

Acerca Del Síndrome De FOMO Y Su Influencia En Las Relaciones
Interpersonales De Los Adolescentes.

Valentina Cardona Tobar

Venus Dahiana Flórez Cartagena

Susana Londoño Calle

Lizeth Geraldine Valencia Yepes

Psicología, Facultad de Ciencias Sociales Salud y Bienestar

Universidad Católica Luis Amigó

Adolescentes y redes sociales virtuales TG (PSTG87)

Cristian Eduardo Blanco García

Noviembre 05, 2024

Acerca Del Síndrome De FOMO Y Su Influencia En Las Relaciones Interpersonales De Los Adolescentes.

Resumen.

En la actualidad, el uso excesivo de redes sociales y plataformas digitales ha afectado el desarrollo del adolescente, generando problemas y malestares psicológicos que impactan todos los aspectos de su vida. Uno de estos efectos es el Síndrome de FOMO, que se describe como la angustia constante por el temor a perderse experiencias y momentos importantes compartidos en redes sociales.

Este artículo explora la influencia del FOMO en las relaciones sociales de adolescentes de noveno grado en un colegio de Medellín. Mediante un enfoque cualitativo, se aplicó una escala adaptada de FOMO, se realizaron dos grupos focales y cuatro entrevistas con la población seleccionada. Los resultados indican que, si bien el síndrome no tiene una presencia significativa en esta población, sí se observan algunos rasgos característicos relacionados con experimentar incomodidad y frustración cuando no participan en eventos con sus amigos. No obstante, la angustia vivenciada parece estar más relacionada con la pérdida de comunicación habitual que con el miedo a perderse eventos en redes sociales. Asimismo, los resultados ponen de manifiesto cómo los adolescentes prefieren las interacciones presenciales sobre las virtuales. En conclusión, aunque no se observa una influencia significativa del FOMO en las relaciones interpersonales de estos adolescentes, persiste cierta ambivalencia en su relación con las redes y quedan dudas sobre su nivel de control y conciencia de los efectos negativos. Estos resultados sugieren la necesidad de más investigación para comprender plenamente este fenómeno.

Palabras clave: Redes sociales virtuales, Síndrome FOMO, relaciones interpersonales.

Abstract:

Currently, the excessive use of social media and digital platforms has affected adolescent development, generating psychological problems and discomfort that impact all aspects of their lives. One of these effects is FOMO Syndrome, which is described as the constant anguish due to the fear of missing out on important experiences and moments shared on social media.

This article explores the influence of FOMO on the social relationships of ninth-grade adolescents at a school in Medellín. Using a qualitative approach, an adapted FOMO scale was applied, two focus groups and four interviews were conducted with the selected population. The results indicate that, although the syndrome does not have a

significant presence in this population, some characteristic features related to experiencing discomfort and frustration when they do not participate in events with their friends are observed. However, the anguish experienced seems to be more related to the loss of regular communication than to the fear of missing out on events on social media. Likewise, the results show how adolescents prefer face-to-face interactions over virtual ones. In conclusion, although there is no significant influence of FOMO on the interpersonal relationships of these adolescents, there remains a certain ambivalence in their relationship with social networks and doubts remain about their level of control and awareness of the negative effects. These results suggest the need for further research to fully understand this phenomenon.

Key words: Virtual social networks, FOMO syndrome, interpersonal relationships.

1. Introducción

En el mundo contemporáneo, el crecimiento desmedido de la utilización de las redes sociales y diversas plataformas digitales ha afectado el desarrollo del adolescente en sus diferentes dimensiones. Justamente, en medio de esa generalización, existe una delgada línea entre el uso correcto y el uso excesivo de dichas herramientas que han originado diversas problemáticas e incluso, enfermedades. Por consiguiente, la utilización inadecuada de dichos dispositivos efectúa un malestar psicológico en los adolescentes que influencia todos los ámbitos de su vida.

El contexto educativo es uno de los más susceptibles a las dinámicas de hiperconexión que cada vez se presenta en edades más tempranas y tiene mayor tendencia e importancia en los adolescentes entre los 14 y 16 años. Actualmente se ha popularizado el síndrome del FOMO cuyo nombre procede del acrónimo inglés 'Fear of Missing Out' que traduce "miedo a perderse algo" y el cual se describe como "la aprehensión que podemos sentir al saber que otros están teniendo experiencias en las cuales no estamos presentes y esto provoca la necesidad de estar continuamente conectado para saber lo que hacen los demás" (Serrano, 2020, p.32), síndrome que se encuentra relacionado y encasillado como una forma o tipo de ansiedad.

Varios estudios han investigado sobre la influencia que tiene el síndrome en las relaciones interpersonales de los adolescentes, pero no se especifica directamente una influencia del síndrome de FOMO en las relaciones sociales, ya que la mayoría de las investigaciones mencionan este nexo de forma general partiendo de los efectos positivos y negativos que conlleva cualquier tipo de adicción al internet. El análisis cuantitativo desarrollado por López, et al (2023), expone que, la mayoría de los adolescentes o también llamados generación *centennials*, han tenido señales que suponen patologías efectuadas por los medios sociales. Así mismo, este grupo de personas no son conocedores de que la permanencia desmedida en la web puede ocasionar problemas en su salud mental. Por otro lado, Cano (2023) indicó que mientras mayor sea la adicción por las redes sociales, menor será el nivel de comunicación de los estudiantes y, de esa

misma forma, a mayor uso excesivo, menor es el comportamiento cooperativo entre los adolescentes. También, el trabajo de Quintás (2022), reporta que este síndrome se enlaza con el bajo rendimiento en las escuelas y los inconvenientes que tienen los estudiantes para crear conexiones presenciales, en vista de que prefieren establecer comunicación a través de las pantallas.

A partir de estos antecedentes, la presente investigación pretende comprender cómo influye el Síndrome FOMO en las relaciones sociales que tienen con sus pares los adolescentes del grado noveno de un colegio de la ciudad de Medellín, describir cómo son las relaciones interpersonales entre los adolescentes e identificar la presencia y los efectos del Síndrome FOMO en las relaciones sociales que tienen entre sí. Para esto, se aplica un enfoque cualitativo debido a que logra capturar la experiencia vivida a través del carácter naturalista y el análisis inductivo para lograr la comprensión de la influencia del síndrome de FOMO en las relaciones sociales de los estudiantes. A su vez, se elige el diseño fenomenológico en vista de que este se enfoca en la experiencia vital, es decir, la cotidianidad y explora las experiencias originarias del fenómeno.

Al establecer los efectos que produce el FOMO y cómo pueden influir en las relaciones interpersonales de los estudiantes se pretende aportar conocimiento que pueda ser útil para el abordaje de dicho síndrome en la psicología, particularmente porque no se ha generado un consenso que describa los síntomas, que establezca las consecuencias y defina posibles tratamientos generando que se describa de forma superficial. Es así como se hace foco en los adolescentes en el ámbito educativo pues, al comprender la influencia que tiene en esta población, se pueden establecer estrategias que permitan identificar los factores de riesgo que predisponen el desarrollo del síndrome y los factores protectores que podrían mitigar su impacto.

2. Marco teórico.

Las redes sociales virtuales han revolucionado las formas de comunicación en la actualidad, impactando profundamente las maneras en que los adolescentes se relacionan y conectan entre sí. Esta virtualidad resulta especialmente atractiva y tal como lo indica Crespo (2021) para las generaciones actuales se ha convertido en una extensión y complemento de su natural socialización, sin embargo, estas formas de conexión muchas veces usadas de manera problemática, intensiva y sin control ha derivado en diversas dificultades en el ámbito de la salud mental.

Esto pudo vislumbrarse un poco en la investigación realizada por González Cortés et al., (2020) que pretendía analizar la percepción de los jóvenes respecto al uso del teléfono móvil, así como el nivel de consumo y la dependencia asociada a este dispositivo a través de una experiencia de “dieta digital”. El experimento puso de manifiesto cómo el teléfono móvil dominaba la vida de las personas, influyendo en sus formas de relacionarse, comunicarse e informarse. Además, mostró la ambigüedad de los sentimientos vivenciado por los participantes durante la desconexión que oscilaron entre

el malestar y la sensación de libertad, evidenciando una especie de relación "amor-odio" entre los jóvenes y sus celulares y revelando como la mayoría de los participantes reconocieron su dependencia del móvil, la conciencia que se tenía de las consecuencias que podría tener su uso excesivo, pero a la vez su incapacidad para imaginar la vida sin él.

En relación con esto, en la contemporaneidad, se han introducido diferentes términos para definir las conductas relacionadas con el uso problemático de las redes sociales, en estos términos se evidencia un factor común y es el malestar psicológico que produce en los adolescentes en todos los ámbitos de su vida. Uno de ellos es el síndrome de FOMO, que se ha convertido en un fenómeno importante en el estudio de la psicología en la era digital, este síndrome según la perspectiva de Przybylski y colaboradores (2013), es descrito como la inquietud que surge al sentirse excluido de experiencias gratificantes en las que otros participan, impulsando así el deseo constante de estar conectado a las redes sociales para no perderse nada. El FOMO además es vinculado a la dependencia existente a los dispositivos digitales y las redes sociales, así lo revelan algunas investigaciones como la de Wolniewicz, Tiamiyua, Weeks y Elhai (2017) quienes sugieren que este se encuentra directamente asociado con la adicción al teléfono y el internet (Luque et al., 2020), poniendo de manifiesto cómo la necesidad constante de conexión afecta la salud mental. Además, en cuanto a la ansiedad se refiere, Lait et al. (2015) destacan cómo el FOMO afecta negativamente al bienestar psicosocial y exagera la ansiedad social de quienes lo experimentan, generando una constante necesidad de estar conectados para no perderse nada, un temor al rechazo social y un miedo a la exclusión. Siendo esto así, se define el síndrome de FOMO como una ansiedad generalizada que surge a partir del miedo que provoca sentirse por fuera de las redes sociales y perderse experiencias, momentos o situaciones importantes que los demás viven. Este síndrome puede tener mayor prevalencia en los adolescentes debido a la tendencia que tienen a migrar sus formas de comunicación exclusiva o preferencialmente a la virtualidad siendo incluso etiquetados como la "generación muda", ya que se prioriza en el ejercicio de comunicarse el uso de mensajes, en lugar de conversaciones presencial o cara a cara. (González-Cortés et al., 2020). Esto puede tener diversas causas y efectos y es en el contexto escolar donde muchas de ellas se ven evidenciadas.

Una comprensión más completa del síndrome es proporcionada por la teoría de la autodeterminación propuesta por Deci y Ryan (2000) que destacan cómo la autorregulación y la salud psicológica están vinculadas al cumplimiento de tres necesidades psicológicas: la necesidad de ser competente, la necesidad de ser autónomo y la necesidad de relacionarse; en estas, el ser competente hace referencia a la capacidad de interactuar de manera eficaz con el entorno utilizando diversas habilidades para enfrentar desafíos, lo que permite al individuo sentirse capaz y valioso. La autonomía, por su parte, implica la libertad en la toma de decisiones y el control de las propias acciones. Finalmente, la necesidad de relacionarse destaca la importancia de establecer vínculos significativos que ofrezcan un sentido de pertenencia y estabilidad emocional. Por lo tanto, el hecho de enfrentarse o vivenciar la insatisfacción de esas necesidades podría abrir la puerta al padecimiento del FOMO, ya que el individuo queda

atrapado en una especie de “limbo autorregulatorio” (Braña Sánchez & Moral Jiménez, 2023), interpretado como un vacío psicológico el cual se intenta llenar con la gratificación externa y efímera que ofrecen las redes sociales virtuales.

En las causas que posibilitan el padecimiento del Síndrome FOMO se reconoce que la baja autoestima, las dificultades para relacionarse con otras personas cara a cara, las problemáticas familiares, la insatisfacción con la vida (desmoralización) o carencia afectiva, son factores predisponentes para desarrollar la incapacidad del ‘no estar’ (Quintás, 2022). Así, los individuos experimentan el temor profundo a romper las relaciones establecidas con quienes están detrás de la pantalla, puesto que la permanencia en la red les ofrece altas dosis de gratificaciones que generan en sus cerebros la liberación de neurotransmisores que en un principio producen la sensación de bienestar, pero a lo largo del tiempo se convierten en un hecho que paraliza la vida cotidiana de los mismos (Aguilar, 2022).

Estudios encontrados sugieren que los adolescentes que presentan síntomas psicopatológicos parecen ser más propensos a buscar refugio en estas redes sociales puesto que tratan de satisfacer sus necesidades sociales en línea, ya que en el mundo real no logran hacerlo, lo cual muestra cómo, para los adolescentes víctimas o victimarios de acoso escolar o ciberacoso, las herramientas virtuales se vuelven refugio y ayuda, encontrando un uso desmedido de estas como único medio para saciar la necesidad de interacción social (Oberst, 2017; Crespo, 2021).

Síntomas como el cibermareo, la llamada imaginaria, el insomnio, la ansiedad y por supuesto, el miedo a perderse algo o ser excluidos, son efectos que este síndrome pone en manifiesto. Así mismo, la pérdida del sentido de pertenencia, las malas relaciones sociales, el bajo desempeño académico, la debilidad del círculo social, la pérdida de comunicación asertiva y los prejuicios en la salud mental a causa de las conexiones virtuales (Quintás, 2022). A su vez, quienes están más inmersos en las redes sociales experimentan peores condiciones tanto físicas como mentales, con niveles más altos de estrés, tristeza, aislamiento, tendencias hacia el consumo excesivo de alcohol, menos satisfacción emocional y un aumento en comportamientos agresivos o victimizantes y problemas para conciliar el sueño (Soriano-Sánchez, 2022).

Ahora bien, sin duda el uso excesivo de redes sociales puede tener una influencia negativa en la vida de los adolescentes ya que “(...) provoca descuido a nivel social del empleo, la educación, la familia y las relaciones personales físicas, deteriorando así las relaciones interpersonales” (Cano, 2023, p. 123), por lo que es importante partir de este supuesto para establecer que de forma inherente el uso excesivo de las redes sociales provoca unas consecuencias en diferentes ámbitos de la vida, entre ellos el social.

Se puede entonces identificar que los adolescentes que permanecen inmersos en la era digital reducen la conexión social que tienen con las personas de su entorno, aumentan la soledad y el aislamiento social ya que las relaciones que generan a través de las redes sociales son débiles (Lemos, 2019, como se citó en Nogueira et al., 2023). Oberst (2017) expone que los jóvenes buscan relaciones en línea para contrarrestar las dificultades que tienen en las relaciones cara a cara utilizando estos medios como una

estrategia para gestionar sus emociones y suena bastante lógico, pues muchos de los adolescentes que priorizan el mundo digital, dejan de lado el mundo real aislándose de cualquier situación que ponga en riesgo su necesidad de pertenencia con sus pares.

La ausencia de interacciones positivas en persona explica entonces parte del desarrollo del FOMO y su impacto adverso al estar vinculado con sentimientos de soledad (Soriano-Sánchez, 2022). Incluso, “al utilizar las redes sociales, estos adolescentes pueden satisfacer su necesidad de pertenencia, pero también tienen un mayor riesgo de sufrir ansiedad cuando tienen la sensación de que no pertenecen y se están perdiendo experiencias importantes compartidas” (Oberst et al., 2017), por lo que se da un efecto en doble vía.

En consonancia, se entiende cómo el uso excesivo de las redes sociales ha transformado diferentes dinámicas sociales tales como la comunicación, el aprendizaje y la socialización, llevando a que las relaciones interpersonales se creen y se mantengan de manera virtual desvaneciéndose el contacto personal (Ferreira, 2017) y generando que los adolescentes experimenten ansiedad cuando no pueden estar conectados con ese mundo digital que les permite construir vínculos porque “para el adolescente, la red social es una prolongación de su mundo, del grupo donde se siente comprendido y con el que se identifica” (Herrera, 2009, citado por Ferreira, 2017), lo que incide en que no exista una necesidad primaria de socialización cara a cara porque las relaciones que buscan para satisfacer ciertas necesidades psicológicas y sociales también las encuentran a través de la virtualidad, dejando de lado el contacto cercano con sus pares en el ámbito escolar siendo este uno de los primeros lugares donde el adolescente busca construir relaciones sólidas.

3. Metodología.

Se aplicó el enfoque cualitativo debido a que este contribuye a la comprensión e interpretación minuciosa del panorama subjetivo de los estudiantes acerca de las relaciones que crean entre sí. Además, este tipo de investigación permite establecer contacto con los actores sociales y conocer en primera instancia la existencia, la incidencia y el impacto del síndrome a estudiar. La selección del paradigma cualitativo se sustentó en la importancia de capturar la experiencia vivida a través del carácter naturalista y el análisis inductivo para lograr la comprensión de la influencia del Síndrome de FOMO en las relaciones sociales de los estudiantes. A su vez, se eligió el diseño fenomenológico en vista de que este se enfoca en la experiencia vital, es decir, la cotidianidad y explora las experiencias originarias del fenómeno.

Para designar los instrumentos de recolección de datos, se investigaron diferentes técnicas que fueran válidas y argumentaron su contribución en la obtención de información necesaria. De acuerdo a las ventajas o desventajas que tuvieron, se determinó que las óptimas para el desarrollo del trabajo eran la Escala Fear of Missing Out (FoMOS) que fue desarrollada por Przybylski y colaboradores en 2013 y se realizaron

algunas adaptaciones al contexto de aplicación, esta herramienta permitió el acercamiento a la experiencia de los adolescentes para identificar si había presencia del Síndrome de FOMO en sus vidas. También, se utilizó la entrevista semiestructurada la cual fue más flexible debido a que permitió que la entrevistadora planteara otras preguntas durante la sesión logrando abordar temas claves sobre el Síndrome de FOMO y contribuyó en la indagación de la experiencia que los adolescentes tenían con el uso de las redes sociales identificando si existía presencia del síndrome de FOMO y el impacto o influencia que generaba en las relaciones interpersonales que tenían entre sí dentro del contexto escolar; por último, los grupos focales con dos agrupaciones de siete estudiantes cada una, donde se obtuvo información acerca del pensar y sentir de los jóvenes con respecto al uso del celular y la influencia en sus vínculos interpersonales dentro del contexto educativo.

Frente a la elección de la población, se escogió un colegio al azar de la ciudad de Medellín. El primer acercamiento tuvo lugar con el área directiva de la institución para solicitar los permisos requeridos y llevar a cabo la investigación. Seguidamente, se seleccionó el grado noveno debido a que sus estudiantes se encontraban entre los 14 y 16 años; el tamaño de la muestra fue de 21 estudiantes entre hombres y mujeres. Se utilizó un muestreo homogéneo, ya que la población elegida compartía características y rasgos similares como la edad, escolaridad y gustos o hobbies. Además, diferentes grados de uso de las redes sociales que podía ser excesivo u ocasional, lo que permitió focalizar el tema a investigar.

Seguidamente, las consideraciones éticas que se tuvieron en cuenta fueron: el consentimiento informado por medio del cual se realizó la socialización y firma para la participación con los acudientes o tutores legales y los estudiantes de la población elegida de la institución dando claridad acerca de la finalidad de la investigación, las técnicas de recolección de datos a ejecutar, los beneficios y posibles riesgos de la participación. Todo esto enfatizando en que la participación era voluntaria y podían dar por terminado el proceso en cualquier momento si lo consideraban pertinente sin necesidad de brindar ninguna explicación; la protección de la identidad donde se guardó completa reserva dentro de la investigación y sus resultados sobre los participantes y su relación con los datos obtenidos en las técnicas implementadas, salvo en los casos contemplados en las disposiciones legales de la ley colombiana y la intervención en situaciones sensibles, teniendo en cuenta que en caso de que, durante el proceso llevado a cabo dentro de la institución para la investigación se presentaran situaciones donde estuvieran en riesgo las personas participantes, se activaría el debido protocolo y se acompañaría el proceso con la formación profesional respectiva.

Respecto al análisis de datos, se trasladaron las respuestas de la Escala Fear of Missing Out (FoMOS) al programa Excel para visualizar en gráficas los resultados obtenidos. Las entrevistas y los grupos focales fueron transcritos con el fin de ser codificados para señalar las temáticas y códigos específicos y así entender los productos a través del análisis preliminar. Todo esto se realizó a la luz de las tres categorías

planteadas inicialmente: el síndrome de FOMO, las relaciones sociales de los adolescentes, y las redes sociales; por lo que la totalidad de los datos obtenidos se agruparon en estas para su posterior análisis.

Por último, se encontraron varias limitaciones en la investigación, una de estas fue la muestra elegida, ya que solo se obtuvo la información de dos grupos del grado noveno de un colegio privado de Medellín; adicional a esto, no todos los estudiantes del grado participaron debido a que los padres de familia no firmaron el consentimiento informado limitando la muestra inicial. Otra de las limitaciones fue el tiempo proporcionado para la ejecución de las técnicas, ya que fue más corto de lo pactado y esto dificulta el adecuado desarrollo de estas. Además, se percibió una inhibición por parte de los estudiantes a expresar sus puntos de vista frente a los demás compañeros y docentes.

4. Resultados y discusión.

Los resultados de esta investigación revelaron inicialmente que no hay una presencia significativa de FOMO en dicha población, ya que en general los participantes negaron sentir una presión importante por estar constantemente conectados y sentir miedo a perderse algo. Sin embargo, un pequeño porcentaje reportado en las estadísticas de la encuesta indicó que un número de estudiantes podrían estar experimentando algunos de los rasgos característicos de los que habla el Síndrome, como se puede apreciar en la afirmación *“Me molesta cuando pierdo una oportunidad de salir con amigos”*, donde el 23,8% respondieron *moderadamente*, un 19% *bastante* y 14,3% *mucho*.

A pesar de esto, es importante aclarar que la escala utilizada en este estudio no proporcionó suficiente consistencia y validez, ya que careció de preguntas que exploraran más a fondo la experiencia y permitieran mayor precisión para determinar la existencia del Síndrome. Se puede afirmar que algunas de las respuestas no fueron consistentes entre ellas a pesar de la similitud en las afirmaciones, esto puede corresponder a un temor a ser juzgados por compañeros de clase, docentes o padres de familia al responder algo que no parezca “bueno”. Aunque esta escala fue tomada de la literatura revisada la cual incluía una adaptación para Colombia y un estudio que indicaba que “el análisis confirmatorio permite concluir que su ajuste es oportuno y apropiado en comparación con el prototipo original” (Cano et al., 2022, p.8), las respuestas obtenidas requirieron una validación posterior a través de entrevistas y grupos focales, con el fin de profundizar en la experiencia de los estudiantes.

Teniendo esto en cuenta, en las entrevistas, los estudiantes refieren que el tiempo de uso de las redes sociales varía de acuerdo a los días o actividades que deban realizar, tal como lo mencionan *“Pues la verdad...Diariamente, una hora, porque más que todo mantengo es saliendo”* (comunicación personal, 19 de septiembre de 2024) y *“Es que depende, porque es que yo en el colegio no cojo tanto el celular por las clases y cuando lo*

cojo es pa' hablarle a mi mamá o cosas así y cuando llego del colegio, me acuesto a dormir" (comunicación personal, 19 de septiembre de 2024) lo que supone la ausencia de una de las características del FOMO puesto que no están constantemente conectados a la virtualidad. Sin embargo, otro de los estudiantes expresa que *"A veces me siento ansiosa, me siento como nerviosa, pero ya luego tengo que enfocarme en lo mío y ya"* (comunicación personal, 19 de septiembre de 2024) denotando algunas características del síndrome.

A partir de esto, se resalta una relación ambivalente con el uso de las redes sociales, ya que, aunque los participantes refirieron tener consciencia de los problemas que puede acarrear el uso excesivo, varios de ellos admitieron estar conectados habitualmente a estas plataformas, confirmando lo previamente revisado en la literatura donde se encontró un experimento de desconexión digital que evidenciaba cómo el uso del teléfono, especialmente entre los jóvenes, era en gran medida inconsciente y no instrumental. En el experimento frente a la desconexión los participantes vivenciaron sentimientos oscilantes entre el malestar y la sensación de libertad, revelando una especie de relación "amor-odio" entre los jóvenes y sus smartphones. Este ejercicio puso de manifiesto cómo la mayoría de los participantes reconocieron su dependencia del móvil y su incapacidad para imaginar la vida sin él (González-Cortés et al., 2020).

Además, frente a los síntomas derivados el Síndrome y cómo estos afectan sus vínculos, se resalta que la frustración o ansiedad que sienten al no poder conectarse a las redes sociales está más relacionada con la pérdida de comunicación con quienes suelen hablar cotidianamente sin poder informar con anticipación, que con el miedo a perderse eventos o situaciones publicadas en las redes a los que no pudieron asistir. Siendo esto así, es coherente con la propuesta de (Lemos, 2019, como se citó en Nogueira et al., 2023) quien anota que los adolescentes buscan relacionarse desde la virtualidad cuando se presentan dificultades para realizarlo en la presencialidad. Este hecho además se contrapone a lo expuesto por (Herrera, 2009, citado por Ferreira, 2017) para quien no existe entre los adolescentes una necesidad primordial de socialización cara a cara, dejándola de lado, ya que en las interacciones virtuales pueden satisfacer estas necesidades sociales. Sin embargo, esto no se evidenció en los resultados porque los participantes afirman la preferencia que tienen por vincularse y relacionarse en la presencialidad. En las entrevistas, uno de ellos, por ejemplo, menciona que prefiere las relaciones en persona:

"Porque, eh... por ejemplo yo en lo personal siento que hay muchas personas que por chat son como algo muy distinto a cuando estoy hablando con ellos pues acá y a veces por chat la gente, um, cambia mucho las versiones de las cosas, y... o no son capaces de hablar conmigo en persona entonces yo prefiero hablar con esa persona y que me explique bien las cosas de lo que haya pasado o no y ya, porque en chat, pues no estoy viendo a la persona, no estoy sintiendo lo que está sintiendo la persona" (comunicación personal, 19 de septiembre de 2024)

confirmando que a pesar del uso que les dan a las redes sociales, siempre será importante mantener esas conversaciones presenciales. Por otro lado, en los grupos focales, la mayoría de los participantes afirman no sentir que el uso de las redes sociales

afecte la forma en cómo se relacionan con sus pares, un ejemplo de esto es que frente a la pregunta *¿creen que las redes sociales han cambiado la forma en cómo se relacionan con sus compañeros?* todos los participantes de uno de los grupos respondieron al unísono *“¡No!”*. Cabe resaltar que, en algunas ocasiones, su lenguaje no verbal indicó que les costaba dar respuesta a ciertas preguntas. Esto puede originarse en un temor a ser juzgados por los demás compañeros o a que haya una repercusión en el colegio o con sus padres a partir de esas respuestas. Adicionalmente, se pudo identificar que los adolescentes sienten temor a perderse algo dependiendo del contexto, la situación y el evento, pero no es algo recurrente ya que hay diferentes variables que generan un cambio en la percepción y el sentir.

En cuanto a los temas emergentes se puede decir que los estudiantes evidencian un deseo de control, tanto externo como interno, frente al uso de las redes sociales, mostrando un nivel de conciencia sobre la necesidad de limitar su uso debido al impacto que estas pueden causar. Lo mismo ocurre con su percepción de la adicción, ya que reconocen el riesgo que implica un uso inadecuado de las redes. Sin embargo, aunque admiten los efectos negativos que estas pueden tener, como dificultades en la socialización y hábitos como el sedentarismo, la mayoría no logra controlar el tiempo que pasan en estas plataformas. Por ejemplo, uno de los estudiantes comentaba

“Yo pienso que por ejemplo hay personas que prefieren estar en el celular que salir, creo que les puede traer problemas ya que no están con su familia o compartiendo tiempo, porque están pegados de una red por qué pues, no les aporta nada así, se vuelven sedentarios, nos les da ganas de hacer nada, porque prefieren estar pegados a la red” (comunicación personal, 20 de septiembre de 2024).

Sin embargo, estas respuestas con respecto a las consecuencias negativas son expresadas como algo ajeno, cosas que le pasan a los demás, pero no interiorizadas como situaciones propias o cosas que le podrían pasar a ellos mismos y por eso no se llega a una conclusión verídica. La razón más citada para este uso constante es la falta de otras actividades con las cuales ocupar su tiempo, lo que refleja una carencia de estrategias para gestionar su tiempo de manera asertiva, convirtiendo a las redes en la vía más fácil para combatir el aburrimiento. Esto puede ser contrastado con lo dicho por Aguilar (2022) quien menciona que, la permanencia en la red ofrece altas dosis de gratificación generando en el cerebro la liberación de neurotransmisores que en un principio producen la sensación de bienestar, pero a lo largo del tiempo se convierte en un hecho que paraliza la vida cotidiana de los mismos

Otro tema relevante es la angustia que ciertas publicaciones o noticias pueden generar, lo que pone de manifiesto el impacto que la exposición constante a este tipo de contenido puede tener en su bienestar emocional. Además, reconocen que muchas veces se muestran emociones o situaciones fingidas en redes, lo que sugiere una comprensión sobre la falta de autenticidad en las mismas. A pesar de ello, algunos estudiantes mencionaron que toman como modelos a ciertas personas que siguen en redes. Por otro lado, los estudiantes también señalan que las redes sociales facilitan la sexualización, lo que revela su comprensión crítica del contenido que consumen o prefieren evitar.

Asimismo, destacan cómo las redes pueden influir en la percepción del cuerpo y la sexualidad en los adolescentes.

Finalmente, este estudio destaca la necesidad de explorar, en un tiempo más amplio, la experiencia de los estudiantes con las redes sociales, posibilitando una mayor apertura de los estudiantes hacia los investigadores para reducir la limitación observada al expresar sus opiniones. A partir de esto, se resalta lo útil que podría resultar realizar una observación no participante registrando en el diario de campo toda la información recolectada durante un tiempo antes de utilizar las demás técnicas de recolección de información las cuales implican el contacto directo con el investigador con el fin de ampliar el análisis a partir de las dinámicas del día a día de los estudiantes. Además, analizar varios puntos de vista que incluyan a la comunidad educativa como docentes, coordinadores y padres de familia.

5. Conclusiones.

Se concluye de forma inicial que no se encontró una presencia representativa del síndrome de FOMO en dicha población, ya que en general los participantes negaron sentir una presión importante por estar constantemente conectados y sentir miedo a perderse algo. A pesar de esto, se revelan algunos rasgos característicos, ya que hay una tendencia a incomodarse y molestarse cuando no participan de eventos de los que hacen parte sus amigos y, aunque prefieren las relaciones presenciales, un gran porcentaje de los estudiantes comentan el tiempo de uso permanente como una forma de combatir el aburrimiento ya que no encuentran más actividades para realizar, es decir, el mundo digital siempre se percibe como un medio para combatir cualquier situación que esté pasando en el mundo real. Esto genera una ambigüedad con el uso de las redes sociales, ya que, aunque los participantes refieren tener consciencia de los problemas que puede acarrear el uso excesivo, varios de ellos admiten estar conectados gran tiempo a estos medios.

Además, frente a los rasgos de síndrome presentados y cómo estos afectan sus relacionamientos, se resalta que la frustración o ansiedad que sienten al no poder conectarse a las redes sociales está más relacionada con la pérdida de comunicación con quienes suelen hablar cotidianamente sin poder informar con anticipación, que con el miedo a perderse eventos o situaciones publicadas en las redes a los que no pudieron asistir. Incluso, se puede identificar que los adolescentes sienten temor a perderse algo dependiendo del contexto, la situación y el evento, pero no es algo recurrente ya que hay diferentes variables que generan un cambio en la percepción y el sentir.

De esta forma, y a partir de que los participantes afirman la preferencia que tienen por vincularse y relacionarse en la presencialidad, se puede determinar que estos rasgos no afectan completamente las relaciones que sostienen entre sí los adolescentes.

Por otro lado, las limitaciones encontradas en la investigación generaron que no se pudiera profundizar lo suficiente sobre la experiencia de los adolescentes, hecho que puede sesgar la investigación y los resultados debido a la inhibición encontrada en algunas respuestas, el tiempo proporcionado para la ejecución de las técnicas y tener en cuenta otros actores de la comunidad educativa.

Los hallazgos de este trabajo de investigación abren las puertas a futuros estudios donde se recomienda explorar en un tiempo más amplio la experiencia de los estudiantes con las redes sociales, posibilitando una mayor apertura de los de estos hacia los investigadores para reducir la limitación observada al expresar sus opiniones. Además, analizar varios puntos de vista que incluyan a la comunidad educativa como docentes, coordinadores y padres de familia. También, se resalta lo utilidad que podría resultar realizar una observación no participante registrando en el diario de campo toda la información recolectada durante un tiempo antes de utilizar las demás técnicas de recolección de información que implica el contacto directo con el investigador.

Finalmente, este estudio genera algunos interrogantes para continuar la investigación del síndrome de FOMO y sus efectos en las relaciones interpersonales pues ¿cómo continuar abordando el síndrome desde el campo de la psicología?, ¿en qué contextos se debe recolectar la información para acercarse a la comprensión de los efectos que tiene el síndrome con las relaciones sociales que tienen entre sí los adolescentes?, ¿cómo investigar a profundidad sin que el contexto inhiba las respuestas?, ¿qué otros métodos utilizar para evaluar el FOMO? Estas preguntas abren la puerta a otras investigaciones donde se amplíe el contexto y las edades de los participantes para profundizar más en este fenómeno y, aunque el síndrome no surgió del campo de la psicología, la descripción debe ser abordada desde este ámbito para esclarecer los efectos y sus posibles estrategias de afrontamiento desde la promoción y prevención con el fin de que no llegue a ser un factor que genera un debilitamiento en las relaciones sociales de los estudiantes, ya que en el ámbito académico es donde se comienzan a construir las relaciones más sólidas, fuera de la familia, y esto es importante para la construcción de la personalidad e identidad, y el desarrollo de las habilidades sociales como la autonomía, resolución de conflictos, toma de decisiones, empatía y asertividad.

Referencias Bibliográficas

- Aguilar, M. (2022). *Bienestar Psicológico: El reto de la existencia digital*. Universidad Iberoamericana Puebla.
<https://repositorio.iberopuebla.mx/handle/20.500.11777/5537>
- Braña-Sánchez, A. J., Moral Jiménez, M. de la V. (2023). *Nomofobia y FoMO en el uso del smartphone en jóvenes: el rol de la ansiedad por estar conectado*. *Health and Addictions/Salud Y Drogas*, 23(1), 117–130.
- Cano, M., Quintero, H., Gaspar, D., Martín, R. (2022). Validación de la escala FoMOs (Fear of Missing Out scale) en el contexto colombiano. *Pensamiento Americano*, 15(30), 1-11. DOI: <https://doi.org/10.21803/penamer.15.30.490>
- Cano, M., Jaramillo, P., Restrepo, M. (2023). *Impacto de las redes sociales en las relaciones interpersonales*. En. Mg. Hector Fabian Palacios (Ed.). *Redes sociales. Atrapamiento o conexión emocional*. (pp. 119-136) Sello Editorial SedUnac.
- Crespo Ramos, S., Vázquez Cano, E., López Meneses, E. J. (2021). *Impacto del contexto educativo en el comportamiento adolescente desajustado en las redes sociales virtuales*. *Campus Virtuales*, 10(2), 69-83.
- Díaz – Bravo, L., Torruco-García, U., Martínez-Hernández, M., Varela-Ruiz, M. (2013). *La entrevista, recurso flexible y dinámico*. Departamento de Investigación en Educación Médica, 2 (7), 162-167.
- Ferreira, K. K. G., Quintero, J. (2017). *Impacto que generan las redes sociales en la conducta del adolescente y en sus relaciones interpersonales en Iberoamérica en los últimos 10 años*. (Trabajo de grado) Universidad Cooperativa de Colombia, Bucaramanga.
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2021). *Impacto de la tecnología en la adolescencia: relaciones, riesgos y oportunidades. Un estudio comprensivo e*

inclusivo hacia el uso saludable de las TRIC.

https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/comunicacion/Res_Ejec_Impacto_de_la_tecnologia_en_la_adolescencia.pdf

Gil, F., Valle, G., Oberst, U., Chamarro, A. (2015). *Nuevas tecnologías - ¿Nuevas patologías? El smartphone y el fear of missing out*. Revista de Psicología, Ciències de l'Eduació i de l'Esport. 33(2), 77-83.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5268368>

González-Cortés, E., Córdoba-Cabús, A., Gómez, M. (2020). *Una semana sin smartphone: usos, abuso y dependencia del teléfono móvil en jóvenes*. Bordón Revista de Pedagogía, 72 (3), 105-121.
<https://doi.org/10.13042/bordon.2020.79296>

Luque, LE, Rescala Osre, V., Aramburu, E., Cabral Aguirre, C., Fernández, M., & Gómez, RA (2020). *Uso problemático de redes sociales virtuales y miedo a quedar afuera (FoMO)*. Anuario de Investigaciones de la Facultad de Psicología, 4 (4), 63–77.
<https://revistas.unc.edu.ar/index.php/aifp/article/view/29357>

Mieles Barrera, M. D., Tonon, G., Alvarado Salgado, S. V. (2012). *Investigación cualitativa: el análisis temático para el tratamiento de la información desde el enfoque de la fenomenología social*. Universitas Humanística, 74, 195–225.

Nogueira, N. I. A., De Souza, M. M., Simonetti, G. R., Oliveira, A. B. S., & Da Rocha, W. S. (2023). *O Fenômeno da Síndrome FOMO (Fear of Missing Out): Os aspectos psicossociais do fenômeno da síndrome FOMO nas inter-relações sociais*. Cuadernos de Educación y Desarrollo, 15(10), 10712-10730.
<https://doi.org/10.55905/cuadv15n10-041>

Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). *Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out*. Journal of Adolescence, 55(1), 51-60.
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>

Patiño Álvarez, L. (2020). *Revisión Sistemática de Literatura: La influencia de las redes sociales sobre las relaciones interpersonales en los adolescentes* (trabajo de grado). Universidad Cooperativa de Colombia, Bucaramanga.

Quintás, P. (2022). *Miedo a quedarse fuera. Fear of missing out (FOMO). Una revisión sistemática*. (Trabajo de grado). Universidad de Santiago de Compostela. Recuperado de: <https://minerva.usc.es/xmlui/handle/10347/29830>

Salluca, M., Argollo, K., Valeriano, H. (2020). *Síndrome fomo y su incidencia en el desempeño académico estudiantil*. Instituto Latinoamericano de Altos Estudios – ilae. Colombia: Milla Ltda.

Sanjuan, L. (2011). *La observación. Textos de apoyo didáctico*. Facultad de Psicología UNAM. http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/publicaciones/La_observacion_Lidia_Diaz_Sanjuan_Texto_Apoyo_Didactico_Metodo_Clinico_3_Sem.pdf

Soriano-Sánchez, J (2022). *Factores psicológicos y consecuencias del Síndrome Fear of Missing Out: Una Revisión Sistemática*. Revista de Psicología y Educación - Journal of Psychology and Education, 17 (1), 69-78. <https://doi.org/10.23923/rpye2022.01.217>

Torres Serrano, M. (2020). *Fear of missing out (FoMO) y el uso de Instagram: análisis de las relaciones entre narcisismo y autoestima*. Revista de Psicología, Ciències de l'Eduació i de l'Esport. 38 (1), 31-38. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7572414>