

Impacto del síndrome Fomo en la salud mental de los adolescentes: una revisión sistemática

Impact of FOMO Syndrome on Adolescent Mental Health: A Systematic Review

Impacto da síndrome de Fomo na saúde mental de adolescentes: uma revisão sistemática

Víctor Alfonso Guzmán-Brand¹
Laura Esperanza Gélvez García²

Recibido: 8 de diciembre de 2023

Aprobado: 28 de agosto de 2024

Publicado: 30 de diciembre de 2024

Cómo citar este artículo:

Guzmán-Brand V. A. y Gélvez García L. E. (2024). Impacto del síndrome Fomo en la salud mental de los adolescentes: una revisión sistemática. *Pensando Psicología*, 20(2), 1-23. doi: <https://doi.org/10.16925/2382-3984.2024.02.03>

Artículo de revisión. <https://doi.org/10.16925/2382-3984.2024.02.03>

¹ Corporación Unificada Nacional de Educación Superior

Correo electrónico: victora.guzman@cun.edu.co

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6051-3153>

² Universidad Privada Dr. Rafael Belloso Chacín

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0164-2972>



Resumen

Objetivo: identificar las características e implicaciones del síndrome Fomo en la salud mental de los adolescentes.

Metodología: revisión sistemática de la literatura, abarcando los últimos cinco años y utilizando bases de datos digitales. Se seleccionaron estudios que cumplieran con criterios de elegibilidad previamente establecidos, incluyendo muestras representativas de adolescentes.

Resultados: el síndrome Fomo, conocido como el temor a perderse algo, se caracteriza por una atención desviada hacia las actividades publicadas en las redes sociales por otros, lo cual genera ansiedad y preocupación por la exclusión social. Según los estudios revisados, esta constante búsqueda de conexión puede tener consecuencias negativas para la salud mental, especialmente en adolescentes.

Discusión: el uso excesivo de teléfonos inteligentes y redes sociales se ha identificado como un factor predictivo del síndrome Fomo, y los trastornos mentales pueden jugar un papel determinante en su desarrollo.

Conclusiones: es crucial que los adolescentes adquieran habilidades digitales y socioemocionales, tales como la inteligencia digital, la autoestima y la autoeficacia emocional, para establecer una relación saludable con la tecnología. Estas habilidades son fundamentales para que los adolescentes puedan utilizar las tecnologías de manera adecuada y mitigar los posibles efectos negativos en su salud mental.

Palabras clave: síndrome Fomo, dependencia, salud mental, tecnología, adolescencia.

Abstract

Objective: To identify the characteristics and implications of Fomo syndrome on adolescent mental health.

Methodology: A systematic literature review covering the last five years and using digital databases was performed. Studies were selected that met previously established eligibility criteria, including representative samples of adolescents.

Results: Fomo syndrome, known as the fear of missing out, is characterized by a shift in attention toward activities posted on social media by others, which generates anxiety and concerns about social exclusion. According to the reviewed studies, this constant search for connection can have negative consequences for mental health, especially in adolescents.

Discussion: Excessive use of smartphones and social media has been identified as a predictor of Fomo syndrome, and mental disorders may play a determining role in its development.

Conclusions: It is crucial for adolescents to acquire digital and socio-emotional skills, such as digital intelligence, self-esteem, and emotional self-efficacy, to establish a healthy relationship with technology. These skills are essential for adolescents to use technology appropriately and mitigate potential negative effects on their mental health.

Keywords: Fomo syndrome, addiction, mental health, technology, adolescence.

Resumo

Objetivo: Identificar as características e implicações da síndrome de Fomo na saúde mental de adolescentes.

Metodologia: revisão sistemática da literatura, abrangendo os últimos cinco anos e utilizando bases de dados digitais. Foram selecionados estudos que atenderam aos critérios de elegibilidade previamente estabelecidos, incluindo amostras representativas de adolescentes.

Resultados: A síndrome de Fomo, conhecida como medo de ficar de fora, é caracterizada por uma mudança de atenção para atividades postadas nas mídias sociais por outras pessoas, o que gera ansiedade e preocupações com a exclusão social. De acordo com os estudos revisados, essa busca constante por conexão pode ter consequências negativas para a saúde mental, especialmente em adolescentes.

Discussão: O uso excessivo de smartphones e mídias sociais foi identificado como um preditor da síndrome de Fomo, e os transtornos mentais podem desempenhar um papel determinante em seu desenvolvimento.

Conclusões: É fundamental que os adolescentes adquiram habilidades digitais e socioemocionais, como inteligência digital, autoestima e autoeficácia emocional, para estabelecer uma relação saudável com a tecnologia. Essas habilidades são essenciais para que os adolescentes usem a tecnologia adequadamente e mitiguem potenciais efeitos negativos em sua saúde mental.

Palavras-chave: Síndrome de Fomo, dependência, saúde mental, tecnologia, adolescência.

Introducción

La constante dependencia e interacción con la tecnología en la vida diaria ha dado lugar a un nuevo modelo de relaciones sociales, en el que las plataformas y dispositivos electrónicos actúan como intermediarios entre las personas, lo que desplaza e incluso sustituye la conexión personal cara a cara. Como resultado, el entorno actual demanda un mayor espacio para el intercambio social, el uso de dispositivos electrónicos y una dedicación de tiempo considerable a estos aspectos. Esta dinámica diaria nos obliga a ocultar nuestras emociones, lo que implica un esfuerzo emocional agotador debido al cambio drástico en las relaciones con los demás. Como resultado, es común experimentar una profunda tristeza y soledad (López, 2019).

Diversos estudios han relacionado el síndrome Fomo (*fear of missing out*) con variables psicológicas, como la distracción, que se refiere a la pérdida del enfoque de atención, especialmente en actividades académicas (Siebers *et al.*, 2022). Otros estudios se han centrado en analizar su impacto en las relaciones interpersonales con la familia y los amigos (Kim, 2022; Opsenica *et al.*, 2022). Además, se ha investigado la conexión entre el Fomo y el uso excesivo de teléfonos inteligentes, así como el tiempo dedicado a estos dispositivos (Gul *et al.*, 2022; Song y Kim, 2022). Sin embargo, es importante destacar que la mayoría de estos estudios se han centrado en la población adolescente (Tatlı y Ergin, 2022; Mousavi *et al.*, 2022).

Entre las investigaciones más relevantes en el campo del síndrome Fomo, se destaca el estudio realizado por Franchina *et al.* (2018), que contó con la participación de 2663 adolescentes españoles de edades comprendidas entre los 12 y los 18 años. En este estudio, se buscó establecer la asociación entre el síndrome Fomo, el uso problemático de las redes sociales y el fenómeno del *phubbing*.

Por otro lado, Li *et al.* (2021) llevaron a cabo la validación de un instrumento de medición del síndrome Fomo en un grupo de 2863 jóvenes en China. Brunborg *et al.* (2022) investigaron la relación entre el consumo de bebidas alcohólicas y el Fomo en una muestra de 2646 jóvenes noruegos. Li *et al.* (2020) exploraron la relación entre el síndrome Fomo, la calidad del sueño y la adicción a los teléfonos inteligentes en una muestra de 1164 estudiantes universitarios con edades comprendidas entre los 17 y los 25 años.

El miedo a perderse algo (Fomo) es un fenómeno complejo que puede tener un impacto negativo en el bienestar psicológico de las personas. Se han llevado a cabo investigaciones acerca del Fomo que han explorado diversas dimensiones del síndrome, incluyendo su vínculo con el uso de redes sociales, el fenómeno de ignorar a las personas por el teléfono (*phubbing*), el consumo de alcohol y la calidad del sueño. En conjunto, estos antecedentes han allanado el camino para un mayor entendimiento de este fenómeno y señalan la necesidad de más investigaciones.

Este proyecto de investigación tiene como objetivo conocer las características e implicaciones del síndrome Fomo en la salud mental de los adolescentes. Este fenómeno, que ejerce un impacto adverso en la salud mental en esta población, puede generar un impacto negativo en su bienestar psicológico. Por ello resulta necesario comprender sus implicaciones y características, así como los factores de riesgo asociados, para mejorar el conocimiento sobre el tema y desarrollar programas preventivos e investigaciones futuras.

Metodología

La metodología utilizada se basó en una revisión sistemática de la literatura científica sobre el síndrome Fomo, siguiendo las pautas establecidas por la declaración Prisma 2020 (Haddaway *et al.*, 2022). La revisión incluyó artículos científicos, conferencias, libros, materiales técnicos, entre otros, publicados en los últimos cinco años en el ámbito de la salud y la educación, disponibles en acceso libre en español e inglés. Para llevar a cabo una búsqueda eficiente, se utilizaron bases de datos como PubMed, Scielo, Dialnet y Worldwidescience, así como el motor de búsqueda Google Académico.

Para filtrar la información, se utilizaron palabras clave en combinación con operadores lógicos, como "(Fomo) OR (Fear of Missing Out) OR (síndrome Fomo) AND (adolescentes)". Esto permitió identificar los documentos relevantes para la investigación. Además, se aplicó un método de inclusión y exclusión en el estudio. Los participantes fueron seleccionados con base en la etapa de desarrollo de la adolescencia, la

cual, según la Organización Mundial de la Salud (2022a), abarca edades comprendidas entre los 10 y los 19 años. Se emplearon instrumentos de evaluación validados y se trabajó con muestras representativas. Se excluyó información que no cumplía con los criterios de inclusión y exclusión, los cuales se muestran en la tabla 1.

Tabla 1. Los criterios de inclusión y exclusión utilizados

Criterios - inclusión	Criterios - exclusión
Artículos científicos con proceso de evaluación por expertos.	Se omitieron documentos de divulgación, ensayos y reportes cortos.
Estudios publicados en el período de los últimos cinco años 2018 - 2023.	Publicaciones antes del 2018.
Investigaciones publicadas en lenguajes como inglés o el español.	Se prescindió de artículos publicados hace más de cinco años.
Estudios que tienen como población a adolescentes entre 10 a 19 años.	Estudios con población adulta e infancia.
Publicaciones de acceso abierto.	Se descartaron investigaciones de acceso limitado o de carácter privado.
Investigaciones donde se emplearon instrumentos de evaluación validados y se trabajó con muestras representativas.	Muestras pequeñas, instrumentos no validados.

Fuente: elaboración propia.

Resultados

El proceso de búsqueda arrojó 27 investigaciones que cumplieron los criterios establecidos y otros 26 documentos sobre diferentes temas que ayudan a estructurar el artículo (figura 1 y tabla 2). Todas las investigaciones analizaron la relación del síndrome Fomo con diversas variables psicológicas, centrándose en tres áreas principales: la relación con el uso excesivo de teléfonos inteligentes, el impacto en las relaciones interpersonales y la influencia en la comunicación con los padres.

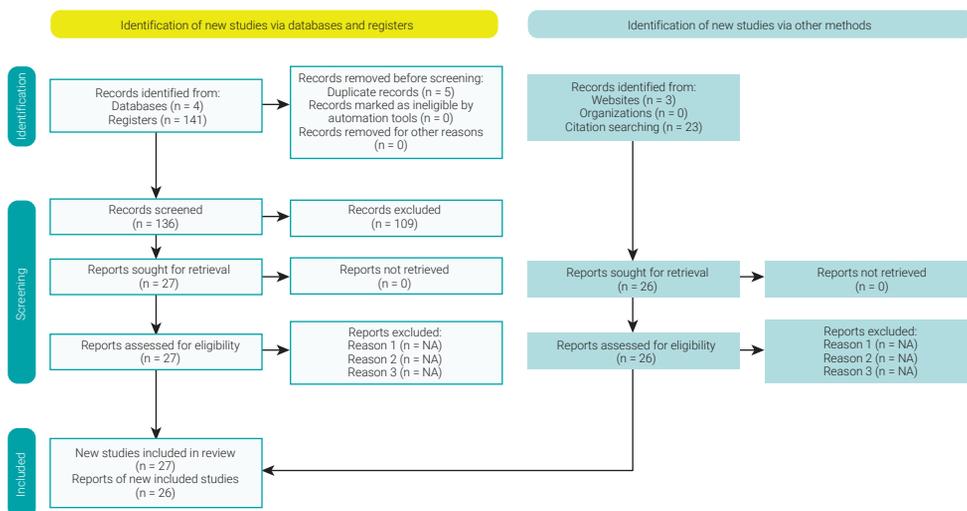


Figura 1. Selección de artículos científicos siguiendo las directrices del diagrama de flujo PRISMA 2020

Fuente: diagrama de flujo basado Haddaway *et al.* (2022).

La escala de Przybylski *et al.* (2013) es el instrumento de medición más utilizado para evaluar el síndrome Fomo. Este cuestionario de autoinforme se basa en los principios de la teoría de la autodeterminación y ha sido utilizado en el 88,46 % de los estudios revisados. La población participante en estos estudios se encuentra en el rango de edad de 12 a 18 años (38,46 %), y el año de mayor publicación fue 2022 (42,31 %). El promedio de participación por estudio fue de 713,6 adolescentes.

Tabla 2. Artículos incorporados en la síntesis cualitativa.

Estudio	Año	Rango de edad	Instrumento de medición	Muestra	País	Base de datos	Variable asociada
Braña y Moral	2023	18-25	Escala Fomo (Przybylski <i>et al.</i> , 2013)	225	España	SciELO	Ansiedad
Siebers <i>et al.</i>	2022	12-18	Escala Fomo (Przybylski <i>et al.</i> , 2013)	300	Países Bajos	PubMed	Distracción
Kim	2022	12-15	Escala Fomo (Riordan <i>et al.</i> , 2020)	260	Corea	PubMed	Apoyo de los padres y autoestima
Gul <i>et al.</i>	2022	12-18	Escala Fomo (Przybylski <i>et al.</i> , 2013)	197	India	PubMed	Uso problemático de teléfonos inteligentes
Song y Kim	2022	12-18	Escala Fomo (Riordan <i>et al.</i> , 2020)	428	Corea	PubMed	Apoyo social y tiempo de pantalla de teléfonos

(continúa)

(viene)

Estudio	Año	Rango de edad	Instrumento de medición	Muestra	País	Base de datos	Variable asociada
Koca y Saatçi	2022	17-13	Escala Fomo (Przybylski <i>et al.</i> , 2013)	547	Turquía	PubMed	Relación entre padres
Tatli y Ergin	2022	11-18	Escala Fomo (Przybylski <i>et al.</i> , 2013)	661	Turquía	PubMed	Percepción pares y soledad
Opsenica <i>et al.</i>	2022	18-19	Escala Fomo (Przybylski <i>et al.</i> , 2013)	564	Serbia	PubMed	Apego amigos
Mousavi <i>et al.</i>	2022	14-17	Escala Fomo (Przybylski <i>et al.</i> , 2013)	215	Estados Unidos	PubMed	Las experiencias de cuarentena/encierro
Pillion <i>et al.</i>	2022	12-18	Escala Fomo (Przybylski <i>et al.</i> , 2013)	711	Australia	Worldwide-science	Calidad del sueño
Wang <i>et al.</i>	2022	12-15	Escala Fomo (Przybylski <i>et al.</i> , 2013)	324	China	Worldwide-science	Ansiedad, depresión y estrés
Servidio <i>et al.</i>	2022	12-18	Escala Fomo (Przybylski <i>et al.</i> , 2013)	405	Italia	Worldwide-science	La autoconstrucción y el uso de teléfonos inteligentes
Brunborg <i>et al.</i>	2022	12-18	Escala Fomo (Przybylski <i>et al.</i> , 2013)	2646	Noruega	Worldwide-science	El consumo excesivo de alcohol
Parent <i>et al.</i>	2021	11-18	Escala Fomo (Przybylski <i>et al.</i> , 2013)	682	Canadá	PubMed	Apego y el uso de teléfonos inteligentes
Li <i>et al.</i>	2021	12-18	Escala Fomo (Przybylski <i>et al.</i> , 2013)	2886	China	PubMed	Examinar las propiedades psicométricas
Allen <i>et al.</i>	2021	13-18	Escala Fomo (Przybylski <i>et al.</i> , 2013)	53	Estados Unidos	Worldwide-science	Las asociaciones entre las medidas psicosociales
Marengo <i>et al.</i>	2021	12-18	Escala Fomo (Przybylski <i>et al.</i> , 2013)	398	Italia	Google Scholar	Exclusión social
Schmuck	2021	10-14	Escala Fomo (Przybylski <i>et al.</i> , 2013)	384	Alemania	Google Scholar	Bienestar social y comunicación de apoyo con los padres
Li <i>et al.</i>	2020	17-25	Escala china de miedo a perderse algo (T-SFomoSC) Wegmann <i>et al.</i> , 2017)	1.258	China	PubMed	La adicción a los teléfonos inteligentes y la calidad del sueño
Fabris <i>et al.</i>	2020	11-19	Escala Fomo (Przybylski <i>et al.</i> , 2013)	472	Italia	Worldwide-science	La adicción a las redes sociales y los síntomas emocionales

(continúa)

(viene)

Estudio	Año	Rango de edad	Instrumento de medición	Muestra	País	Base de datos	Variable asociada
Lo Coco <i>et al.</i>	2020	14-16	Escala Fomo (Przybylski <i>et al.</i> , 2013)	242	Italia	Worldwide-science	El uso de teléfonos inteligentes
Santana <i>et al.</i>	2019	12-19	Escala Fomo (Przybylski <i>et al.</i> , 2013)	569	España	Dialnet	El uso de teléfonos inteligentes y la comunicación familiar
Yana <i>et al.</i>	2019	12-15	Escala Fomo (Przybylski <i>et al.</i> , 2013)	597	Perú	SciELO	Lenguaje escrito
Peñalba y Imaz	2019	12-18	Escala Fomo (Przybylski <i>et al.</i> , 2013)	240	España	Dialnet	Relaciones interpersonales
Kaloeti <i>et al.</i>	2019	14-16	Escala Fomo (Przybylski <i>et al.</i> , 2013)	638	Indonesia	SciELO	Examinar las propiedades psicométricas
Franchina <i>et al.</i>	2018	12-18	Escala Fomo (Przybylski <i>et al.</i> , 2013)	2663	España	PubMed	Phubbing
Alt y Boniel	2018	13-18	Escala Fomo (Przybylski <i>et al.</i> , 2013)	216	Israel	PubMed	Uso problemático de internet

Nota: la tabla proporciona una descripción de los artículos científicos seleccionados para la elaboración de la síntesis cualitativa.

Fuente: elaboración propia.

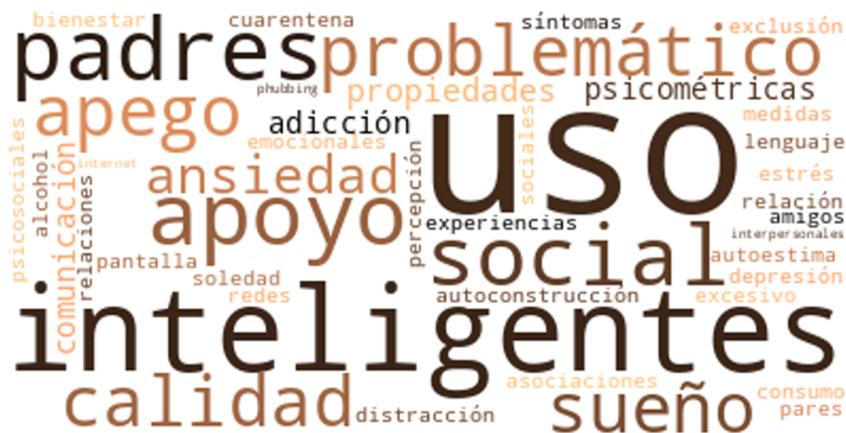


Figura 2. Nube de palabras de las variables asociadas

Nota: estructura que muestra las palabras que tienen mayor frecuencia. Estructuración en Python.

Fuente: elaboración propia.

En el proceso de investigar el síndrome de Fomo, se empleó un enfoque de nube de palabras para examinar la variable asociada (figura 2). En primer lugar, destaca el uso problemático de teléfonos inteligentes, con una incidencia del 23,46 %. Otros factores relevantes incluyen el respaldo parental (7,4 %), la calidad del sueño (4,8 %), el aspecto social (3,70 %), y el apego (2,47 %). Al explorar la distribución geográfica de los estudios, Italia lidera con un 15 %, seguido por España y China, ambos con un 12 %, mientras que Estados Unidos contribuye con un 8 %. En términos de fuentes de información, se destaca que PubMed constituye el 50 % de las bases de datos utilizadas, seguido por Worldwidescience con un 27 %.

Implicaciones del síndrome Fomo en adolescentes

El síndrome Fomo, o temor a perderse algo, es una preocupación generalizada de que otras personas estén disfrutando de experiencias placenteras de las cuales uno está excluido. Se caracteriza por el constante deseo de mantenerse conectado con las actividades de los demás y saber qué están haciendo en todo momento (Przybylski *et al.*, 2013). Las personas que padecen este síndrome sienten una fuerte atracción por el uso de plataformas dedicadas a la interacción y conexión social, especialmente, las redes sociales.

El uso excesivo de las redes sociales puede contribuir al desarrollo del síndrome Fomo, ya que estas plataformas exponen a los usuarios a una gran cantidad de información sobre las actividades de los demás. Esto puede generar sentimientos de comparación, aislamiento y ansiedad (Braña y Moral, 2023). Para reducir la exposición al síndrome Fomo, es importante establecer límites en el tiempo de uso de las redes sociales, evitar seguir a personas que generen sentimientos de comparación o ansiedad, centrarse en las actividades positivas de la propia vida y conectarse con los demás de manera real y presencial.

Este temor a la exclusión social es una condición emocional negativa con dos dimensiones: por un lado, provoca la sensación de estar ausente o perdiéndose algo; por otro, impulsa comportamientos compulsivos para preservar las relaciones sociales. Al punto que, el síndrome se presenta como un sentimiento que puede manifestarse de diferentes formas, como una reacción momentánea durante una conversación, como una actitud persistente a largo plazo o como un estado mental que provoca en el individuo una sensación más intensa de inferioridad social, soledad o ira (Gupta y Sharma, 2021).

Cuando las personas experimentan este tipo de comportamientos, es común que no logren establecer las relaciones o respuestas esperadas, pierdan el control

de sus impulsos y desarrollen diferentes temores. En consecuencia, se destaca la importancia del proceso cognitivo y emocional en la generación de comportamientos de uso excesivo y abusivo de las redes sociales, que pueden conducir a la adicción (Vicario y Roncero, 2019).

Los estudios han encontrado que los adolescentes varones presentan puntuaciones más altas al evaluar el síndrome Fomo, lo que indica que este género es más propenso a desarrollar esta dependencia (Gul *et al.*, 2022). Además, se ha observado que los adolescentes que experimentan niveles más altos de temor a perderse eventos significativos o aspectos interesantes tienden a hacer un uso más frecuente de las redes sociales y los teléfonos inteligentes (Opsenica *et al.*, 2022).

En estudios específicos con adolescentes que hacen un uso constante de las redes sociales, como WhatsApp, YouTube, Instagram y Facebook, que son las plataformas más populares, se ha encontrado una mayor prevalencia del síndrome Fomo (Vicario y Roncero, 2019; Kaloeti *et al.*, 2021; Moore y Craciun, 2021). Asimismo, se ha demostrado una conexión causal entre el síndrome Fomo y el uso inadecuado del lenguaje escrito, dado que con frecuencia se descuidan las reglas ortográficas durante las interacciones en línea (Yana *et al.*, 2019). Asimismo, el uso de las redes sociales se ha asociado con problemas en las relaciones interpersonales de los jóvenes y está estrechamente relacionado con el uso problemático de los teléfonos inteligentes. Además, los adolescentes con vínculos inseguros tienden a depender excesivamente del uso de teléfonos móviles para aliviar los sentimientos de desprecio, inseguridad y ansiedad.

Durante la pandemia de covid-19, los jóvenes experimentaron una desconexión del entorno social, lo que los impulsó a buscar alternativas de comunicación e interacción con sus compañeros, como el uso de las redes sociales. En este período de confinamiento, se observó que los adolescentes que presentaron puntuaciones altas en el síndrome del Fomo eran más propensos a experimentar sentimientos de soledad (Parent *et al.*, 2021).

El síndrome del Fomo está vinculado con el uso excesivo de las redes sociales y los teléfonos inteligentes, siendo común que las personas afectadas recurran a múltiples plataformas con este propósito. Además, se ha establecido una conexión entre el uso excesivo de las redes sociales y la manifestación del comportamiento de *phubbing* (Franchina *et al.*, 2018; Chi *et al.*, 2022), así como experimentar el *phubbing* por parte de los padres (Geng *et al.*, 2021). Igualmente, se ha descubierto que un bajo control en el uso del teléfono y la presencia de pensamientos negativos recurrentes están asociados al síndrome del Fomo (Brailovskaia *et al.*, 2021). También, de acuerdo con Mousavi *et al.* (2022), el distanciamiento social y las restricciones relacionadas

están vinculados a niveles más altos de angustia, ansiedad, depresión, estrés y Fomo en la población adolescente.

Por otro lado, se ha encontrado una relación entre el síndrome del Fomo y la falta de autorregulación en el aprendizaje de los estudiantes adolescentes, ya que ambas conductas comparten la incapacidad de control y concentración (Alt y Boniel-Nissim, 2018). Asimismo, se ha evidenciado que las plataformas de redes sociales constituyen una importante fuente de distracción, lo que puede ocasionar dificultades de concentración y tendencia a postergar tareas en entornos educativos (Siebers *et al.*, 2022).

Otro motivo de preocupación es que, durante la etapa de la adolescencia, la interacción con el contenido compartido por los influenciadores en las redes sociales puede desencadenar el síndrome del Fomo (Lee *et al.*, 2021). Las características de estos influenciadores, como la expresión personal, la amigabilidad, las actualizaciones constantes, el uso de multimedia y la exposición de situaciones gratificantes, fomentan en los jóvenes la necesidad de seguir y observar su contenido de manera constante para evitar la sensación de perderse algo (Schmuck, 2021).

Al estudiar la relación entre los adolescentes transgénero y los medios digitales, se observa una conexión compleja. Se ha encontrado que estos jóvenes experimentan niveles más altos del síndrome del Fomo. Sin embargo, al analizar la situación más detenidamente, se revela que utilizan las redes sociales como una herramienta para validar sus identidades y establecer conexiones sociales. Estas plataformas se convierten en una fuente importante de información y apoyo emocional, que les permite comprender y reflexionar sobre sus propias experiencias en comparación con las de otras personas (Allen *et al.*, 2021).

Fomo en la salud mental

La depresión afecta aproximadamente a uno de cada cinco adolescentes, según la (Academia Nacional de Medicina de México, 2017). Se trata de un trastorno del estado de ánimo que se caracteriza por la presencia de síntomas físicos, emocionales y cognitivos. Estos síntomas generalmente se presentan durante un período mínimo de dos semanas e incluyen sentimientos de tristeza, pérdida de interés, culpa, desesperanza, pensamientos suicidas, alteraciones en el sueño y el apetito, fatiga, entre otros (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022b).

La depresión es considerada un trastorno psicopatológico que afecta tanto el estado de ánimo como la conducta. Se caracteriza por una profunda tristeza, sensación de vacío, falta de confianza e importancia y pesimismo (Ander, 2016). Además,

puede ocasionar trastornos del sueño (Pillion *et al.*, 2022), alteraciones en la alimentación, dificultades de concentración y atención (Al-Furaih y Al-Awidi, 2021), reducción en el nivel de interacción social, pérdida de interés en actividades gratificantes y tensiones en las relaciones familiares, son algunos de los efectos observados. Es relevante señalar que el uso excesivo y abusivo de las tecnologías constituye un factor de riesgo y se ha identificado una relación entre este tipo de uso y la depresión en los adolescentes (Alvites, 2019; González *et al.*, 2017).

Las plataformas de redes sociales proporcionan una forma de gratificación para los jóvenes que experimentan ansiedad social, que se refiere al miedo, temor, angustia o incertidumbre de ser observados o juzgados por los demás (Andrade *et al.*, 2023). Según Crone (2019), es posible que el trastorno de ansiedad social esté relacionado con una mayor sensibilidad en las áreas emocionales del cerebro, especialmente cuando se enfrentan a situaciones negativas con sus pares. Esto puede afectar su desempeño en tareas diarias relacionadas con la escuela, el trabajo, el ocio o la comunicación. Del mismo modo, se ha establecido una conexión entre la ansiedad social y la necesidad constante de verificar y actualizar las redes sociales (Gupta y Sharma, 2021). Además, la dependencia de las redes sociales y la incapacidad de ausentarse de situaciones gratificantes están vinculadas a niveles más altos de ansiedad (Świątek *et al.*, 2021).

Igualmente, se observan señales de asociación con el trastorno del control de los impulsos, el cual se caracteriza por una dificultad considerable para resistir el impulso de realizar una acción específica. Esta falta de control se experimenta como un aumento de tensión y estrés, los cuales cesan al llevar a cabo la conducta impulsiva (Campos, 2019). Los adolescentes que experimentan esta dependencia de estar constantemente pendientes de las redes sociales presentan un temor a la falta de señal y a la privación del contacto con los demás, lo que los hace más propensos a desarrollar trastornos depresivos y compulsivos (Yana *et al.*, 2019; Vally *et al.*, 2021).

Los niveles elevados de Fomo están asociados con baja autoestima, tristeza y estrés. Además, este síndrome se relaciona con la adicción a los teléfonos inteligentes (Lo Coco *et al.*, 2020), lo cual, a su vez, se ha vinculado con una disminución en la calidad del sueño (Li *et al.*, 2020). Por otra parte, el Fomo actúa como un factor mediador entre la depresión, la ansiedad, el estrés y el trastorno por uso de videojuegos (Wang *et al.*, 2022).

La soledad en los jóvenes está relacionada con la percepción que sus amigos tienen de ellos. La falta de comunicación y cercanía con un compañero aumenta las emociones asociadas a la soledad. Por lo tanto, la aceptación por parte de los demás desempeña un papel significativo en la convivencia y estabilidad emocional de los

adolescentes (Tatli y Ergin, 2022). La dependencia de observar constantemente las actividades de otras personas es uno de los síntomas de individuos con una personalidad interdependiente que enfrentan dificultades relacionadas con la soledad (Servidio *et al.*, 2022).

Otro estudio ha establecido una conexión entre el síndrome Fomo y el consumo excesivo de bebidas alcohólicas (Riordan *et al.*, 2021). Este síndrome se considera un factor de riesgo, ya que, al pasar más tiempo en las redes sociales, aumenta la oportunidad de encontrar personas con las que compartir este tipo de bebidas. Comparar experiencias relacionadas con el consumo de alcohol entre amigos y la exposición a la publicidad de estos productos en las plataformas de redes sociales contribuyen a momentos de gratificación social (Brunborg *et al.*, 2022).

De acuerdo con la investigación de Fabris *et al.* (2020), el estrés es una experiencia frecuente relacionada con la interacción constante en las redes sociales. El temor al rechazo o la exclusión de las actividades de amigos o conocidos motiva la necesidad de mantener la conexión y utilizar las redes sociales. El estrés se asocia al uso excesivo de las redes sociales con el fin de preservar o fortalecer las relaciones con otras personas en línea, ya que genera una sensación de gratificación al pertenecer a un grupo.

Discusiones

La base de este estudio se sustentó en una revisión sistemática de la literatura más reciente, con el objetivo de explorar el síndrome Fomo y su influencia en la salud mental de los adolescentes. Para cumplir con este objetivo, se llevaron a cabo diversas estrategias de búsqueda en bases de datos de artículos científicos, revistas académicas y libros relevantes. Esto posibilitó una exhaustiva búsqueda de artículos científicos, cuyos hallazgos resaltaron la importancia de comprender los factores de riesgo y las características del síndrome Fomo para implementar programas de atención y prevención efectivos. Es esencial considerar las particularidades de la personalidad, como la introversión y la baja autoestima, así como los trastornos mentales, ya que estudios previos han demostrado que pueden ser factores determinantes en el desarrollo del síndrome Fomo (Santana *et al.*, 2019).

El síndrome Fomo se ve influenciado por el uso excesivo de teléfonos inteligentes y redes sociales, un aspecto destacado como predictor por Sultan (2021). Además, se ha encontrado que este uso excesivo puede actuar como un mediador en la relación entre la exclusión social por parte de los pares y los síntomas emocionales negativos, según los hallazgos de Marengo *et al.* (2021). Los problemas familiares

también se han asociado con niveles más altos de Fomo, como lo demuestra la investigación de Peñalba Vicario e Imaz Roncero (2019). Además, las relaciones de apoyo y afecto de los padres han demostrado influir en las dificultades relacionadas con el uso de dispositivos y la dependencia de las redes sociales, según lo señalado por Song y Kim (2022) y Koca y Saatçı (2022).

Por otro lado, la autoestima y la estabilidad emocional se han identificado como factores que reducen la probabilidad de experimentar problemas relacionados, según el estudio de Kim (2022). Además, el desarrollo de la autoeficacia y la satisfacción con la vida se ha asociado con una disminución en los niveles del síndrome Fomo, como lo sugiere el trabajo de Deniz (2021).

Las instituciones educativas tienen la responsabilidad de enseñar y formar a los futuros ciudadanos. Para lograrlo, es necesario comprender el contexto en el que los estudiantes llevan a cabo sus interacciones sociales. También es importante comprender el propósito de la utilización de dispositivos electrónicos por parte de los adolescentes, para poder diseñar estrategias educativas adecuadas que los apoyen y orienten en el uso correcto del contenido y los servicios de las plataformas de redes sociales.

Por lo tanto, es esencial que estos programas se concentren en la reducción del tiempo que los jóvenes destinan al uso de dispositivos electrónicos e internet, al mismo tiempo que crean conciencia sobre los problemas que pueden surgir y mejoran la motivación académica y el aprovechamiento del tiempo libre. De acuerdo con Malinauskas y Malinauskiene (2019), este tipo de terapia educativa ha demostrado ser eficaz para mitigar los efectos negativos del uso excesivo de teléfonos inteligentes e internet en los adolescentes.

Además, las intervenciones psicosociales han probado ser efectivas para reducir las consecuencias del uso excesivo de los dispositivos móviles. Estas intervenciones se enfocan en promover el autocontrol y mejorar la autoestima de los adolescentes. Los programas están diseñados para abordar las necesidades emocionales de los jóvenes, y es crucial involucrar a todos los contextos que los rodean, especialmente el apoyo de la familia, como lo señalan Koca y Saatçı (2022). Según Yeun y Han (2016), este tipo de enfoque ayuda a prevenir el uso excesivo de los teléfonos inteligentes y los problemas asociados a ello.

Por otra parte, resulta fundamental que los adolescentes adquieran habilidades relacionadas con la inteligencia emocional, social y digital, ya que estas habilidades son esenciales para su bienestar y desarrollo. Esto implica aprender a identificar información confiable, distinguir el contenido falso del verdadero, discernir qué información se puede compartir y estar conscientes de los peligros potenciales y cómo actuar

frente a ellos. Además, es necesario que los adolescentes desarrollen la autoeficacia emocional, ya que esta habilidad les permitirá establecer relaciones exitosas con los demás y mejorar su vida social de manera significativa.

Asimismo, es recomendable considerar la intervención psicológica, la cual proporciona un espacio para analizar, reflexionar y evaluar los pensamientos, emociones y acciones que una persona puede experimentar, así como los problemas que pueden surgir en su desarrollo. En particular, la terapia cognitivo-conductual se enfoca en reducir los síntomas y brindar herramientas para hacer frente a situaciones sociales que generen niveles elevados de ansiedad.

De acuerdo con Clark y Beck (2012), esta terapia se basa en la reestructuración cognitiva para modificar la importancia excesiva de los riesgos y la vulnerabilidad, desviando la atención de los estímulos o contenidos que generan miedo. La ansiedad proviene de pensamientos, creencias y evaluaciones incorrectas sobre el peligro o la amenaza. Esta terapia ha demostrado ser beneficiosa en el tratamiento de las adicciones relacionadas con la tecnología (Han *et al.*, 2020).

De manera similar, existen herramientas que permiten contrarrestar y reducir los problemas asociados al síndrome, como se plantea en el método Fomo-R propuesto por Alutaybi *et al.* (2020). Este enfoque se fundamenta en las teorías del auto-control y el modelo transteórico, y se estructura en diversas etapas con el propósito de que los participantes adquieran conocimiento sobre las implicaciones y distintos tipos de dependencia, desarrollen estrategias para contrarrestar los síntomas, regulen su comportamiento según lo aprendido, evalúen su progreso y realicen una revisión de su proceso. La meta principal es establecer una relación saludable con la tecnología.

Las limitaciones del presente estudio se centran en el proceso metodológico. Es posible que algunas investigaciones relevantes sobre el tema hayan quedado excluidas debido a que no incluyeron los términos específicos de las ecuaciones de búsqueda en sus títulos o resúmenes. Además, otra limitación importante es la escasez de investigaciones longitudinales, lo que impide contar con suficiente evidencia sobre la eficacia de los programas de intervención para abordar el síndrome en el largo plazo.

Conclusiones

Durante la adolescencia, el cerebro social entra en acción, una fase en la cual los jóvenes se ven inmersos en la preocupación constante acerca de la percepción que los demás tienen de ellos, y se enfocan en imaginar las experiencias de otras personas. Este periodo resulta esencial para su desarrollo social y emocional, donde el grupo

de pares se transforma en una significativa fuente de apoyo emocional, comprensión y orientación. Los adolescentes, en su afán por definir su identidad social, encuentran en este círculo de compañeros un elemento crucial. El uso de tecnologías, como las redes sociales, puede impactar en el sistema de recompensa del cerebro, dando lugar a comportamientos impulsivos e hiperactivos. Estos dispositivos están diseñados para estimular la liberación de dopamina, una hormona vinculada al placer.

Desde la perspectiva de la teoría de la autodeterminación, se sostiene que la autorregulación y la salud psicológica se logran satisfaciendo tres necesidades fundamentales: la competencia, la autodeterminación y el apoyo social. La satisfacción de estas necesidades es crucial para el desarrollo de una salud mental adecuada. Aunque las redes sociales proporcionan a los adolescentes un espacio autónomo de expresión y libertad, su uso excesivo y abusivo genera preocupación. Surge así la inquietud por el uso problemático de internet y las redes sociales, que puede desembocar en dependencia y comportamientos inapropiados.

El síndrome Fomo, también conocido como el miedo a perderse algo, se caracteriza por un deseo constante de estar conectado con las actividades de los demás. Los adolescentes son particularmente susceptibles a este síndrome, y se ha identificado una relación directa entre el Fomo y el uso excesivo de las redes sociales y los teléfonos inteligentes, ya que estos dispositivos les permiten estar conectados con los demás en todo momento. La pandemia por covid-19 llevó a que los jóvenes experimentaran una dependencia más pronunciada de las redes sociales, resultado de la desconexión social impuesta por las circunstancias, exacerbando de esta manera el síndrome del Fomo.

Este síndrome se ha asociado con diversos efectos negativos en los adolescentes, incluyendo el uso excesivo de las redes sociales, el *phubbing*, la falta de autorregulación en el aprendizaje y problemas de salud mental. Además, se ha identificado una relación entre el Fomo y el uso problemático de los teléfonos inteligentes, ya que ambos fenómenos están asociados con la falta de control en el uso de la tecnología y la presencia de pensamientos negativos repetitivos.

Para contrarrestar esta problemática, se proponen intervenciones educativas, psicosociales y psicológicas dirigidas a abordar el síndrome Fomo y sus ramificaciones. Se hace hincapié en la necesidad imperativa de fomentar el desarrollo de la inteligencia emocional, la autoeficacia y la satisfacción con la vida. Además, se insta a establecer límites en el tiempo dedicado al uso de las redes sociales como una medida esencial para preservar el bienestar.

Referencias

- Academia Nacional De Medicina De México. (2017). Depresión en adolescentes: Diagnóstico y tratamiento. *Revista de Facultad de Medicina*, 60(5), 52-55. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0026-17422017000500052&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Al-Furaih, S. A. A. y Al-Awidi, H. M. (2021). Fear of missing out (Fomo) among undergraduate students in relation to attention distraction and learning disengagement in lectures. *Education and Information Technologies*, 26(2), 2355-2373. <https://doi.org/10.1007/s10639-020-10361-7>
- Allen, B., Stratman, Z., Kerr, B., Zhao, Q. y Moreno, M. (2021). Associations Between Psychosocial Measures and Digital Media Use Among Transgender Youth: Cross-sectional Study. *JMIR Pediatrics and Parenting*, 4(3), 85-102. <https://doi.org/10.2196/25801>
- Alt, D. y Boniel-Nissim, M. (2018). Links between Adolescents' Deep and Surface Learning Approaches, Problematic Internet Use, and Fear of Missing Out (Fomo). *Internet Interventions*, 13(2), 30-39. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2018.05.002>
- Alutaybi, A., Al Thani, D., McAlaney, J. y Ryan, A. (2020). Combatir el miedo a perderse algo (Fomo) en las redes sociales: El método Fomo-R. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*, 17(17), 1-15. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176128>
- Alvites, C. (2019). Adolescencia, ciberbullying y depresión, riesgos en un mundo globalizado. *Revista Científica Electrónica de Educación y Comunicación en la Sociedad del Conocimiento*, 19(1), 210-234. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7032614>
- Ander, E. (2016). *Diccionario de Psicología*. Editorial Brujas.
- Andrade, N., Moraes, M., Simonetti, G., Serra, A. y Scantbelruy, W. (2023). El fenómeno del síndrome FOMO (miedo a perderse algo): Los aspectos psicosociales del fenómeno del síndrome FOMO en las interrelaciones sociales. *Cuadernos de Educación y Desarrollo*, 15(10), 10712-10730. <https://doi.org/DOI: 10.55905/cuadv15n10-041>
- Brailovskaia, J., Stirnberg, J., Rozgonjuk, D., Margraf, J. y Elhai, J. D. (2021). From low sense of control to problematic smartphone use severity during Covid-19 outbreak: The mediating role of fear of missing out and the moderating role of repetitive negative thinking. *PLoS ONE*, 16(12), 23-33. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0261023>
- Braña, A. y Moral, M. (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. <https://doi.org/10.21134/haaj.v23i1.707>

- Brunborg, G., Skogen, J. y Burdovic, J. (2022). Fear of missing out and binge-drinking among adolescents. *Drug and Alcohol Review*, 41(1), 230-237. <https://doi.org/10.1111/dar.13356>
- Campos, M. (2019). Trastornos del control de impulsos. En M. Ortiz-Tallo (Coord.), *Psicopatología clínica. Adaptado al DSM-5* (pp. 101-109). Editorial Pirámide.
- Chi, L.-C., Tang, T.-C. y Tang, E. (2022). The phubbing phenomenon: A cross-sectional study on the relationships among social media addiction, fear of missing out, personality traits, and phubbing behavior. *Current Psychology*, 41(2), 1112-1123. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02468-y>
- Clark, D. A. y Beck, A. T. (2012). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad: Ciencia y práctica*. Desclée De Brouwer.
- Crone, E. (2019). *El cerebro adolescente. Cambios en el aprendizaje, en la toma de decisiones y en las relaciones sociales*. Narcea.
- Deniz, M. (2021). Fear of missing out (Fomo) mediate relations between social self-efficacy and life satisfaction. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 34(2), 1-16. <https://doi.org/10.1186/s41155-021-00193-w>
- Fabris, M., Marengo, D., Longobardi, C. y Settanni, M. (2020). Investigating the links between fear of missing out, social media addiction, and emotional symptoms in adolescence: The role of stress associated with neglect and negative reactions on social media. *Addictive Behaviors*, 106(1), 106364. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106364>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2017). *Estado mundial de la infancia 2017. Niños en un mundo digital. Publicado por la División de Comunicaciones de UNICEF*. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. <https://www.unicef.org/media/48611/file>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2021). *Impacto de la tecnología en la adolescencia. Relaciones, riesgos y oportunidades*. UNICEF. <https://www.unicef.es/publicacion/impacto-de-la-tecnologia-en-la-adolescencia>
- Franchina, V., Vanden, M., van Rooij, A. J., Lo Coco, G. y De Marez, L. (2018). Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among flemish adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10), 23-36. <https://doi.org/10.3390/ijerph15102319>
- Geng, J., Lei, L., Ouyang, M., Nie, J. y Wang, P. (2021). The influence of perceived parental phubbing on adolescents' problematic smartphone use: A two-wave multiple mediation model. *Addictive Behaviors*, 121(2), 10-25. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106995>

- González, M., Espada, J. y Tejeiro, R. (2017). El uso problemático de videojuegos está relacionado con problemas emocionales en adolescentes. *Adicciones*, 29(3), 1-17. <https://adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/745/0>
- Gul, H., Firat, S., Sertcelik, M., Gul, A., Gurel, Y. y Kilic, B. G. (2022). Effects of psychiatric symptoms, age, and gender on fear of missing out (Fomo) and problematic smartphone use: A path analysis with clinical-based adolescent sample. *Indian Journal of Psychiatry*, 64(3), 289-294. https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_34_21
- Gupta, M. y Sharma, A. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World Journal of Clinical Cases*, 9(19), 4881-4889. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i19.4881>
- Haddaway, N., Page, M., Pritchard, C. y McGuinness, L. (2022). PRISMA 2020: An R package and Shiny app for producing PRISMA 2020-compliant flow diagrams, with interactivity for optimised digital transparency and Open Synthesis. *Campbell Systematic Reviews*, 18, e1230. <https://doi.org/10.1002/cl2.1230>
- Han, J., Seo, Y., Hwang, H., Kim, S. M. y Han, D. H. (2020). Efficacy of cognitive behavioural therapy for internet gaming disorder. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 27(2), 203-213. <https://doi.org/10.1002/cpp.2419>
- Kim, J. (2022). Parental Support and Problematic Smartphone Use: A Serial Mediating Model of Self-Esteem and Fear of Missing Out. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(13), 1-15. <https://doi.org/10.3390/ijerph19137657>
- Koca, F. y Saatçı, F. (2022). The Mediator Role of Fear of Missing Out in the Parent-Adolescent Relationship Quality and Problematic Internet Use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(3), 1897-1912. <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00822-0>
- Lee, J. A., Bright, L. F. y Eastin, M. S. (2021). Fear of missing out and consumer happiness on Instagram: A serial mediation of social media influencer-related activities. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(11), 762-766. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0431>
- Li, L., Griffiths, M., Mei, S. y Niu, Z. (2020). Fear of missing out and smartphone addiction mediates the relationship between positive and negative affect and sleep quality among Chinese university students. *Frontiers in Psychiatry*, 11(2), 1-15. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00877>
- Li, Y., Huang, Y. y Dou, K. (2021). Validation and psychometric Properties of the Chinese version of the fear of missing out scale. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(18), 9896. <https://doi.org/10.3390/ijerph18189896>

- Lo Coco, G., Salerno, L., Franchina, V., La Tona, A., Di Blasi, M. y Giordano, C. (2020). Examining bi-directionality between Fear of Missing Out and problematic smartphone use. A two-wave panel study among adolescents. *Addictive Behaviors*, *106*(2), 10-27. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106360>
- López, N. (2019). *El cerebro adolescente*. Editorial Ediciones RIALP.
- Malinauskas, R., y Malinauskiene, V. (2019). A meta-analysis of psychological interventions for Internet/smartphone addiction among adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, *8*(4), 613-624. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.72>
- Marengo, D., Settanni, M., Fabris, M. A. y Longobardi, C. (2021). Alone, together: Fear of missing out mediates the link between peer exclusion in WhatsApp classmate groups and psychological adjustment in early-adolescent teens. *Journal of Social and Personal Relationships*, *38*(4), 1371-1379. <https://doi.org/10.1177/0265407521991917>
- Moore, K., y Craciun, G. (2021). Fear of missing out and personality as predictors of social networking sites usage: The Instagram case. *Psychological Reports*, *124*(4), 1761-1787. <https://doi.org/10.1177/0033294120936184>
- Mousavi, Z., Barry, C. y Halter, B. (2022). Relations of Adolescent Knowledge of COVID-19, Social Media Engagement, and experiences during quarantine/lockdown with well-being. *Journal of Child and Family Studies*, *23*(3), 1-12. <https://doi.org/10.1007/s10826-022-02465-0>
- Opsenica, J., Pedović, I. y Stošić, M. (2022). Predicting social media use intensity in late adolescence: The role of attachment to friends and fear of missing out. *Acta Psychologica*, *229*(3), 103-115. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103667>
- Organización Mundial de la Salud. (2022a). *Salud del adolescente*. https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
- Organización Mundial de la Salud (2022b). *CIE-11 para estadísticas de mortalidad y morbilidad*. Trastorno por uso de videojuegos. <https://icd.who.int/browse11/l-m/es#/http%3a%2f%2fid.who.int%2fid%2fentify%2f1448597234>
- Parent, N., Dadgar, K., Xiao, B., Hesse, C. y Shapka, J. (2021). Social disconnection during COVID 19: The role of attachment, fear of missing out, and smartphone use. *Journal of Research on Adolescence*, *31*(3), 748-763. <https://doi.org/10.1111/jora.12658>
- Peñalba Vicario, A. e Imaz Roncero, C. (2019). Dificultades en las relaciones interpersonales y Fear of Missing Out: ¿predictores del riesgo de adicción a las redes sociales?. *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, *36*(3), 6-20. <https://doi.org/10.31766/repisj.v36n3a2>

- Pillion, M., Gradisar, M., Bartel, K., Whittall, H., Mikulcic, J., Daniels, A., Rullo, B. y Kahn, M. (2022). Wi-Fi off, devices out: Do parent-set technology rules play a role in adolescent sleep? *Sleep Medicine: X*, 4(1), 46-56. <https://doi.org/10.1016/j.sleepx.2022.100046>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R. y Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Riordan, B. C., Flett, J. A. M., Cody, L. M., Conner, T. S. y Scarf, D. (2021). The Fear of Missing Out (Fomo) and event-specific drinking: The relationship between Fomo and alcohol use, harm, and breath alcohol concentration during orientation week. *Current Psychology*, 40(8), 3691-3701. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00318-6>
- Santana, L., Gómez, A. y Feliciano, L. (2019). Uso problemático del móvil, fobia a sentirse excluido y comunicación familiar de los adolescentes. *Comunicar: Revista Científica Iberoamericana de Comunicación y Educación*, 27(59), 39-47. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6868303>
- Schmuck, D. (2021). Following social media influencers in early adolescence: Fear of missing out, social well-being and supportive communication with parents. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 26(5), 245-264. <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmab008>
- Servidio, R., Koronczai, B., Griffiths, M. y Demetrovics, Z. (2022). Problematic smartphone use and problematic social media use: The predictive role of self-construal and the mediating effect of fear missing out. *Frontiers in Public Health*, 10(2), 81-95. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.814468>
- Siebers, T., Beyens, I., Pouwels, L. y Valkenburg, P. M. (2022). Explaining variation in adolescents' social media-related distraction: The role of social connectivity and disconnectivity factors. *Current Psychology (New Brunswick, N.J.)*, 12(1), 1-14. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03844-y>
- Song, H.-Y. y Kim, J.-H. (2022). Smartphone use type, fear of missing out, social support, and smartphone screen time among adolescents in Korea: Interactive effects. *Frontiers in Public Health*, 10(2), 82-92. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.822741>
- Sultan, A. J. (2021). Fear of missing out and self-disclosure on social media: The paradox of tie strength and social media addiction among young users. *Young Consumers*, 22(4), 555-577. <https://doi.org/10.1108/YC-10-2020-1233>

- Świątek, A., Szcześniak, M. y Bielecka, G. (2021). Trait anxiety and social media fatigue: Fear of missing out as a mediator. *Psychology Research and Behavior Management*, 14(2), 1499-1507. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S319379>
- Tatlı, C. y Ergin, D. (2022). Multigroup analysis of the relationship loneliness, fear of missing out, problematic internet usage and peer perception in gifted and normally developing adolescents. *Current Psychology (New Brunswick, N.j.)*, 23(3), 1-10. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03384-5>
- Vicario, A. y Roncero, C. (2019). Dificultades en las relaciones interpersonales y Fear of Missing Out: ¿predictores del riesgo de adicción a las redes sociales? *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 36(3), 15-33. <https://doi.org/10.31766/repisj.v36n3a2>
- Wang, Y., Liu, B., Zhang, L. y Zhang, P. (2022). Anxiety, depression, and stress are associated with internet gaming disorder during covid-19: Fear of missing out as a mediator. *Frontiers in Psychiatry*, 13(3), 1-16. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.827519>
- Yana, M., Sucari, W. G., Adco, H., Alanoca, R. y Yana, N. (2019). El síndrome del Fomo y la degeneración del lenguaje escrito en los estudiantes de educación básica. *Revista Comuni@cción*, 10(2), 131-139. <https://doi.org/10.33595/2226-1478.10.2.385>
- Yeun, Y. R. y Han, S. J. (2016). Effects of psychosocial interventions for school-aged children's Internet addiction, self-control, and self-esteem: Meta-analysis. *Healthcare Informatics Research*, 22(3), 217-230. <https://doi.org/10.4258/hir.2016.22.3.217>

Rol de los autores / Authors roles:

Autor uno: conceptualización, curación de datos, análisis formal, adquisición de fondos, investigación, metodología, *software*, visualización,

Autor dos: administración del proyecto, recursos, supervisión y liderazgo en la planificación, validación, redacción.

Fuentes de financiamiento / Funding:

Las fuentes de financiación que dieron lugar a la investigación son de carácter personal y motivación profesional.

Aspectos éticos y legales/ Ethics and legals:

Los autores declaran no haber incurrido en aspectos antiéticos, ni haber omitido aspectos legales en la realización de la investigación.