sentir al saber que otros están teniendo experiencias gratificantes en las que no estamos presentes, generando la agotadora necesidad de mantenerse continuamente conectado.

La adolescencia, etapa en la que las necesidades de pertenencia y afiliación ganan especial relevancia, el FoMO se ha relacionado con un uso más intenso de redes sociales y con mayor malestar psicológico.

DESARROLLO

Mayores niveles de FoMO se asocian a un uso más intenso y problemático de las redes sociales. Además, se ha propuesto este concepto como mediador entre el uso elevado de redes y la aparición de consecuencias negativas, como interrupciones en el descanso nocturno, mal rendimiento académico o malestar emocional.

Respecto a sus efectos sobre la autoestima de los adolescentes, la evidencia sugiere una relación predominantemente inversa: a mayor FoMO, menor autoestima percibida, probablemente favorecida por la comparación social ascendente, así como la necesidad y la búsqueda de validación (likes, comentarios, pertenencia a grupos).

Esta relación puede verse magnificada por patrones de uso problemático de las redes sociales y por variables emocionales como la ansiedad o los problemas de apego. De esta forma, el FoMO puede entenderse como un indicador de vulnerabilidad psicosocial en adolescentes con alta necesidad de aprobación y bajo autoconcepto.

BIBLIOGRAFÍA

- Beyens I, Frison E, Eggermont S. "I don't want to miss a thing": Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Comput Human Behav.* 2016;64:1-8. doi:10.1016/j.chb.2016.05.083.
- Santana-Vega LE, Gómez-Muñoz AM, Feliciano-García L. Uso problemático del móvil, fobia a sentirse excluido y comunicación familiar de los adolescentes. *Comunicar.* 2019;27(59):39-47. doi:10.3916/C59-2019-04.
- Soriano-Sánchez JG. Factores psicológicos y consecuencias del Síndrome Fear of Missing Out: Una Revisión Sistemática. *Rev Psicol Educ.* 2022;17(1):69-78. doi:10.23923/rpye2022.01.217.



El objetivo es analizar la evidencia disponible sobre la relación entre el FoMO y la autoestima percibida en adolescentes, e identificar mecanismos explicativos y estrategias de prevención desde una visión enfermera.

METODOLOGÍA

Se llevó a cabo una revisión bibliográfica en diferentes bases de datos utilizando las palabras clave ("fear of missing out" OR "FoMO") AND ("adolescent" OR "teenager") AND "self-esteem".

CONCLUSIONES

La evidencia apunta a una relación negativa entre el FoMO y la autoestima de los adolescentes, vinculada con la comparación social y el uso problemático de las redes sociales contribuyendo a una autopercepción dependiente de la valoración externa. La psicopatología del siglo XXI debe actualizarse y explorar los problemas emocionales asociados al uso de redes sociales. Es esencial incorporar la recogida de datos acerca de su uso en una anamnesis psicosocial infantojuvenil, así como priorizar intervenciones preventivas en el ámbito escolar y comunitario.