

Universidad Latina de Costa Rica

Licenciatura en Psicología

LPS18-Métodos y técnicas de investigación cuantitativa para
Psicología

**Relación entre el FoMO (miedo a perderse de algo) y el uso
de redes sociales en personas de 18 a 35 años en el Gran
Área Metropolitana de Costa Rica durante el segundo
cuatrimestre del 2025**

Carolina Cuadra Morales

Milagros Piscoya Concepción

Jimena Sánchez Rodríguez

Leonel Vásquez Orozco

II cuatrimestre, 2025

ÍNDICE

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	5
Planteamiento del problema	5
Objetivos	7
Objetivo general	7
Objetivos específicos	7
Justificación del estudio	7
Antecedentes	8
Proyecciones	12
Limitaciones	13
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	15
Fear of Missing Out (FoMO)	15
Manifestaciones del FoMO	15
Afectaciones del FoMO en la Salud Mental	16
Redes sociales como contexto de aparición del FoMO	16
Plataformas más usadas en la actualidad	17
Consumo digital	18
Afectaciones del uso irresponsable de las redes sociales	18
Manifestaciones psicológicas y conductuales asociadas al uso excesivo	18
Consecuencias sociales y violencia digital asociadas al uso de redes sociales	20
Salud mental	20
Salud mental emocional	21
Salud mental social	22
Etapas del desarrollo en la adultez emergente y temprana	23
Tareas sociales y vínculos digitales en la adultez emergente	24
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO	25
Enfoque de la investigación	25
Diseño de la investigación	25
Participantes o fuentes de información	26
Instrumentos	26
Procedimiento de recolección y análisis de datos	27
Proceso de recolección de datos	27

Procesos de análisis de datos	27
Matriz de variables	28
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	31
Variable I: Redes sociales como contexto del FoMO	32
Figura 1.	32
Figura 2.	33
Interpretación de resultados	34
Variable II: Manifestaciones del FoMO	35
Figura 4.	37
Figura 5.	38
Interpretación de resultados	39
Variable III: Afectaciones del FoMO en la Salud Mental	41
Figura 6.	41
Figura 7.	42
Figura 8.	44
Interpretación de resultados	45
Variable IV: Escala del FoMO según la escala de Przybylski et al. (2013)	47
Figura 9.	47
Figura 10.	48
Interpretación de resultados	50
Tabla 2	51
Figura 11	51
Interpretación de resultados	52
Figura 12.	53
Interpretación de resultados	54
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	55
Conclusiones	55
Frecuencia del uso de redes sociales	55
Manifestaciones del FoMO y su impacto en la salud mental y social	56
Relación entre niveles de FoMO y uso de redes sociales	56
Recomendaciones	57
Recomendaciones para la población encuestada	57

Recomendaciones para profesionales en educación y salud mental	58
Recomendaciones para futuras investigaciones	58
CAPÍTULO VI: PROPUESTA	60
Taller: Viviendo Más Allá del Scroll: Libérate del FoMO	60
Glosario	60
Antecedentes	61
Justificación de la propuesta	61
Objetivos	62
Referencias	68
Apéndices	72
Apéndice 1. Preguntas para el instrumento de medición	72
Cronograma	75

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

Planteamiento del problema

En la actualidad, el fenómeno del FoMO (miedo a perderse de algo) se ha convertido en un tema de creciente preocupación a nivel social. Según Doktorová et al. (2025) el FoMO se caracteriza por una “constante ansiedad acerca de potencialmente perder experiencias, está asociado con la soledad, la depresión y la necesidad de pertenecer, usualmente manifestada a través del excesivo uso de la tecnología” (pág. 140). Este estado emocional puede verse intensificado por la inmediatez con la que circula la información digital. La problemática se ha agudizado debido al uso constante de redes sociales y la conectividad permanente.

Por su parte, plataformas como TikTok, Instagram y Facebook han creado un impacto considerable en la vida cotidiana de muchos adultos jóvenes, incluso desde etapas más tempranas. Estas redes sociales se utilizan hoy en día para compartir intereses, acceder a contenido, hacer amigos y como fuente de entretenimiento. A menudo, operan bajo algoritmos que priorizan la visibilidad de contenido emocionalmente intenso o confrontativo, lo cual influye en la percepción de la realidad y en la forma en que los usuarios interpretan sus propias experiencias. Sin embargo, pese a que se han diseñado con estos fines sociales, el uso que se les da constantemente ha afectado la percepción de muchas personas.

El uso de redes sociales se ha convertido en una serie de acciones impulsivas y rápidas por parte de los usuarios, ya que, según Suárez et al. (2024), al combinarse con el FoMO (Fear of Missing Out), pueden surgir consecuencias muy perjudiciales, generando un ciclo de retroalimentación que refuerza tanto la adicción a estas plataformas como los efectos negativos del fenómeno. Además, muchas personas no identifican las señales de alerta que indican un impacto negativo, ni consideran que estas señales podrían derivar en un malestar mayor (Gutiérrez, 2024).

Este panorama se ha evidenciado en diversos reportes y estudios recientes, los cuales resaltan que el FoMO no es un fenómeno aislado, sino que se entrelaza con la manera en que las redes sociales moldean las interacciones y expectativas del ser humano. Por ejemplo, la noticia de Medical Express (2022) destaca como el FoMO es un tipo de ansiedad social cuyo componente principal es el miedo, estrechamente relacionado con el uso de redes sociales. En la misma línea, Infobae (2023) advierte que esta ansiedad generada por el temor a ser excluido o no vivir una experiencia positiva es conocida como el efecto FoMO. Además, la noticia de La Nación (2024)

expone cómo la sensación de exclusión en redes sociales puede conducir a frustración emocional y vulnerabilidad psicológica, reforzando la relación entre el FoMO y el uso de estas plataformas.

Dicho de otro modo, el constante apego a las redes sociales y a permanecer en conexión con amigos o personas de otros países, provoca un temor de no estar al tanto de las novedades diarias. Es por esta razón que los usuarios desarrollan la necesidad de estar en cada evento que observan en las diferentes plataformas digitales. Así el ciclo de miedo de perderse situaciones que para ellos son relevantes, se intensifica, generando ansiedad, insatisfacción y una presión constante por mantenerse conectados, lo que puede afectar negativamente su bienestar emocional.

Este patrón de interconexión entre redes sociales y FoMO también ha sido observado en diferentes contextos y momentos a nivel internacional. La pandemia de COVID 19, por ejemplo, demostró la estrecha relación entre FoMO y las redes sociales en las personas. Medaris (2020) describe cómo el confinamiento redujo de forma natural su FoMO ya que eliminó la presión constante de tener presente o participar en actividades sociales, mientras que Ortega (2020) destaca que el FoMO postpandemia se manifiesta como una presión constante por mantenerse informado, estar conectado y participar activamente en los debates virtuales, lo que genera un nuevo tipo de agotamiento mental y emocional relacionado con la hiperactividad.

En Costa Rica, especialmente en zonas urbanas como el Gran Área Metropolitana, donde el acceso a internet constante a redes sociales es casi permanente, esta situación puede amplificar la vulnerabilidad frente a este fenómeno. Las personas jóvenes están constantemente expuestas a publicaciones que muestran estilos de vida aparentemente exitosos, cuerpos ideales, viajes, reuniones sociales y logros personales, lo que puede alimentar sentimientos de comparación, insuficiencia y exclusión. No obstante, a pesar de la abundancia de datos internacionales, existen escasas investigaciones locales que examinen específicamente cómo esta relación entre el FoMO y el uso de redes sociales se manifiesta en la población costarricense de 18 a 35 años. Considerando que esta es una etapa crítica para la construcción de la identidad, la autonomía y las relaciones interpersonales, esta problemática puede tener un impacto significativo en la salud mental, las dinámicas sociales y la calidad de vida de las personas.

Por lo tanto, surge la necesidad de analizar esta situación y aportar datos actualizados y contextualizados para comprender la magnitud de este fenómeno en el ámbito de la salud mental. Así, la presente investigación plantea la siguiente pregunta: ¿Cuál es la relación entre el FoMO y

el uso de redes sociales en personas de 18 a 35 años en el Gran Área Metropolitana de Costa Rica durante el segundo cuatrimestre del 2025?

Objetivos

Objetivo general

Evaluar la relación entre el FoMO y el uso de redes sociales en personas de 18 a 35 años en el Gran Área Metropolitana de Costa Rica durante el segundo cuatrimestre del 2025, considerando sus efectos en la salud mental.

Objetivos específicos

Identificar la frecuencia del uso de redes sociales en personas de 18 a 35 años en el Gran Área Metropolitana de Costa Rica para la medición de los patrones de consumo digital.

Describir las principales manifestaciones en el comportamiento del FoMO y efectos en la salud mental en la población, considerando sus experiencias en plataformas digitales para la evidencia de su impacto en las áreas social y emocional.

Analizar los niveles de FoMO en relación con la frecuencia e intensidad del uso de redes sociales para la determinación de posibles relaciones y consecuencias que puedan afectar la salud mental de los participantes.

Justificación del estudio

Esta investigación busca comprender la relación entre el FoMO (Fear of Missing Out) y el uso de redes sociales en personas jóvenes y adultas de la Gran Área Metropolitana de Costa Rica, un contexto en el que el uso de estas plataformas se ha intensificado en los últimos años. Aunque en otros países se han realizado estudios sobre este tema, en Costa Rica aún no se cuenta con investigaciones que brinden información clara sobre cómo este fenómeno puede estar afectando a la población. Esta falta de datos, sumada al uso intensivo de redes sociales, hace que el estudio sea especial relevante desde el punto de vista social. Recolectar y analizar datos actuales permitirá identificar si el FoMO está impactando a personas entre los 18 y 35 años, y visualizar una problemática que podría estar influyendo negativamente en su salud mental. Además, los resultados del estudio podrán servir de guía para que profesionales, educadores y distintas organizaciones diseñen acciones preventivas y estrategias pertinentes de acompañamiento.

Disponer de estos datos, permitirá identificar la frecuencia de uso de redes sociales, las manifestaciones del FoMO y su impacto emocional en la población, lo que permitirá reconocer señales de riesgo y generar recomendaciones concretas. Esta información podrá ser utilizada por profesionales de la salud para diseñar estrategias que fomenten un uso más equilibrado de las redes sociales. También podrá ayudar a promover una mejor gestión del tiempo en línea y a prevenir el malestar psicológico que, en muchos casos, pasa desapercibido. Además, los resultados del estudio podrán servir como base para la creación de talleres, charlas o campañas de sensibilización en centros educativos y espacios comunitarios. Estos espacios pueden fortalecer la autorregulación emocional, la autoestima y el pensamiento crítico frente al contenido consumido en redes sociales. De esta manera, se podrá generar cambios positivos no sólo a nivel individual, sino también en el entorno social.

Asimismo, la investigación apoyará y revisará conocimiento existente tanto nacional como internacionalmente sobre el FoMO y su relación con el comportamiento en redes sociales, integrando un enfoque centrado en salud mental. Al aplicarse en el contexto costarricense, los resultados de la investigación van a enriquecer lo que se sabe sobre el tema, al mostrar cómo se manifiesta y sus implicaciones en un entorno cultural distinto desde el área social y emocional. De este modo, se abren nuevas posibilidades para futuras investigaciones que quieran profundizar en el impacto del FoMO desde diferentes contextos culturales.

Finalmente, desde el punto de vista metodológico, este estudio también representa una propuesta útil para guiar futuras investigaciones. Va a permitir tener información clara y confiable sobre cómo medir el FoMO, el uso de las redes sociales y posibles indicadores en el área social y emocional en jóvenes adultos. Además, esto puede servir como guía para futuras investigaciones que quieran lograr entender mejor este fenómeno en una población específica, especialmente en países donde aún no se han explorado suficiente estos temas.

Antecedentes

En la búsqueda de artículos recientes relacionados con el FoMO en los últimos años, se destacan diversas investigaciones de alcance internacional que permiten una observación amplia sobre el impacto generado por el auge de las redes sociales. Estas investigaciones abordan el fenómeno desde diferentes perspectivas, considerando variables como la adicción a redes sociales, la vulnerabilidad en línea, la regulación emocional, la compra compulsiva y la soledad en

estudiantes universitarios. A continuación, se presentan los estudios más relevantes en concordancia con la presente investigación.

En primer lugar, el estudio de Varchetta, Frascchetti, Mari y Giannini (2020) “Adicción a redes sociales, Miedo a perderse experiencias (FoMO) y vulnerabilidad en línea en estudiantes universitarios”, se tiene como objetivo proporcionar un marco de las actitudes y comportamientos relacionados con el uso de redes sociales en jóvenes universitarios. El problema en cuestión pretende señalar las relaciones existentes entre el uso de estas plataformas, el FoMO y la vulnerabilidad en línea a la que se exponen estos estudiantes.

Para esta investigación se empleó un diseño transversal de tipo descriptivo, aplicado a una población de 306 estudiantes de la universidad de “La Sapienza” de Roma, Italia. Entre los instrumentos utilizados se encuentran la Social Media Engagement Scale (SMES), Fear of Missing Out Scale (FoMOs) y la Online Vulnerability Scale.

Entre los principales hallazgos del estudio, se destaca que el 72,9% de los participantes afirmó haber sido víctima de comentarios críticos u ofensivos en redes sociales. Además, el 77,5% indicó que revisa sus redes sociales antes de irse a dormir, mientras que el 55,6% lo hace inmediatamente al despertar. De esta manera, las conclusiones obtenidas mediante la investigación evidencian que el FoMO lleva a los estudiantes al uso excesivo de redes sociales y pueden pasar por alto efectos negativos en su rendimiento académico, en su desempeño individual y en su vida social.

Por otro lado, Suárez-Perdomo, Arvelo-Rosales, Álvarez-González y Garcés-Delgado (2024) tiene como título “Adaptación y validación de la Escala sobre el Miedo a Perderse Algo en las Redes Sociales (EMPARRS)” en alumnos universitarios, su objetivo es resaltar la carencia de herramientas específicas en el ámbito español para la evaluación de manera individual del miedo a la pérdida de oportunidades en estudiantes universitarios, el propósito principal consistió en adaptar y validar la escala EMPARRS para medir los aspectos sentimentales y relacionales del temor a perder oportunidades en este sector demográficos.

El estudio se basó en un enfoque cuantitativo y un diseño transversal que incluyó a 1818 estudiantes de 30 universidades como muestra representativa. Se utilizó la escala EMPARRS tipo Likert y se llevó a cabo un análisis que incluyó un modelo de ecuaciones estructurales exploratorio (MESE), pruebas ROC y MANCOVA como parte del proceso de investigación. Se destacaron dos factores principales (afectividad personal y social) demostrando una alta confiabilidad en los

resultados obtenidos (ω total= .93) y como conclusión señala que esta escala es apropiada para identificar como el FoMO afecta el bienestar emocional y la toma de decisiones en estudiantes universitarios jóvenes.

También es importante destacar el estudio de Arghashi, Gunalay y Yolbulan Okan (2025) titulado “Global pandemic, social media, and fake news: FMO, need for connectivity and compulsive buying”. En este señalan que el uso intensivo en redes sociales durante y después de la pandemia ha generado un aumento del FoMO (miedo a perderse algo) y la necesidad de conectividad, lo que ha contribuido a conductas de compra compulsiva. Esto plantea preocupaciones sobre cómo las redes sociales influyen en los comportamientos de los consumidores. Su objetivo principal es analizar cómo las necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relación) derivan en FoMO y necesidad de conectividad, lo que lleva a una mayor participación en redes sociales y a conductas compulsivas. La investigación tuvo un enfoque cuantitativo, con un diseño transversal no experimental. La población investigada fueron 418 personas residentes en Estambul, Turquía; quienes son usuarias activas de redes sociales. Los instrumentos utilizados para la recolección de datos fueron cuestionarios en línea con escalas validadas (FoMO-E, participación en redes, compra compulsiva, resiliencia, fake news sharing).

El principal resultado obtenido en dicha investigación menciona que el FoMO y la conectividad percibida aumentan significativamente la participación activa en redes sociales, lo que a su vez incrementa las conductas de compra compulsiva. Se destaca que el FoMO es un factor clave que impulsa el uso intensivo de redes sociales, convirtiéndolas en un canal de influencia para conductas desadaptativas. Las redes sociales refuerzan esta dinámica al satisfacer necesidades psicológicas básicas.

Por otra parte, Moralejo Aguirre (2024) en su artículo “Fear of missing out (FoMO) y regulación emocional en jóvenes universitarios de Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA)” hace notar que el FoMO, intensificado por el uso constante de redes sociales, se relaciona con dificultades en la regulación emocional entre los jóvenes universitarios, afectando su bienestar psicológico. Su estudio tiene como objetivo analizar la relación entre el FoMO y la regulación emocional en jóvenes universitarios de 18 a 25 años en CABA, si bien este estudio no analiza directamente las redes sociales, la autora observa el fenómeno de FoMO como una consecuencia del uso de redes sociales. Su enfoque fue cuantitativo con un diseño transversal, correlacional, no experimental. Su investigación fue realizada a 121 jóvenes universitarios de 18 a 25 años de

CABA. Los instrumentos de recolección de datos fueron los siguientes: Escala de FoMO (FoMO-E, adaptación española) y Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS), llevando a cabo un muestreo no probabilístico.

Como resultados obtuvo que existen relaciones significativas entre el FoMO y las dificultades en la regulación emocional, especialmente el control de impulsos, claridad y aceptación emocional. Aunque el FoMO no varió significativamente por edad o sexo, sí lo hizo la regulación emocional. Concluyó que el uso frecuente de redes sociales genera y sostiene el FoMO, el cual asocia a problemas de regulación emocional. Hoy el autor resalta la importancia de desarrollar estrategias para mejorar la gestión emocional en jóvenes expuestos a entornos digitales intensivos.

Finalmente, Kovan (2024) realizaron un estudio titulado “La correlación entre la adicción a las redes sociales, la soledad y el miedo a perderse algo: Una propuesta de implementación de un programa de psicoeducación”, en el que investigaron cómo se relacionan tres aspectos que están afectando cada vez más a los jóvenes universitarios: el uso excesivo de redes sociales, la sensación de soledad y el FoMO (miedo a quedarse fuera).

El objetivo del estudio fue analizar la relación entre estas tres variables para proponer una estrategia preventiva que ayude a los estudiantes a mejorar su bienestar emocional. La investigación fue de enfoque cuantitativo, con un diseño correlacional, y se aplicó a estudiantes universitarios de Turquía. Para recolectar la información, se usaron cuestionarios que incluían escalas para medir FoMO, soledad y adicción a redes sociales.

Al analizar los datos, las autoras encontraron que sí hay una relación significativa entre las tres variables. Los que tienen más FoMO tienden también a sentirse más solos y a usar redes sociales de manera más intensa o compulsiva. A partir de esto, concluyen que es importante intervenir desde la prevención, y proponen un programa de psicoeducación para ayudar a los jóvenes a tener una mejor relación con el uso de las redes y a cuidar su salud emocional.

En cuanto a los antecedentes nacionales se puede mencionar que durante la búsqueda de antecedentes nacionales, se consultaron diversas fuentes confiables como: Dialnet, Redalyc, Google Scholar, Revistas UCM, Repositorio UCA, Revistas USG, ResearchGate, CRAI, la Revista Costarricense de Orientación y la Revista Educación de la UCR. En total, se localizaron cuatro artículos nacionales relacionados con el tema de estudio. Sin embargo, se determinó que dos de ellos eran artículos teóricos porque no incluían recolección de datos propios, y uno

publicado en una revista de la Universidad de Costa Rica, correspondía a una investigación aplicada en Turquía, por lo que no puede ser considerado como antecedente nacional al trabajar con población extranjera y no generar datos locales. El cuarto artículo resultó ser una revisión sistemática de estudios empíricos realizados en distintos países, sin aportar datos originales o específicos de Costa Rica.

Por esta razón, no se logró identificar un artículo empírico nacional que cumpliera con todos los criterios solicitados; en consecuencia, los antecedentes de la presente investigación son todos de origen internacional.

Proyecciones

En este apartado se verán reflejadas aquellas metas que se pretenden alcanzar con la presente investigación, donde se tiene como objetivo demostrar la relación existente entre el fenómeno del FoMO y el uso de las redes sociales en el ámbito costarricense con el fin de constatar si las personas se identifican con el fenómeno en estudio. De igual forma, con este apartado se busca generar evidencia empírica para futuros estudios o investigaciones relacionadas.

En primer lugar, se busca identificar la frecuencia del uso de redes sociales en la población de estudio, con el fin de reconocer patrones de consumo digital y caracterizar a los participantes según horarios, edades y tipos de uso.

Por otro lado, se pretende generar teoría para futuros psicólogos o investigadores que explique cuáles podrían ser las manifestaciones que están más presentes en la población y también exponer una serie de posibles afectaciones que puede experimentar alguien que este padeciendo FoMO.

Además, se espera comprender cómo este fenómeno en relación con la frecuencia e intensidad del uso de redes sociales puede afectar a la salud mental mediante la observación de relaciones y consecuencias existentes en los participantes, con el fin de obtener datos confiables que sean útiles tanto para el presente trabajo como para eventuales investigaciones.

Finalmente, al ser una investigación novedosa de carácter empírico en territorio nacional, se busca crear espacios de sensibilización en donde el FoMO se convierta en un fenómeno más conocido por la población. De este modo, se observa como posible meta de la presente investigación a medio plazo, su presentación como ponencia en el Congreso de Psicología Universitario.

Limitaciones

A pesar del interés por abordar de manera contextualizada la relación entre el FoMO y el uso de redes sociales en adultos jóvenes del Gran Área Metropolitana de Costa Rica, esta investigación presenta ciertas limitaciones inherentes al diseño, la población y los recursos disponibles. Estas limitaciones corresponden a factores que no se pueden controlar, obstáculos metodológicos o contextuales, y elementos que pueden afectar el desarrollo natural del estudio y la generalización de los resultados. Reconocer dichas limitaciones es fundamental para interpretar con cautela los hallazgos y para orientar futuras investigaciones que deseen ampliar o profundizar en este fenómeno.

Un primer aspecto a considerar es la falta de antecedentes nacionales relacionados con el estudio en cuestión refleja la poca indagación que se ha realizado respecto al FoMO en el país. Principalmente porque es un término originario de población de habla inglesa, por lo cual el contexto en el que se desarrolla con mayor frecuencia es internacional. Asimismo, la falta de estudios previos nacionales imposibilita la comparación de los resultados obtenidos en la presente investigación con resultados anteriores que reflejen la realidad costarricense.

Algo semejante ocurre con el desconocimiento general del concepto abortado. Tomando en cuenta el punto expuesto anteriormente, dado que el término en estudio es extranjero, la falta de comprensión del concepto puede provocar sesgos a la hora de contestar las preguntas que se plantean para resolver la investigación. Es así como también, si bien puede facilitarse una definición para un mejor entendimiento, el FoMO sigue siendo muy subjetivo, por lo cual cuantificar las respuestas en áreas específicas puede llegar a ser complejo.

Por otro lado, la variabilidad del uso de redes sociales puede ser una afectación, ya que es sabido que son plataformas de rápida y constante actualización, lo cual lleva a cambios de patrones de uso en la población. Esto puede ser un limitante al momento de revisar los resultados según los rangos de edad, pues no se permite realizar deducciones a nivel general del fenómeno en estudio. Del mismo modo, la investigación puede rápidamente desactualizarse de acuerdo con la evolución tecnológica, las tendencias digitales y las dinámicas de interacción que surgen constantemente en estas plataformas.

En última instancia, se detecta que aun cuando el estudio se enfoca en una zona urbana con buen acceso a internet, podrían existir diferencias significativas en el tipo de dispositivos utilizados o en la calidad de la conexión que influyan en la experiencia del usuario. Asimismo, el patrón de

uso de las redes sociales puede variar según la edad o el estilo de vida de la persona, por lo cual no todos los participantes interactúan con las plataformas digitales de la misma manera ni con los mismos fines, lo que podría generar variabilidad en las respuestas y afectar la homogeneidad de los datos recolectados.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

Fear of Missing Out (FoMO)

El FoMO, acrónimo en inglés de Fear of Missing Out (miedo a perderse de algo), se entiende como una preocupación constante por la posibilidad de que otras personas estén viviendo experiencias valiosas sin uno mismo. Esta sensación provoca un deseo de mantenerse siempre conectado con lo que hacen los demás (Przybylski et al., 2013). El concepto fue desarrollado por Andrew K. Przybylski, un psicólogo del Oxford Internet Institute, quien junto a su equipo propuso en 2013 una definición estructurada del FoMO basada en la teoría de la autodeterminación (Self-Determination Theory, SDT) y también creó una de las primeras escalas para medirlo. Esta herramienta permite evaluar el nivel de FoMO mediante preguntas relacionadas con el deseo de estar conectado y el miedo a perderse eventos importantes.

La SDT es una teoría psicológica sobre la motivación. Esta teoría dice que la salud emocional y la autorregulación dependen de tres necesidades psicológicas básicas: la competencia, la autonomía y la relación. La autonomía es la capacidad para actuar eficazmente en el entorno, la autonomía es la iniciativa personal en la toma de decisiones propias, y por último la relación, es sentirse conectado a los demás (Przybylski et al., 2013). Según estos autores, el FoMO aparece cuando estas necesidades no se satisfacen adecuadamente. Por ejemplo, una persona con baja autonomía puede llegar a buscar validación externa, una persona que no se sienta competente puede llegar a compararse constantemente con otros en redes sociales, y si una persona carece de relaciones sólidas puede llegar a tener miedo de quedar excluido.

Comprender los fundamentos del FoMO es clave para analizar cómo este fenómeno puede estar presente en la población joven adulta costarricense, especialmente en relación con su uso cotidiano de redes sociales y su búsqueda de validación e inclusión en entornos digitales.

Manifestaciones del FoMO

Desde el ámbito de la psicología, el FoMO se considera un tipo de mal gestión emocional relacionado con la necesidad de pertenecer, la ansiedad y la comparación constante (Squillace Louhau et al., 2023). Este problema ha venido en aumento con el crecimiento de las redes sociales, ya que las personas ven constantemente publicaciones que muestran solo lo positivo o llamativo de la vida de otras personas, lo que puede generar frustración o insatisfacción personal.

Según Elhai et al. (2021), hay varias conductas muy comunes asociadas al FoMO, como revisar el celular de forma impulsiva, incluso sin notificaciones previas. Asimismo, es común pasar muchas horas en redes como Instagram, TikTok o Facebook, donde los usuarios llegan a sentirse ansiosos o incómodos cuando no se puede estar conectado. Estas conductas se vinculan a una percepción distorsionada de la realidad digital, donde las personas creen que otras llevan vidas más interesantes, y a comportamientos compulsivos que refuerzan la comparación social y el temor a la exclusión (Squillace Louhau et al., 2023). Este patrón puede afectar la concentración, generar estrés y contribuir al agotamiento mental.

Afectaciones del FoMO en la Salud Mental

El FoMO no solo influye en la conducta diaria, sino que también puede impactar significativamente la salud mental. Diversas investigaciones han señalado que los altos niveles de FoMO se relacionan con dificultad para dormir, baja autoestima, ansiedad e irritabilidad (Elhai et al., 2021). Las personas afectadas suelen tener más dificultades para desconectarse del mundo digital, lo cual afecta con su capacidad de descanso y por consecuente mantener un bienestar emocional.

Estas afectaciones se pueden entender mejor desde la teoría de la autodeterminación (SDT), donde Przybylski et al. (2013) explican que, cuando las necesidades psicológicas de competencia, autonomía y relación no se cumplen adecuadamente, aumenta la probabilidad de experimentar malestar psicológico. Además, se ha observado que el FoMO está vinculado a síntomas depresivos, especialmente cuando las personas sienten que no alcanzan los estándares de conexión. También se ha relacionado con una mayor propensión a conductas de riesgo, como el consumo de alcohol o sustancias, con el objetivo de integrarse socialmente o llamar la atención en entornos virtuales (Elhai et al., 2021).

Redes sociales como contexto de aparición del FoMO

Establecer un concepto único de red social es una tarea compleja. Gran cantidad de autores han descrito, a su manera y a sus necesidades, una definición distinta.

Entre todas las definiciones existentes, hay un factor común central que es la interacción con otras personas. Para Celaya (2008) “las redes sociales son lugares en internet donde las

personas publican y comparten todo tipo de información, personal y profesional, con terceras personas, conocidos y absolutos desconocidos” (Citado por Hütt Herrera, 2012. p. 123).

Debido a las distintas necesidades de las personas, se han creado varios tipos de redes sociales, Hütt Herrera (2012) habla de las redes profesionales que conectan Pymes y distintos departamentos en empresas grandes (LinkedIn se ubica en esta categoría); las redes generalistas que ponen a la persona usuaria en contacto con amigos y sirven para compartir fotos, música, etc (esta incluye plataformas como Facebook e Instagram); y las redes especializadas, que promueven la interacción entre sectores determinados, estas pueden ser de carácter social o económico.

Plataformas más usadas en la actualidad

Esta investigación se enfoca en analizar el uso de tres plataformas digitales, en primer lugar, se encuentra Facebook, seguido de Instagram y por último TikTok. El orden mencionado no marca una diferencia en cuanto al uso o la demanda de la plataforma.

Creada por Marck Zuckerberg, Facebook lidera el mercado de plataformas digitales. Kerpen (2020) menciona que esta plataforma cuenta con más de 2.23 mil millones de inscripciones y 1.47 mil millones de usuarios activos diariamente. Facebook resulta atractiva para los usuarios por la cantidad de opciones que presenta, como el famoso “me gusta”, la creación de grupos que varían en temas o intereses, o bien la creación de páginas con fines empresariales o de negocios.

Instagram es otra de las plataformas de importancia para esta investigación. Lanzada en 2010, “se instala en la sociedad digital como un recurso en el que se prioriza la comunicación a través de imágenes sobre los mensajes textuales” (Flores Suárez, 2023. p. 6.). Según Kerpen (2020) en Instagram se publicaron 95 millones de fotografías diarias durante el 2017. Entre sus atractivos se pueden mencionar la variedad de filtros que las personas pueden usar en sus fotografías y la facilidad de compartir estas fotografías en distintos servicios web.

La plataforma TikTok, creada en 2016, es una con mayor crecimiento en usuarios actualmente. Según Díaz-Lucena y Vicente-Fernández (2023) TikTok es la plataforma más valorada por la generación Z, ya que “se ha convertido en fuente de confianza y medio de comunicación, sin la necesidad de tener que acudir a otros canales para encontrar lo que busca” (p. 4). Su simpleza de uso despierta el interés en las personas, donde básicamente, según las palabras de Gómez (2023) “te aparecen videos y videos, la inmensa mayoría relacionados con los que has visto anteriormente o a los que has señalado dando *like*” (p. 13).

Para complementar lo dicho sobre las redes sociales, Hütt Herrera (2012) dice que estas “son mecanismos de interacción, simples canales de comunicación, pero con un potencial de alcance y de impacto mucho mayor que cualquiera de los otros medios tradicionales” (p. 127).

Consumo digital

Para la presente investigación el observar y comprender los patrones del consumo digital en la población resulta de suma relevancia, ya que se podrán establecer grupos de referencia, por ejemplo, en cuanto a la cantidad de tiempo dedicado a las redes sociales, a los momentos del día en que más se usan y las afectaciones sufridas por las personas usuarias.

Como explican Schaufler y Schmuck (2024), el consumo digital “se trata de un consumo que, entre otros, desempeña un rol fundamental en la actual dinámica del modo de estar en el mundo y un papel preponderante entre los factores que determinan la vida social y las relaciones interpersonales” (p. 5).

Es mediante el internet que este consumo se logra expandir a la gran mayoría de las personas alrededor del mundo. Según Chalco Huaytalla et al. (2016), la población “da múltiples usos al internet, como herramienta de información, de interacción social y distracción” (p. 10). Esto ha generado un creciente y alarmante aumento en la demanda de servicios digitales y en el uso de las redes sociales.

Algunas cifras del consumo digital indican que, para el año 2018 en el Reino Unido, los jóvenes entre 18 y 24 años pasaron un total de 211,56 minutos diarios usando sus teléfonos celulares y el 65% de las personas menores de 35 años revisaban su teléfono durante los primeros cinco minutos después de despertar. En Estados Unidos, el 48% de las personas entre los 18 y 29 años expresaron que nunca se desconectan del mundo digital. En España, el 85% de la población utiliza redes sociales; dentro de este porcentaje el 31% tiene entre 16 y 30 años y un 46% son personas universitarias (Giraldo-Luque y Fernández-Rovira, 2020).

Afectaciones del uso irresponsable de las redes sociales

Manifestaciones psicológicas y conductuales asociadas al uso excesivo

El uso o consumo responsable del internet y de las distintas redes sociales puede representar ventajas extraordinarias para las personas usuarias. Sin embargo, existe una parte de la población

que se ve influenciada de maneras poco saludables por la calidad del contenido que consumen a través de estas plataformas.

Durante la revisión de literatura y artículos seleccionados para realizar esta investigación, se encuentran varios factores en común en cuanto a las afectaciones que presentan las personas con un alto consumo digital. Entre ellos se menciona la pérdida de la conciencia del tiempo, que puede variar entre horas o días; el descuido a la realización de tareas importantes en el trabajo, el hogar o la vida personal; y el desarrollo de sentimientos de temor o desconfianza que pueden escalar a niveles patológicos (Challco Huaytalla et al. 2016).

Estos autores también reconocen que el pasar demasiado tiempo navegando por internet puede generar en la persona una serie de trastornos psicológicos como desarrollar una adicción a las redes sociales, entrar en un estado de aislamiento, presentar ansiedad por estar conectado y la constante necesidad de estar pendiente de lo que pueda suceder (Challco Huaytalla et al. 2016).

Una de las afectaciones más destacadas es la adicción a las redes sociales. Esta adicción llega a perjudicar al usuario y puede tener síntomas muy parecidos a los adictos de ciertas sustancias. Entre estos se incluye la pérdida de atención, el abandonar las responsabilidades personales, laborales o educativas, y la ansiedad por no poder acceder a las redes de manera inmediata. También puede generar dependencia, una pérdida en la capacidad crítica ante ciertas situaciones y una disminución del interés o placer en actividades que anteriormente eran significativas (Vaquero, 2025).

Según Echeburúa y Corral (2010), se puede decir que una persona ha adquirido la adicción cuando se presentan problemas de sueño, cuando se desarrollan conductas poco saludables o no es capaz de controlar su carácter, cuando siente la necesidad imperiosa de estar conectada al celular, cuando siente un estado de euforia al permanecer conectado, cuando suele mentir o mentirse a sí mismo o cuando ha dejado de lado su entorno social, familiar, laboral, etc (Vaquero, 2025).

Otro efecto adicional relacionado al uso excesivo de las redes sociales es el fenómeno del FoMO, caracterizado por el miedo de quedarse fuera de lo que otros están viviendo. Según Przybylski et al. (2013), este se manifiesta como la sensación constante de que otros están haciendo algo más interesante y gratificante, y que uno se lo está perdiendo. De igual forma, se tiene la certeza que el FoMO es el predictor por excelencia de la adicción a redes sociales (Araya Jiménez y Cajina rojas, 2025).

Por otro lado, se ha identificado una relación directa con el uso de redes sociales y la adaptación de un estilo de vida sedentario. Güneş y Demirer (2023) observaron que, en un grupo de 562 universitarios, aquellos que pasaban más tiempo en redes presentaban adquirirían un comportamiento sedentario (Fernández-García, 2025).

Consecuencias sociales y violencia digital asociadas al uso de redes sociales

Las redes sociales también se han convertido en el medio ideal para que se fomente la participación en situaciones de violencia que ocurren a diario, por ejemplo, en los hogares, comunidades o centros educativos. Como bien menciona Castro Mata (2024) “el universo digital se ha convertido en una plataforma donde la violencia se ejerce, normaliza y reproduce de forma imperceptible. Hoy en día, es común identificar términos relacionados con la violencia digital como sexting, grooming, shaming” (p. 3).

Entre las formas más comunes se encuentra el sexting que gira en torno al envío de imágenes con contenido sexual, algunas veces sin consentimiento; el grooming, que implica acoso sexual a personas menores de edad; y el shaming, que es exponer a otra persona con el fin de humillarle o avergonzarle frente a los demás.

Para concluir, se debe considerar el cyberbullying como una consecuencia más. Este se manifiesta como agresiones reiteradas dirigidas a una persona, realizadas a través de dispositivos móviles. Además, el uso de estas redes también puede generar problemas con el autoconcepto y la autoestima (Araya Jiménez y Cajina Rojas, 2025).

Salud mental

Si bien la salud mental puede ser analizada desde diversas perspectivas, la Organización Panamericana de la Salud la define como “un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad” (párr. 1). Con esto se puede inferir que, con una salud mental adecuada, se puede desarrollar un aprendizaje y diversas habilidades que permiten enfrentar las diversas circunstancias de la vida cotidiana.

Por otro lado, resulta importante mencionar que la salud mental positiva se considera como un elevado estado de bienestar en los aspectos emocionales, mentales y psicológicos, el cual incluye experimentar alegría, sentido de propósito y conexión con los demás. Asimismo, fortalece

tanto nuestras habilidades personales como grupales para tomar decisiones adecuadas (Navarro Arroyo et al., 2024).

A partir de lo anteriormente mencionado, se puede destacar que la presencia de una salud mental positiva no sólo implica la ausencia de trastornos o enfermedades, sino que abarca también la capacidad de las personas para desarrollarse en plenitud en diferentes ámbitos de la vida. El bienestar integral permite establecer relaciones saludables, tomar decisiones basadas en una reflexión crítica de las posibilidades, adaptarse a los cambios y contribuir significativamente a la comunidad.

Dentro del estudio de la salud mental se recalcan dos aspectos principales que son de especial relevancia para la presente investigación: el enfoque emocional y el enfoque social. En cuanto al primero mencionado es relevante realizar un análisis para comprender el impacto que tiene el FoMO en el estado emocional de las personas afectadas, mientras que el enfoque social da la posibilidad de unir el FoMO con las dinámicas de interacción, pertenencia y validación que se generan dentro de las plataformas digitales, permitiendo observar cómo estas experiencias influyen en la construcción de vínculos, la percepción de aceptación social y el desarrollo de relaciones interpersonales, principalmente en personas jóvenes.

Esta perspectiva integral de la salud mental ofrece un marco esencial para explorar cómo el FoMO, vinculado al uso de redes sociales, puede incidir en el equilibrio emocional y social de las personas participantes en este estudio, especialmente al considerar su cotidianidad digital.

Salud mental emocional

Según Squillace et al. (2021) “las emociones han evolucionado para la coordinación rápida y eficiente de los otros mecanismos de procesamiento de la información” (p. 24). A partir de esta definición se puede ver a las emociones como una guía para procesos mentales como la percepción, la atención, la memoria o el aprendizaje. En otras palabras, las emociones no son eventos aislados o meramente subjetivos, sino que cumplen una función esencial en la organización del pensamiento y la conducta.

En esta línea, los autores mencionan el modelo de las emociones básicas propuesto por Paul Ekman en el cual se identifican seis emociones básicas (miedo, tristeza, ira, asco, sorpresa y alegría). Estas emociones son consideradas básicas debido a su universalidad transcultural, su expresión facial espontánea y su aparición desde etapas muy tempranas del desarrollo humano.

Esta perspectiva sugiere que las emociones están profundamente enraizadas en nuestra biología y evolucionaron como mecanismos adaptativos para enfrentar desafíos del entorno.

Tomando en cuenta la información anterior, se puede comprender que la perspectiva emocional de la salud mental está estrechamente vinculada con la capacidad que tiene un individuo para reconocer, regular y expresar sus emociones de manera adaptativa frente a distintas situaciones cotidianas. No se limita únicamente a experimentar emociones subjetivamente positivas, sino que implica también la habilidad de enfrentar emociones desagradables y desarrollar estrategias que permitan una adaptación adecuada a las situaciones que las detonan. En este sentido, las emociones permiten una toma de decisiones rápida, la adaptación al entorno y la conexión social.

La resiliencia por otra parte es un aspecto fundamental cuando se tiene una salud mental emocional adecuada. Granda y Gaibor (2025) explican que esta es una capacidad para enfrentar dificultades en la vida cotidiana, así como superar y perseverar pese a los problemas del día a día. Esta habilidad influye en la salud emocional, pues cuando alguna situación detona una emoción que puede llegar a ser difícil de gestionar, la resiliencia permite mantener el control en las circunstancias que se estén atravesando. Además, el pensamiento crítico es necesario para definir a qué debe prestársele atención y a qué no.

Salud mental social

Para entender la salud mental en una perspectiva social, el punto de partida es revisar el concepto de psicología social, la cual, según Allport (1968), entiende y explica la manera en la que los pensamientos, emociones y comportamientos de las personas se ven afectados por la interacción con otros, ya sea en un plano real, imaginario o implícito (citado en Marín & Martínez-Pecino, 2012, p. 22). Entonces, se puede observar que la forma en que cada persona piensa y actúa, influye y es influenciada por el entorno en el que se desenvuelve. A la luz de lo anterior, la salud mental no puede analizarse de forma aislada, pues debe tomarse en cuenta las interacciones y el contexto en el que cada individuo se desarrolla.

Asimismo, otro aspecto importante a considerar es el hecho de que cualquier persona es perteneciente a una comunidad, la cual, como se mencionó anteriormente, moldea su comportamiento e ideología. La comunidad puede entenderse como un grupo en constante desarrollo, pero con una historia en común, una organización presente y un sentido de pertenencia

e identidad que permite a sus miembros la unión en los intereses y las necesidades comunes (Montero, 2004). En este sentido, la comunidad se configura como un espacio vital para la construcción de la salud mental, pues brinda contención emocional, establece redes de apoyo y promueve un estilo de vida compartido que se ve implicado en el bienestar individual y colectivo. La salud mental social involucra también la pertenencia a una comunidad en la que el desarrollo personal pueda darse de una manera integral, haciéndole frente a los diferentes desafíos que puedan acontecer en la cotidianidad.

Un aspecto clave para comprender la comunidad, es el sentido de pertenencia que éste genera en sus miembros. Para Sarson (1974) el sentido de comunidad es percibir que se tienen cosas en común con otras personas, reconocer que existe una relación de apoyo mutuo y estar dispuesto a sostener esa relación cumpliendo con las expectativas compartidas. Además, experimentar la sensación de pertenecer a un sistema más amplio, estable y del cual se es parte importante y necesario (como se cita en Montero, 2004). Por lo tanto, esta pertenencia a una comunidad en la que se encuentran las diferentes interacciones sociales influye constantemente en la salud mental personal.

Etapas del desarrollo en la adultez emergente y temprana

La adultez emergente y temprana es un periodo de transición lleno de cambios importantes en cuanto a responsabilidades, relaciones y decisiones clave. Este tiempo, que abarca aproximadamente desde los 18 hasta los 40 años, se define por ser una etapa de exploración y construcción de identidad. Aquí, las personas aún no han asumido del todo las obligaciones adultas tradicionales, como formar una familia o establecer una carrera sólida (Papalia, 2021). Durante este proceso, se presenta el fenómeno del recentramiento, que implica un avance gradual hacia una identidad adulta estable y autónoma, mientras se mantienen vínculos afectivos significativos (Papalia, 2021).

Este periodo también ofrece una moratoria, un tiempo sin presiones para establecer compromisos duraderos, lo que favorece la autorreflexión. Sin embargo, esta búsqueda de identidad y pertenencia puede llevar a una mayor exposición a las redes sociales, donde los jóvenes intentan definirse a través de la comparación con los demás. Este contexto es especialmente relevante para entender el fenómeno del FoMO en esta etapa, ya que muchos adultos emergentes buscan afirmación y validación a través de la conexión constante en línea. Además, factores como

el género, la clase social y el nivel educativo juegan un papel crucial en cómo las personas navegan hacia la adultez, determinando también cómo se relacionan y qué importancia le dan al uso de redes sociales en la construcción de su identidad (Papalia, 2021).

Tareas sociales y vínculos digitales en la adultez emergente

Durante las primeras etapas de la vida y la edad adulta, las actividades sociales son importantes para la salud mental y adaptarse a la vida. En esta etapa, se establecen relaciones íntimas, se forman parejas y busca integrarse en grupos sociales significativos (Papalia, 2021). Esta búsqueda de vinculación e inclusión ocurre no solo en el reino tangible, sino también en el dominio en línea. Las plataformas sociales a menudo ayudan a mantener vivas las amistades, crear lazos emocionales y reforzar las conexiones mediante una comunicación regular.

El deseo de mantenerse vinculado y los momentos de intercambio podrían aumentar la preocupación de quedarse fuera o perderse los acontecimientos cruciales, lo que puede causar la condición llamada FOMO. Por lo tanto, los deberes sociales durante este período están formados por el entorno en línea, donde compararse con los demás y ver sus logros o acciones con frecuencia puede afectar la salud mental y emocional de los adultos jóvenes.

Además, la gran dependencia de las redes sociales para estos deberes puede afectar otras partes de la existencia cotidiana, como las interacciones personales, la satisfacción de la vida y el equilibrio entre los asuntos personales y las responsabilidades académicas, que son particularmente importantes para los estudiantes.

A lo largo de este capítulo se han desarrollado los principales elementos necesarios para comprender el fenómeno del FoMO, desde su origen psicológico hasta sus manifestaciones en las redes sociales y sus posibles efectos en la salud mental. También se ha definido la población de estudio, conformada por personas de entre 18 y 35 años que residen en el Gran Área Metropolitana de Costa Rica y que hacen un uso frecuente de estas plataformas. Esta revisión teórica brinda una base sólida para orientar el análisis de los datos y responder a los objetivos planteados en la investigación.

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO

Enfoque de la investigación

El enfoque de esta investigación es cuantitativo, ya que permite estudiar de forma objetiva la relación FoMO (Fear of Missing Out), el uso de redes sociales y la salud mental en personas jóvenes. Para ello, se trabajará en la recolección de datos numéricos que permitan medir la frecuencia del uso de redes sociales y su posible impacto emocional en esta población.

Según Hernández Sampieri y Mendoza (2018), la investigación cuantitativa logra “generalizar los resultados más ampliamente, otorga control sobre los fenómenos, así como un punto de vista basado en conteos y magnitudes” (p.16). Además, indican que este enfoque permite recolectar información de forma objetiva a través de instrumentos estandarizados y que estudios se comparen entre sí.

Por esta razón, se decide utilizar este enfoque, porque permite hacer análisis claros entre grupos, como por ejemplo entre jóvenes que usan redes sociales muchas horas al día y aquellos que las usan menos. También facilita identificar patrones o tendencias, como si a mayor nivel de FoMO se presentan más síntomas de ansiedad o dificultades para dormir. Otra ventaja es que, al utilizar instrumentos estandarizados, se asegura una recolección de datos confiable, lo que brinda mayor respaldo a las conclusiones de la investigación.

Desde una perspectiva nacional, el FoMO no presenta estudios empíricos que respalden este fenómeno como un tema relevante, a pesar de que puede estar afectando a la población joven debido a la alta exposición a redes sociales. Obtener datos confiables de esta población ayudará a visibilizar el fenómeno y puede servir de base para futuras acciones e intervenciones en el campo de la salud mental de Costa Rica. En resumen, utilizar este enfoque cuantitativo ofrecerá evidencia útil para comprender mejor cómo el uso de redes sociales y el FoMO influyen en la salud mental de las personas jóvenes del país.

Diseño de la investigación

Para la presente investigación se opta por un diseño no experimental de corte transversal, debido a que se pretende observar y analizar el fenómeno de FoMO sin manipular ninguna de las variables para poder obtener los mejores resultados. En palabras de Hernández y Mendoza (2023), aquí lo que se lleva a cabo es “observar o medir fenómenos y variables tal y como se dan en su contexto natural, para analizarlas” (p. 178).

A su vez, se decide trabajar con un diseño transversal correlacional; el cual se basa en la recolección de datos que se da durante un lapso de tiempo previamente establecido (Hernández y Mendoza, 2023, p. 180), este periodo de tiempo se puede situar en el segundo cuatrimestre del año 2025. Teniendo presente el objetivo general de la investigación el cual es evaluar la relación del FoMO y el uso de redes sociales, se decide utilizar la subcategoría correccional, ya que esta permite “establecer relaciones entre dos o más categorías, conceptos o variables en un momento determinado” (Hernández y Mendoza, 2023, p. 182).

Este diseño es conveniente para la presente investigación ya que permite obtener una visión general y actualizada del fenómeno en estudio, también porque facilita la identificación de patrones o tendencias y las posibles correlaciones que se puedan establecer entre las distintas variables.

Participantes o fuentes de información

Para la presente investigación se utilizará una fuente de información primaria, lo que implica una recolección directa de datos a partir del contacto con la población objetivo, conformada por 100 personas entre los 18 y 35 años residentes en el Gran Área Metropolitana de Costa Rica. Asimismo, se empleará un muestreo no probabilístico, seleccionado con base en características específicas de los participantes.

La elección de esta técnica responde a la necesidad de aplicar criterios de inclusión y exclusión, en los cuales se considerará la edad, el uso activo de redes sociales y la disposición para participar en el estudio. Esta estrategia permite enfocar el análisis en una muestra que cumpla con las condiciones necesarias para evaluar la relación entre el FoMO (miedo a perderse de algo) y el uso de redes sociales, y así obtener datos pertinentes y contextualizados que contribuyan al cumplimiento de los objetivos planteados.

Instrumentos

A continuación, se describe el instrumento de recolección de datos que se utilizara en esta Investigación. El instrumento elaborado consiste en un cuestionario estructurado, compuesto por preguntas cerradas con escala tipo Likert. Se eligió esta modalidad por su eficacia en estudios cuantitativos que buscan identificar patrones de conducta y percepciones autorreportadas (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2023).

El cuestionario evalúa tres dimensiones fundamentales del estudio: a) la frecuencia e intensidad del uso de redes sociales, b) las manifestaciones del FoMO, y c) el impacto percibido en la salud mental emocional y social.

Las escalas fueron diseñadas con base en teorías como la Self-Determination Theory (Przybylski et al., 2013) y estudios recientes sobre salud mental en contextos digitales (Elhai et al., 2021), lo cual permite asegurar que las preguntas sean pertinentes para responder a los objetivos específicos del estudio.

Procedimiento de recolección y análisis de datos

Proceso de recolección de datos

En el presente apartado se explican las fases del proceso de recolección de datos que se empleará en esta investigación y también la manera en que se procederá con el análisis de los datos recolectados. Las etapas del proceso de recolección de datos serán las siguientes:

- Crear un instrumento que permita a los investigadores recolectar datos útiles y confiables para el trabajo que se realiza.
- Difundir el instrumento creado en distintas plataformas digitales como Facebook, Instagram y WhatsApp con el fin de obtener la cantidad de las 100 respuestas requeridas para la presente investigación.

Procesos de análisis de datos

Asimismo, para la etapa de análisis de datos se procederá de la siguiente forma:

- Utilizar la herramienta Microsoft Excel que le facilite a los investigadores el análisis de los datos obtenidos a través del instrumento de medición.
- Depurar la base de datos. analítica
- Revisar que los datos estén completos y descartar los datos perdidos.
- Una vez depurados y revisados los datos, se procede a generar Figuras que permitan una interpretación analítica de los datos obtenidos.
- Se realizará el análisis estadístico mediante el coeficiente de correlación de Pearson, el cual permite establecer relaciones entre las variables o si una afecta a la otra.

Matriz de variables

Objetivo específico	Variable	Dimensión (¿Qué)	Indicador (¿Cómo?)	Definición conceptual (Marco teórico)	Definición operacional (instrumento)	Definición instrumental (ítem)
Identificar la frecuencia del uso de redes sociales en personas de 18 a 35 años en el Gran Área Metropolitana de Costa Rica para la medición de los patrones de consumo digital.	Redes sociales	-Frecuencia del uso -Red social más utilizada	-Tiempo diario en redes sociales. -Momento de la semana en el que se suelen utilizar. -Red social que más utiliza. -Dispositivo utilizado para ingresar a redes sociales.	“Las redes sociales son lugares en internet donde las personas publican y comparten todo tipo de información, personal y profesional, con terceras personas, conocidos y absolutos desconocidos” (Citado por Hütt Herrera, 2012. p. 123).	Encuesta	Preguntas 6, 7, 8, 9, 10
Describir las principales manifestaciones del FoMO y afectaciones en la salud	Manifestaciones del FoMO	-Principales emociones al conectarse a redes sociales.	-Impulsividad. -Uso excesivo de redes sociales. -Ansiedad.	La Organización Panamericana de la Salud la define como “un estado	Encuesta	Preguntas 11-17 y 18-23

mental de la población, considerando sus experiencias en plataformas digitales para la evidencia de su impacto en el área social y emocional.	Afectaciones en la Salud Mental	-Principales pensamientos al observar la actividad de otros en redes sociales.	-Incomodidad. -Comportamientos compulsivos. -Dificultad para dormir. -Baja autoestima. -Ansiedad persistente. -Irritabilidad. -Problemas de concentración. -Agotamiento mental.	de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad” (párr. 1).		
Analizar los niveles de FoMO en relación con la frecuencia e intensidad del uso de redes sociales para la determinación posibles relaciones y consecuencias que puedan afectar la salud mental de los participantes.	Niveles de FoMO.	-Alto FoMO -Moderado FoMO -Bajo FoMO	-Alto FoMO: 36 a 50 pts. -Moderado FoMO: 21 a 35 pts. -Bajo FoMO: 10 a 20 pts.	El FoMO, acrónimo en inglés de Fear of Missing Out (miedo a perderse de algo), se entiende como una preocupación constante por la posibilidad de que otras	Encuesta	Preguntas 24-33

				personas estén viviendo experiencias valiosas sin uno mismo. Esta sensación provoca un deseo de mantenerse siempre conectado con lo que hacen los demás (Przybylski et al., 2013).		
--	--	--	--	---	--	--

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

En este apartado se presentan los resultados obtenidos a partir del análisis de las respuestas validadas de la encuesta, con el objetivo de comprender las características y tendencias dentro de la población participante. Se recopilaron un total de 111 respuestas, de las cuales 100 fueron consideradas válidas para el análisis debido a que se registraron sus respuestas completas. La información demográfica de los encuestados incluye variables como el sexo, la edad, la provincia de residencia y el nivel educativo. Estos datos permiten establecer un perfil general de los participantes, lo que facilita una mejor interpretación de los hallazgos posteriores en relación con los objetivos de la investigación. A continuación, se presenta una tabla con el total de respuestas obtenidas correspondientemente:

Tabla 1.

Distribución demográfica de los participantes de la investigación

Categoría	Respuesta	Total	Porcentaje
Sexo	Mujer	56	56%
	Hombre	44	44%
Edad	18 - 23	48	48%
	24-29	23	23%
	30-35	29	29%
Provincia	San José	66	66%
	Cartago	23	23%
	Alajuela	4	4%
	Heredia	7	7%
Nivel Educativo	Primaria completa	1	1%
	Secundaria incompleta	6	6%
	Secundaria completa	5	5%
	Universitario en curso	54	54%
	Universitaria completa	29	29%
	Posgrado	4	4%
	Otro	1	1%

Nota. Datos demográficos obtenidos a partir de las respuestas válidas (n = 100) de la encuesta realizada para esta investigación. Elaboración propia.

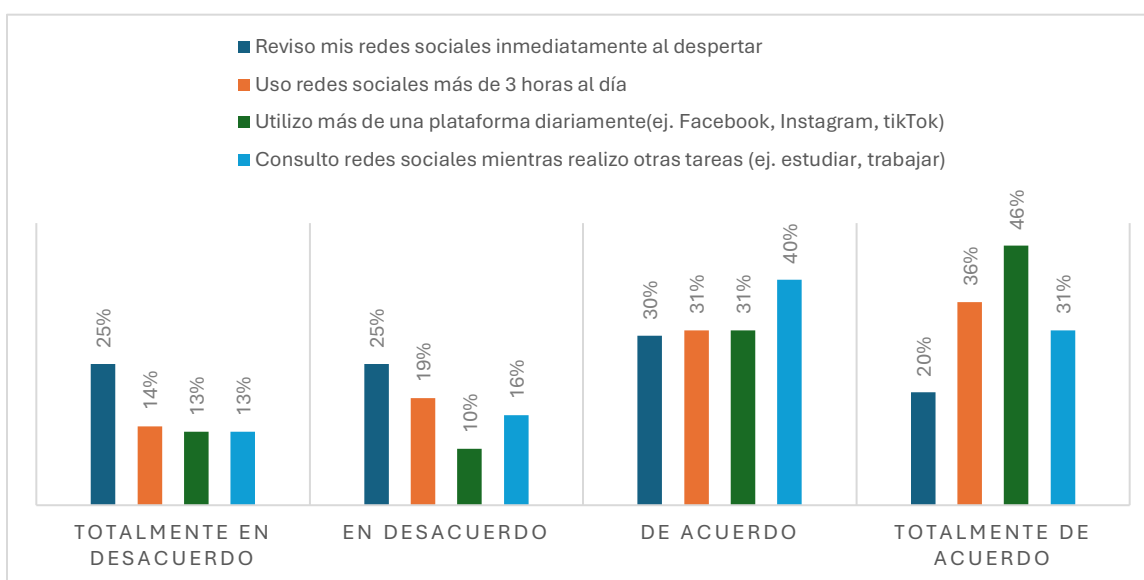
Variable I: Redes sociales como contexto del FoMO

A continuación, se exponen los resultados obtenidos de la Sección A del cuestionario, la cual busca obtener información pertinente sobre la frecuencia del uso de redes sociales y sobre la intensidad que con los usuarios acuden a estas; para evaluar la variable 1: Redes sociales como contexto del FoMO.

En la figura 1 se presentan los porcentajes de las respuestas obtenidas para cada una de las preguntas, estas están representadas por los ítems 6, 7, 8 y 9 del cuestionario.

Figura 1.

Frecuencia e intensidad del uso de redes sociales



Nota. Elaboración propia a partir de los datos recolectados en la Sección A del cuestionario. Se presentan los porcentajes de respuestas para los ítems 6, 7, 8 y 9 de la sección A. Escala Likert de cuatro puntos (1 = Totalmente en desacuerdo; 4 = Totalmente de acuerdo). Porcentaje calculado sobre respuestas válidas (N = 100).

En términos generales, se observa que los participantes suelen estar de acuerdo o totalmente de acuerdo con lo propuesto en esta sección; lo cual indica que se da un uso significativo a las redes sociales.

En el primer ítem se pregunta a los usuarios si revisan las redes sociales inmediatamente al despertar, para esto un 25% dice que está totalmente en desacuerdo, otro 25% en desacuerdo; un 30% de los encuestados indica estar de acuerdo y un 20% totalmente de acuerdo.

Para el segundo ítem, se tenía la intención de averiguar si las personas dedicaban más de 3 horas diarias al uso de redes sociales, un 14% está totalmente en desacuerdo y un 19% en desacuerdo; mientras que el 31% admite estar de acuerdo y un 36% de las personas participantes dice estar totalmente de acuerdo.

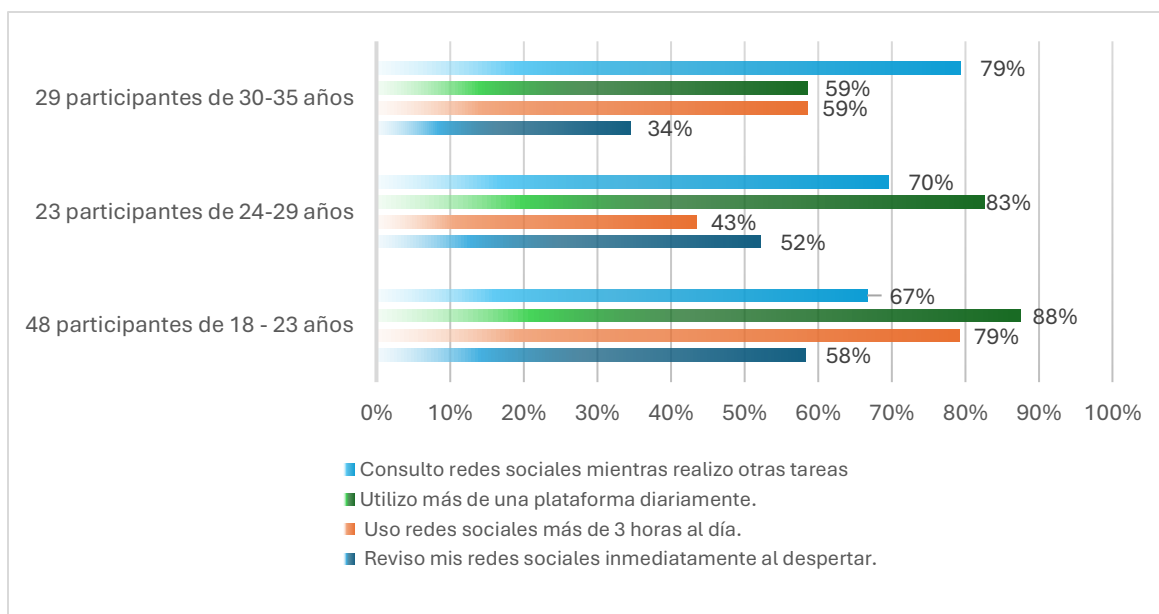
Para el tercer ítem, el cual trata sobre si las personas participantes utilizan más de una red social diariamente, se observa que tan solo un 13% dice estar totalmente en desacuerdo y el 10% en desacuerdo; mientras que el 31% señala estar de acuerdo y un 46% dice estar totalmente de acuerdo con lo planteado.

Para el cuarto ítem de esta sección A, se pregunta a las personas que colaboran con la investigación si consultan redes sociales mientras realizan otras tareas como trabajar o estudiar, aquí el 13% señala que está totalmente en desacuerdo y el 16% en desacuerdo; pero el 40% dice que está de acuerdo y el 31% está totalmente de acuerdo.

Con el objetivo de comprender con mayor profundidad estos patrones de uso de redes sociales según la edad, se analizan los hábitos de uso cotidiano de redes sociales en tres grupos etarios diferenciados (18–23, 24–29 y 30–35 años), con base en los ítems 7 al 10 del instrumento. Se incluyen únicamente los porcentajes de respuestas en las categorías “de acuerdo” y “totalmente de acuerdo”, lo que permite identificar conductas con mayor nivel de acuerdo en cada rango de edad.

Figura 2.

Frecuencia e intensidad del uso de redes sociales por rango de edad.



Nota. Elaboración propia a partir de los datos recolectados en la Sección A del cuestionario. Se presentan los porcentajes de participantes que respondieron “de acuerdo” o “totalmente de acuerdo” a los ítems 7–10, relacionados con hábitos cotidianos de uso de redes sociales.

Los datos muestran que el grupo de 18 a 23 años presenta los porcentajes más altos en las categorías de uso más intensivo: el 79% afirma usar redes sociales más de tres horas al día y el 88% indica utilizar más de una plataforma diariamente. Además, el 58% revisa sus redes sociales inmediatamente al despertar y un 67% las consulta mientras realiza otras tareas.

En el grupo de 24 a 29 años, aunque el uso intensivo (más de tres horas diarias) disminuye al 43%, se mantiene un alto porcentaje de personas que usan más de una plataforma (83%) y un 52% que revisa redes sociales al despertar. El 70% reporta consultar redes mientras realiza otras actividades.

Finalmente, en el grupo de 30 a 35 años, los porcentajes son más bajos en cuanto a revisión inmediata (34%) y uso intensivo (59%), aunque destaca que el 79% consulta redes mientras realiza otras tareas, siendo el porcentaje más alto en esta categoría.

Interpretación de resultados

En los resultados obtenidos para el primer ítem, se puede observar que el 20% de los participantes afirma estar totalmente de acuerdo con que revisa su celular inmediatamente al despertar y un 30% de estos dice estar de acuerdo con lo planteado. Si se suman estas cifras se puede concluir que un 50% de los encuestados admite revisar su celular al despertar, dato que coincide con la investigación de Giraldo-Luque y Fernández-Rovira (2020) donde se concluye que para el año 2018 en el Reino Unido el 65% de las personas menores de 35 años revisaba su teléfono al despertar o durante los siguientes 5 minutos.

El tener más de una red social aumenta las probabilidades de pasar más tiempo conectado y revisando el teléfono, en la encuesta se observa que el 77% de las personas participantes está de acuerdo o totalmente de acuerdo en utilizar más de una plataforma diariamente. A su vez, el 36% admite estar totalmente de acuerdo con que utiliza su celular más de tres horas al día y el 31% dice estar de acuerdo con esto. Según Chalco Huaytalla et al (2020) el estar mucho tiempo divagando

en el mundo virtual puede generar trastornos psicológicos como adicción a redes sociales o bien, FoMO.

Además, se evidencia que solo un 16% de los encuestados dice estar en desacuerdo con que revisa su celular mientras realiza otras tareas como trabajar o estudiar; mientras que el 40% está de acuerdo y el 31% está totalmente de acuerdo con que sí revisa el celular mientras realiza otras tareas. Pero al revisar estos mismos datos según la edad, llama la atención que el grupo de 30 a 35 años presenta el porcentaje más alto en este comportamiento (79%), superando incluso al grupo de 18 a 23 años. Esto podría indicar un patrón de multitarea digital más marcado en edades más adultas, posiblemente relacionado con el trabajo o las responsabilidades diarias.

Por su parte, el grupo de 18 a 23 años muestra los porcentajes más altos en uso de redes sociales, ya que el 79% dice usar redes sociales más de tres horas al día, el 88% utiliza más de una plataforma diariamente y el 58% revisa el celular al despertar. Esto sugiere que los más jóvenes tienen una relación más frecuente e intensa con las redes sociales.

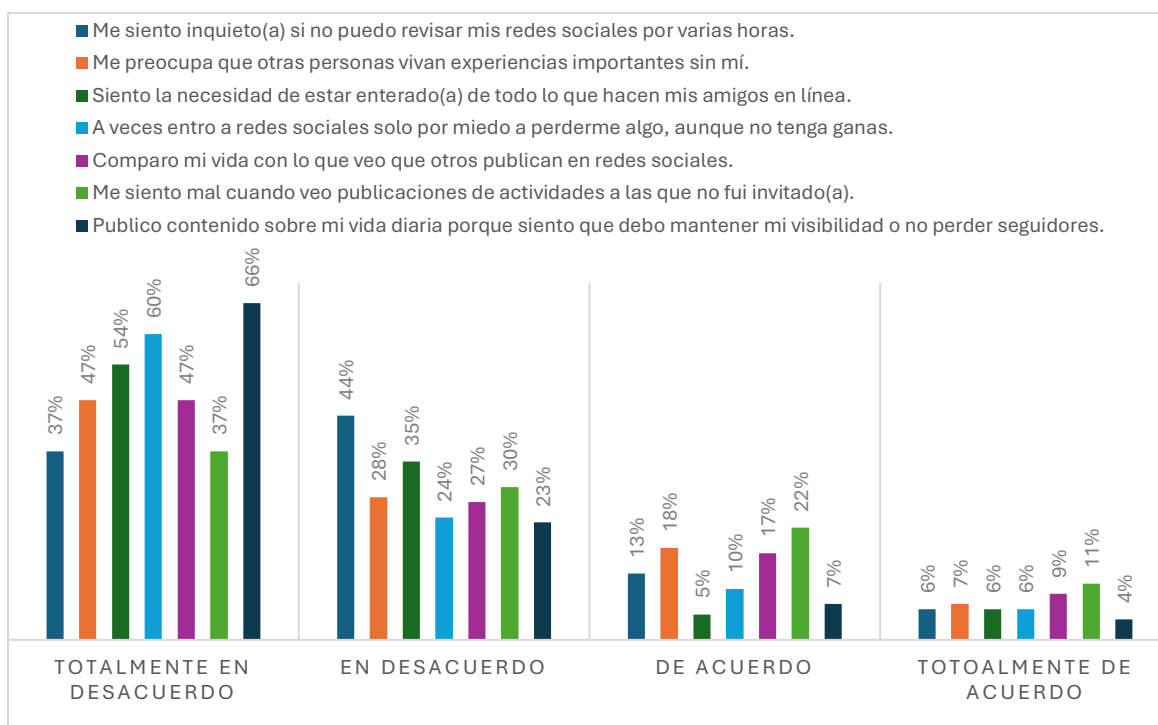
En general, se nota una tendencia que entre más jóvenes son las personas, más plataformas usan y más tiempo pasan en redes, mientras que en edades mayores hay un uso más puntual, pero no necesariamente menor en todos los aspectos. Estos hallazgos ayudan a entender cómo varía el uso de redes sociales según la etapa de vida, y coinciden con lo señalado por estudios como el de Squillace Louhau et al. (2021), que destacan cómo las personas jóvenes tienden a buscar mayor aprobación social, lo que puede aumentar su exposición a los efectos emocionales de estar siempre conectados.

Variable II: Manifestaciones del FoMO

Esta sección presenta los resultados obtenidos en la Sección B del cuestionario, la cual estuvo orientada a identificar las principales manifestaciones psicológicas relacionadas con el uso excesivo de redes sociales, en relación con el síndrome de FoMO (miedo a quedarse fuera). Los datos que se muestran a continuación permiten observar las tendencias generales de las respuestas, clasificadas en escalas de acuerdo con la frecuencia de manifestación percibida.

Figura 3.

Manifestaciones del FoMO asociadas al uso excesivo de redes sociales



Nota. Elaboración propia. Se presentan los porcentajes de respuesta para los ítems 10–16 de la Sección B del cuestionario FoMO. Escala Likert de 4 puntos (1 = Totalmente en desacuerdo; 4 = Totalmente de acuerdo). Porcentajes calculados sobre respuestas válidas (N = 100).

La Figura 3 muestra la distribución porcentual de las respuestas de los participantes ante las manifestaciones vinculadas al uso de redes sociales y el FoMO. Las respuestas se organizaron según una escala Likert de cuatro opciones: "Totalmente en desacuerdo", "En desacuerdo", "De acuerdo", y "Totalmente de acuerdo".

En general, se observa que la mayoría de las personas no se sienten identificadas con frases que indican ansiedad por el uso de redes. Por ejemplo, ante la afirmación “A veces entro a redes sociales solo por miedo a perderme algo, aunque no tenga ganas”, un 60% dijo estar totalmente en desacuerdo y un 24% en desacuerdo. Algo parecido pasa con la frase “Siento la necesidad de estar enterado(a) de todo lo que hacen mis amigos en línea”, donde el 54% respondió totalmente en desacuerdo y el 35% en desacuerdo. También se nota que un alto porcentaje no se preocupa si otros viven experiencias importantes sin ellos. En la frase “Me preocupa que otras personas vivan experiencias importantes sin mí”, un 75% estuvo en desacuerdo (47% totalmente y 28% en desacuerdo).

En cuanto a la comparación con otras personas, un 47% estuvo totalmente en desacuerdo con la frase “Comparo mi vida con lo que veo que otros publican” y un 27% en desacuerdo. Sin

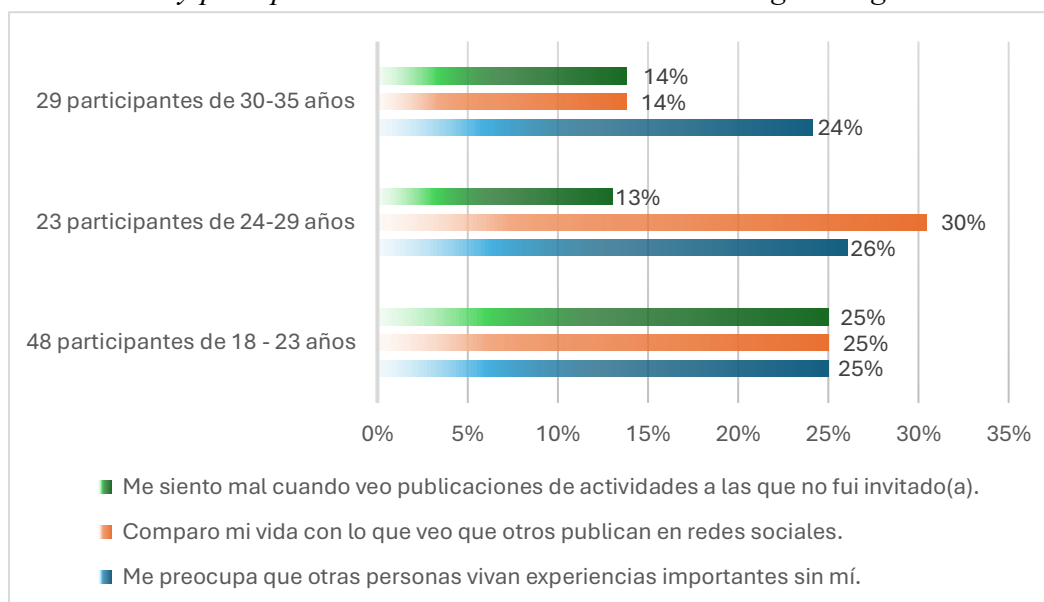
embargo, un 17% estuvo de acuerdo y un 9% totalmente de acuerdo, lo que indica En la afirmación “Me siento mal cuando veo publicaciones de actividades a las que no fui invitado(a)”, el 37% dijo estar totalmente en desacuerdo y un 30% en desacuerdo. Pero un 33% estuvo de acuerdo o totalmente de acuerdo. Estos resultados muestran que sí hay una parte de los participantes que se comparan con los demás y que sí les afecta ver publicaciones donde no fueron invitados.

Por último, la afirmación “Publico contenido sobre mi vida diaria porque siento que debo mantener mi visibilidad o no perder seguidores” fue la que recibió más desacuerdo: un 66% totalmente en desacuerdo y un 23% en desacuerdo. Solo un 11% estuvo de acuerdo o totalmente de acuerdo.

Para profundizar en estas manifestaciones, se presenta a continuación la distribución de respuestas agrupadas por rangos de edad. Esto permite observar con mayor detalle cómo varía la experiencia del FoMO según el grupo etario de los participantes.

Figura 4.

Comparación social y percepción de exclusión en redes sociales según rango de edad.



Nota. Elaboración propia a partir de los datos recolectados en la Sección B del cuestionario FoMO. Se presentan únicamente los porcentajes de participantes que respondieron “de acuerdo” o “totalmente de acuerdo” a los ítems 10, 14, 15, correspondientes al subgrupo de comparación social y percepción de exclusión. Porcentajes calculados sobre respuestas válidas.

La figura 4 muestra que en general el 25% de los participantes de 18 a 23 años compara su vida con lo que ve que otros publican en redes sociales, manifiesta sentirse mal cuando ve

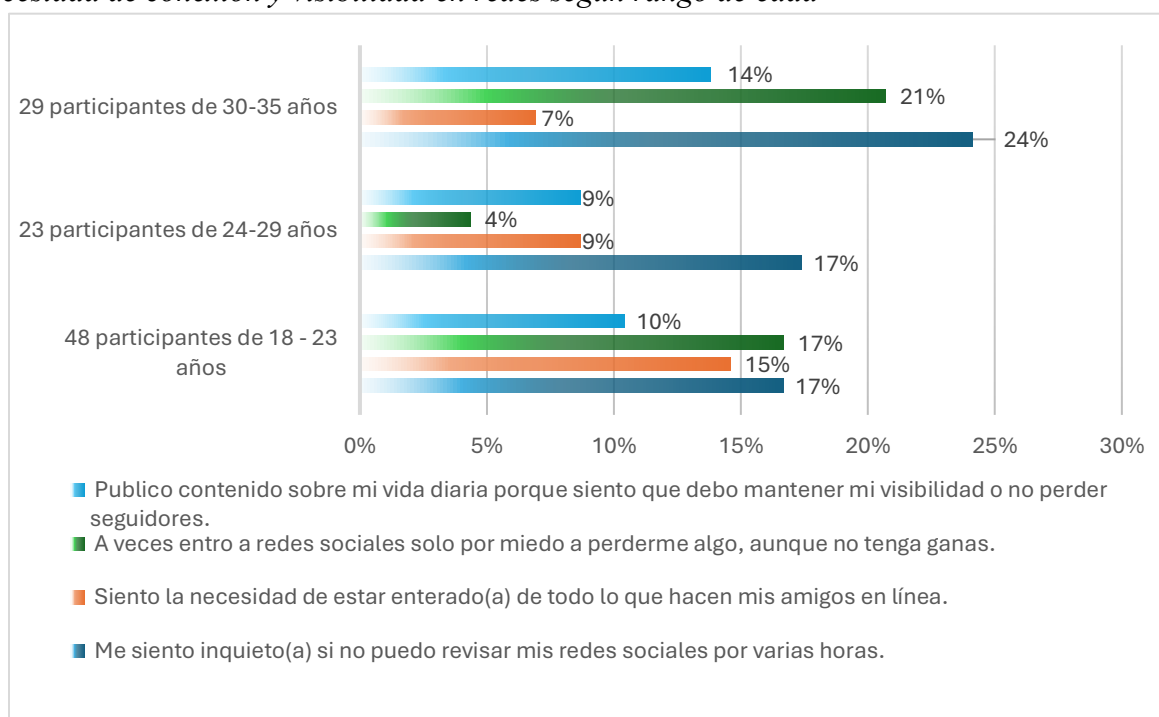
publicaciones de actividades a las que no fue invitado(a) y expresa preocupación en que otras personas vivan experiencias importantes sin su presencia. En cambio el grupo de 24 a 29 años, el 30% reportó compararse con lo que otros publican, el 13% indicó malestar por no ser invitado(a) a actividades y el 26% manifestó preocupación por perderse experiencias importantes.

Por su parte, en el 14% del grupo de 30 a 35 años expresó sentirse mal por no ser invitado(a) a actividades y tiende a compararse con lo que otros publican, pero un 24% indicó preocupación por perderse experiencias significativas.

Además de la comparación social y el malestar sentirse excluido, es importante analizar las necesidades emocionales que impulsan el uso de redes sociales, como el deseo de conexión constante o de mantenerse visible en línea. La siguiente figura muestra estas tendencias según el rango de edad.

Figura 5.

Necesidad de conexión y visibilidad en redes según rango de edad



Nota. Elaboración propia a partir de los datos recolectados en la Sección B del cuestionario FoMO. Se presentan únicamente los porcentajes de participantes que respondieron “de acuerdo” o “totalmente de acuerdo” a los ítems 10, 12, 13 y 16, correspondientes al subgrupo de necesidad de conexión y visibilidad en redes sociales.

La figura 5 muestra los niveles de acuerdo con cuatro preguntas relacionadas con la necesidad de conexión y visibilidad en redes sociales, agrupados por rango de edad. En el grupo de 18 a 23 años, el 17% reportó sentirse inquieto(a) si no puede revisar sus redes sociales por varias horas, el 17% señaló entrar a redes por miedo a perderse algo aun sin ganas, el 15% manifestó la necesidad de estar enterado(a) de todo lo que hacen sus amigos en línea, y el 10% indicó publicar contenido diario por temor a perder visibilidad o seguidores.

En el grupo de 24 a 29 años, el 17% también reportó sentirse inquieto(a) si no puede revisar sus redes, el 4% manifestó entrar a redes por miedo a perderse algo, el 9% expresó necesidad de estar enterado(a), y el 9% publica contenido diario por motivos de visibilidad.

En el grupo de 30 a 35 años, el 24% señaló sentirse inquieto(a) si no puede revisar redes sociales, el 21% dijo entrar a redes sociales solo por miedo a perderse algo, el 7% manifestó la necesidad de estar enterado(a) de lo que hacen sus amigos en línea, y el 14% reportó publicar contenido diario por motivos de visibilidad.

Interpretación de resultados

Al analizar los resultados de esta variable, se puede decir que la mayoría de las personas participantes no muestran manifestaciones fuertes de FoMO. Esto indica que, en general, viven este fenómeno de forma moderada. Este resultado coincide con lo que señalan Elhai et al. (2021), quienes explican que usar redes sociales con frecuencia no significa que alguien tenga FoMO. Más bien, hay otros factores, como tener una buena autoestima o sentirse emocionalmente estable, que ayudan a que una persona no se vea tan afectada por este problema.

La mayoría de los participantes, más del 80% aproximadamente, no se sintió identificada con frases como “Entro a redes sociales solo por miedo a perderme algo” o “Debo publicar para no perder seguidores” da cuenta de un nivel bajo de ansiedad por conexión o presión social. Desde la teoría de la autodeterminación (SDT) mencionada por Przybylski et al. (2013), se podría interpretar como una señal de que las necesidades psicológicas básicas de autonomía y competencia están relativamente satisfechas en la mayoría de la muestra, lo cual reduce la probabilidad de desarrollar una dependencia emocional hacia las redes.

Sin embargo, sí se notaron algunas señales emocionales del FoMO, sobre todo en temas como compararse con los demás o sentirse excluidos. Por ejemplo, un 33% de los participantes dijo que se siente mal al ver publicaciones de actividades a las que no fue invitado, y un 26% comentó que suele comparar su vida con lo que otras personas publican en redes sociales. Esto muestra que, aunque no haya una ansiedad constante por estar conectados, sí existen ciertas emociones negativas relacionadas con el uso de las redes. Por eso, se consideró importante observar si estas respuestas emocionales estaban más presentes en ciertos rangos de edad, especialmente en los más jóvenes, quienes mostraron estar más expuestos a estas plataformas.

Al analizar los datos por rango de edad, se observa que el grupo de 18 a 23 años presentó un 25% de respuestas afirmativas en los tres ítems relacionados a compararse con otros, a sentirse mal por no ser invitado y preocuparse por perderse experiencias. Esto muestra que hay un grupo de personas que son más sensibles emocionalmente al contenido que ven en redes, lo cual es parecido a lo que encontraron Squillace Louhau et al. (2023), quienes señalaron que la comparación constante y la sensación de quedar fuera pueden afectar el bienestar psicológico, especialmente en quienes buscan aprobación social.

En cambio, el grupo de 24 a 29 años reportó un mayor porcentaje de comparación social (30%) y preocupación por perderse experiencias (26%), pero menor malestar por no ser invitado (13%). Esto podría deberse a que están en una etapa de vida donde es importante ver cómo van avanzando en comparación con los demás, ya sea en lo personal o lo profesional.

Por su parte, el grupo de 30 a 35 años mostró los niveles más bajos en comparación y malestar, aunque un 24% todavía expresó preocupación por perderse experiencias importantes. Esto indica que, aunque la intensidad del FoMO disminuye con la edad, ciertas emociones asociadas al deseo de conexión y pertenencia siguen presentes.

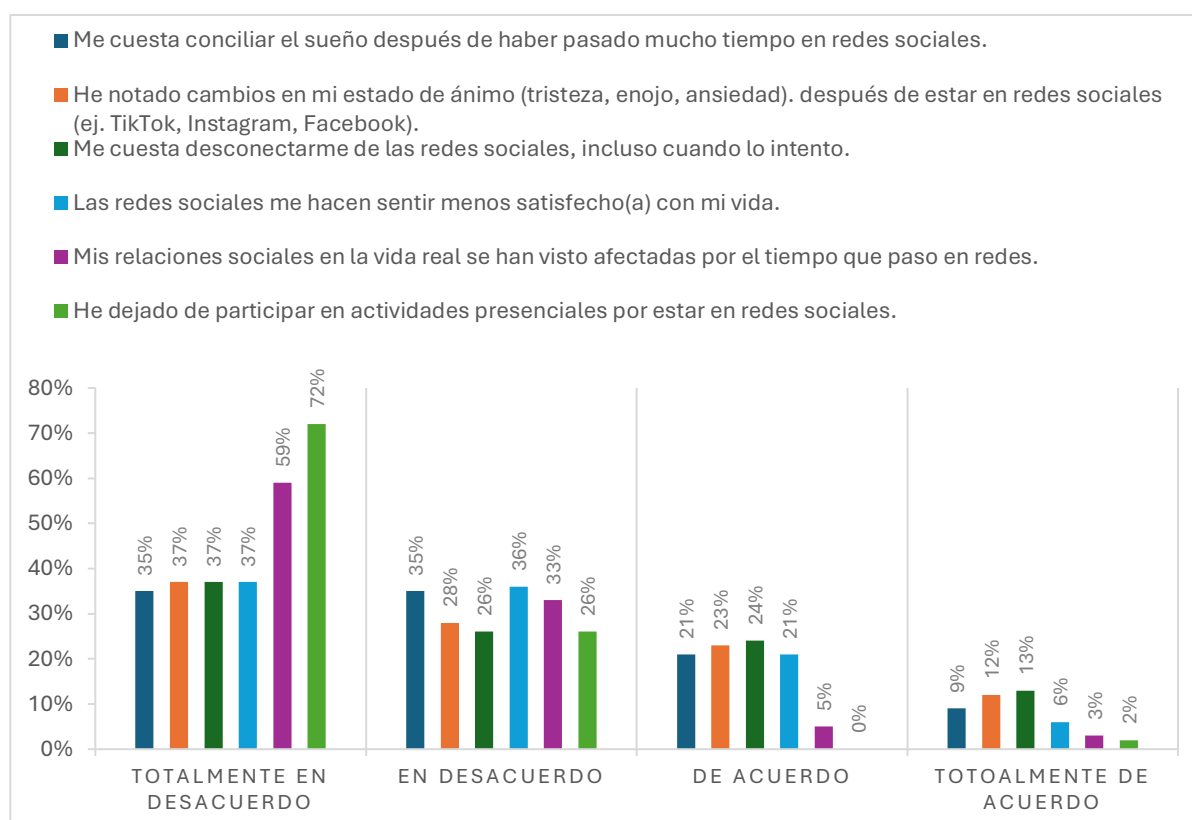
Estas diferencias refuerzan el modelo propuesto por Przybylski et al. (2013), que describe el FoMO como una respuesta emocional cuando la necesidad de pertenencia no se ve plenamente satisfecha. En este estudio, aunque la manifestación del comportamiento compulsivo no es predominante, sí aparecen respuestas emocionales en torno a la exclusión, lo cual sugiere que el FoMO se manifiesta de forma más emocional que conductual en esta población.

Variable III: Afectaciones del FoMO en la Salud Mental

A continuación, se presentan los resultados obtenidos en la Sección C del cuestionario, la cual estuvo orientada a revisar los efectos del FoMO en la salud mental de la población. Los datos que se presentan en el siguiente Figura dan a conocer la relación de los hábitos de las personas y cómo estos pueden verse influenciados por el uso frecuente de redes sociales. Estas respuestas son clasificadas en escalas de acuerdo con la frecuencia del comportamiento según cada persona lo percibe.

Figura 6.

Afectaciones en la salud mental asociadas al uso excesivo de redes sociales.



Nota. Elaboración propia. Se presentan los porcentajes de respuesta para los ítems 18–13 de la Sección C del cuestionario FoMO. Escala Likert de 4 puntos (1 = Totalmente en desacuerdo; 4 = Totalmente de acuerdo). Porcentajes calculados sobre respuestas válidas (N = 100).

La Figura 6 muestra la distribución porcentual de las respuestas de los participantes sobre las afectaciones relacionadas al uso de redes sociales y el FoMO. Las respuestas se organizaron según una escala Likert de cuatro opciones: "Totalmente en desacuerdo", "En desacuerdo", "De acuerdo", y "Totalmente de acuerdo".

Principalmente, se observa que la mayoría de las personas están totalmente en desacuerdo con que las redes sociales hayan tenido un impacto negativo significativo en su vida. En aspectos como la conciliación del sueño un 35% dijo estar totalmente en desacuerdo y el mismo porcentaje en desacuerdo, lo que implica que un 30% se ubica entre estar de acuerdo o totalmente de acuerdo. Asimismo, una mayoría de las personas encuestadas no reportaron cambios de ánimo tras estar en redes sociales. Esto se ve con un 37% estando totalmente en desacuerdo y un 28% en desacuerdo, dejando un 35% de acuerdo o totalmente de acuerdo. A grandes rasgos, se observa dos tercios de la población encuestada que no muestra grandes afectaciones en su cotidianidad.

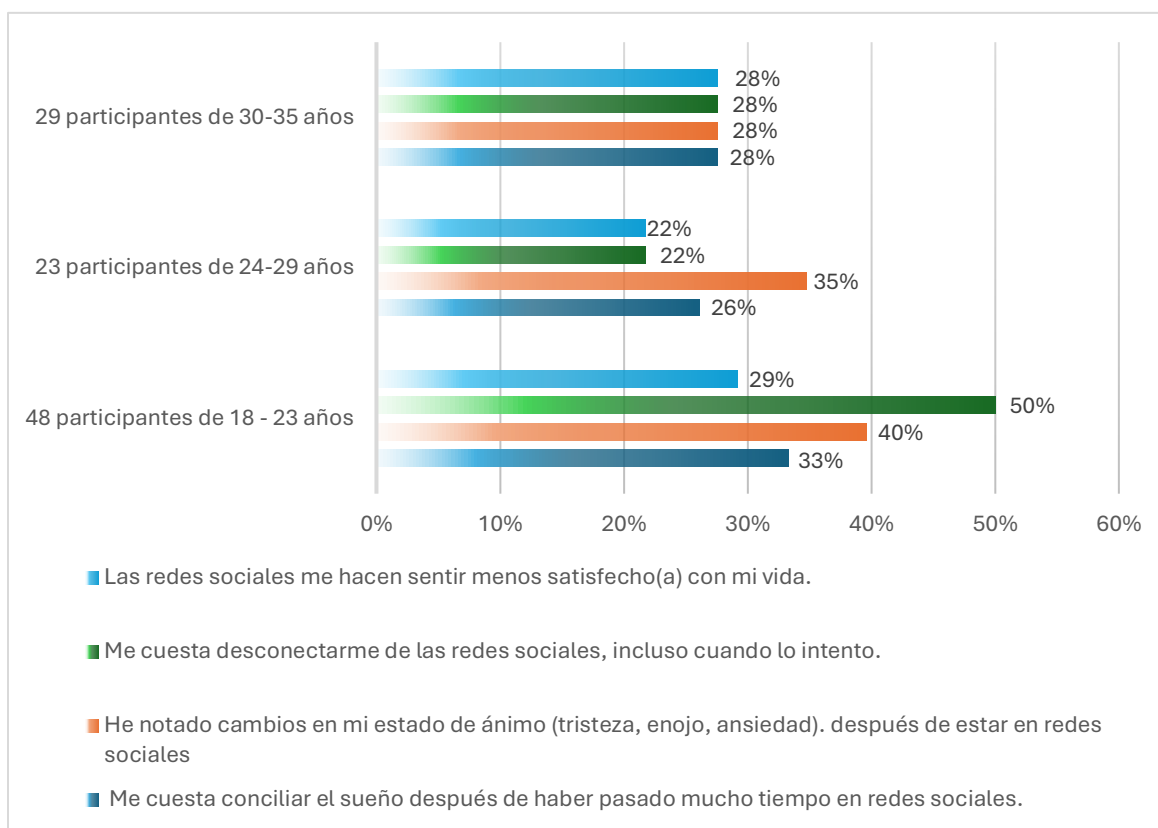
En cuanto a la dificultad para desconectarse de las redes sociales, los porcentajes se encuentran similares. Un 37% afirma estar en total desacuerdo mientras que un 26% en desacuerdo, lo cual contrasta con un 37% distribuidos entre estar de acuerdo o totalmente de acuerdo, siendo este último una minoría de 13%. Por otro lado, una mayoría del 73% se posiciona entre el total desacuerdo y el desacuerdo, oponiéndose a un 21% que afirma estar de acuerdo con una insatisfacción a causa de las redes sociales y un 6% estando totalmente de acuerdo.

Finalmente, las relaciones interpersonales se ven ligeramente afectadas. Prueba de esto es que un 59% y un 33% está totalmente en desacuerdo y en desacuerdo correspondientemente con que las relaciones sociales en la vida real se han visto afectadas por el tiempo en redes sociales; mientras que un 8% se reparten entre estar de acuerdo o totalmente de acuerdo con dicha afirmación. Asimismo, un 72% está totalmente en desacuerdo con haber dejado de participar en actividades presenciales a causa de las redes sociales, un 26% está en desacuerdo y un 2% está totalmente de acuerdo con la afirmación anterior.

Luego de presentar la distribución general de respuestas para los ítems asociados a la salud mental y el uso de redes sociales, se profundizó el análisis considerando los rangos de edad. A continuación, se muestran dos figuras complementarias que ilustran cómo los efectos emocionales, la dificultad para desconectarse y los posibles cambios en las relaciones sociales se manifiestan en función de la edad de los participantes. Es importante señalar que estos gráficos únicamente incluyen los porcentajes de respuestas que indicaron estar “de acuerdo” o “totalmente de acuerdo” con las afirmaciones evaluadas.

Figura 7.

Impacto emocional de redes sociales según rango de edad.



Nota. Elaboración propia a partir de los datos recolectados. Se presentan únicamente los porcentajes de participantes que respondieron “de acuerdo” o “totalmente de acuerdo” a los ítems relacionados con el impacto emocional y la dificultad de desconexión digital.

La figura 7 muestra los efectos del uso de redes sociales en tres grupos de edad distintos: 18-23 años, 24-29 años y 30-35 años, con base en cuatro afirmaciones relacionadas con el impacto emocional, la desconexión, el sueño y la satisfacción personal.

Entre los participantes de 18 a 23 años, se destacan niveles elevados de afectación. La mitad de ellos afirma que les cuesta desconectarse de las redes sociales, incluso cuando lo intentan. Además, un 40 % ha notado cambios en su estado de ánimo tras usarlas, mientras que un 33 % dice tener dificultades para dormir después de pasar mucho tiempo en ellas. Finalmente, un 29 % siente que las redes sociales les hacen sentirse menos satisfechos con su vida. Este grupo es, claramente, el más impactado en todas las dimensiones evaluadas.

El grupo de 24 a 29 años muestra niveles de impacto algo menores, aunque aún significativos. El 35 % de los participantes reporta alteraciones en su estado de ánimo luego de estar en redes, y el 26 % tiene problemas para conciliar el sueño. Solo el 22 % dice sentirse menos satisfecho con su vida o tener dificultades para desconectarse.

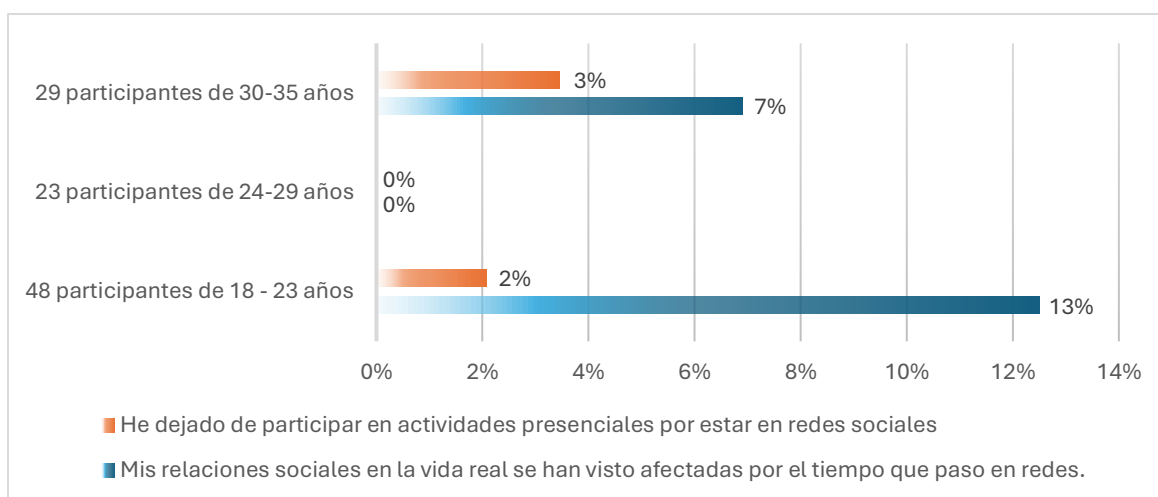
Por último, en el grupo de 30 a 35 años, todos los efectos se reportan en el mismo nivel: el 28 % de los participantes se siente menos satisfecho con su vida, nota cambios emocionales, tiene problemas de sueño o le cuesta desconectarse de las redes sociales. Este grupo muestra una afectación más equilibrada y menos intensa que los demás.

En conjunto, los datos sugieren que los usuarios más jóvenes son los más vulnerables a los efectos negativos del uso de redes sociales, mientras que a medida que se avanza en edad, el impacto parece disminuir o estabilizarse.

Además de los efectos emocionales y la dificultad para desconectarse, se exploró si el uso de redes sociales ha interferido en las relaciones sociales en la vida real o en la participación en actividades presenciales.

Figura 8.

Afectaciones en relaciones sociales por el uso de redes sociales por rango de edad.



Nota. Elaboración propia a partir de los datos recolectados. Se presentan únicamente los porcentajes de participantes que respondieron “de acuerdo” o “totalmente de acuerdo” a los ítems relacionados con la afectación en relaciones sociales.

En el grupo de 18 a 23 años, un 13 % de los participantes reconoció que sus relaciones sociales en la vida real se han visto afectadas por el tiempo que pasan en redes, y un 2 % indicó que ha dejado de participar en actividades presenciales por esta razón. Aunque los porcentajes son bajos, este grupo representa el nivel más alto de afectación social entre los tres.

Por el contrario, en el grupo de 24 a 29 años no se reportaron afectaciones en ninguno de los dos ítems evaluados. Esto podría indicar un mayor equilibrio entre el uso digital y la vida social

en este rango de edad, posiblemente por mayor experiencia o control en la gestión del tiempo en redes.

El grupo de 30 a 35 años mostró un 7 % de acuerdo con que sus relaciones sociales se han visto afectadas, y un 3 % indicó haber dejado de participar en actividades presenciales. Aunque los porcentajes son también bajos, reflejan que la desconexión social asociada al uso de redes no desaparece por completo en edades más adultas.

Interpretación de resultados

A partir de lo expuesto previamente, puede inferirse que, si bien la salud mental presenta un componente importante de pertenencia social como menciona Allport (1968), refiriéndose a la influencia que tienen los pensamientos, emociones y comportamientos de las personas en el propio, un 63% de las personas participantes no reporta una afectación significativa derivada del tiempo dedicado a las redes sociales. Asimismo, se esperaba que el FoMO tuviera un impacto más significativo en los niveles de ansiedad o insatisfacción, cosa que no se evidenció como un fenómeno generalizado en la muestra.

Se observa que un 92% de las personas encuestadas mantienen su capacidad de adaptación y funcionamiento social pese a la exposición a plataformas digitales. Sin embargo, existe un porcentaje que sí presenta afectación a nivel de hábitos de sueño, satisfacción con su vida o incluso la incapacidad de desconexión de las redes sociales (30%, 27% y 37% respectivamente). Esto es de vital importancia ya que, si bien se esperaba que el impacto fuera mayor, sigue existiendo una cantidad de personas que se ven afectadas por el uso inadecuado que se les da a las redes sociales.

En cuanto a lo que está relacionado con la salud mental emocional, la teoría, según Squillace Louhau, Menéndez y Ferreres (2021), hace énfasis en la importancia de la regulación de las emociones para mantener una capacidad adaptativa ante los diferentes eventos de la vida cotidiana. No obstante, puede verificarse, a través de la encuesta realizada, que un 35% de la población realmente se sienten afectadas en sus cambios de ánimo tras permanecer en redes sociales durante algún tiempo. Si bien, sigue sin ser la mayoría, deben implementarse diferentes estrategias para que la afectación no vaya en aumento.

Retomando el enfoque social que se le da a la salud mental en la presente investigación, el sentido de pertenencia a distintos grupos, no se ve significativamente afectado. Existe una gran mayoría que indica no haber dejado de lado actividades presenciales o haber cambiado la

interacción presencial con base en su interacción social, pero sigue existiendo un porcentaje de personas que sí se han visto afectadas por este motivo.

Sin embargo, es importante resaltar que existe un porcentaje no despreciable de individuos que sí reporta dificultades en aspectos como la gestión emocional, la satisfacción personal y los hábitos cotidianos relacionados con la desconexión de las redes. Este grupo, aunque minoritario, representa una señal de alerta sobre la necesidad de implementar estrategias preventivas y de intervención temprana, enfocadas en la promoción de un uso saludable de las tecnologías y el fortalecimiento de habilidades emocionales y sociales.

En este sentido, revisar las diferencias según la edad permitió entender mejor los resultados y compararlos con lo que dicen otros estudios. Algunas investigaciones, como la de Squillace Louhau et al (2021), señalan que las personas jóvenes tienden a ser más sensibles emocionalmente y a buscar aprobación de los demás, algo que podría hacer que el uso constante de redes sociales les afecte más.

Al observar los datos por rangos de edad, se identifican algunas diferencias interesantes. Por ejemplo, el grupo de 18 a 23 años reporta los porcentajes más altos en aspectos como dificultad para desconectarse (50%) y cambios de ánimo (40%), así como también en problemas para conciliar el sueño (33%). En cambio, en los grupos de mayor edad (24–29 y 30–35 años), estas cifras disminuyen progresivamente, mostrando una posible relación entre menor edad y mayor sensibilidad emocional al uso de redes sociales.

En síntesis, no se evidencia una afectación significativa en la salud mental desde el punto de vista social o en los hábitos cotidianos relacionados con el FoMO. Aunque existe una proporción de participantes que reporta dificultades como problemas para desconectarse de las redes sociales, cambios en el estado de ánimo o insatisfacción con la vida, estos porcentajes son menores frente a la mayoría que se manifiesta en desacuerdo con dichas afirmaciones. La tendencia general apunta a que, si bien el uso de redes sociales forma parte del día a día, no parece tener un impacto negativo marcado en la calidad de vida de la mayoría de las personas encuestadas. Por tanto, se puede concluir que el FoMO, aunque presente en algunos casos, no constituye un fenómeno dominante ni alarmante dentro de esta muestra.

También se revisaron los datos sobre cómo las redes sociales podrían estar afectando la vida social de las personas fuera de internet. En general, la mayoría no reporta grandes cambios, pero el grupo de 18 a 23 años sí muestra un poco más de afectación. Un 13 % dijo que sus

relaciones en la vida real se han visto afectadas por pasar tiempo en redes, y un 2 % mencionó que ha dejado de participar en actividades presenciales. En comparación, el grupo de 24 a 29 años no reportó ningún impacto en estos aspectos, y el grupo de 30 a 35 años tuvo porcentajes muy bajos (7 % y 3 %). Aunque estos números son pequeños, refuerzan la idea de que las personas más jóvenes podrían ser más sensibles a los efectos del FoMO, incluso en su vida social del día a día.

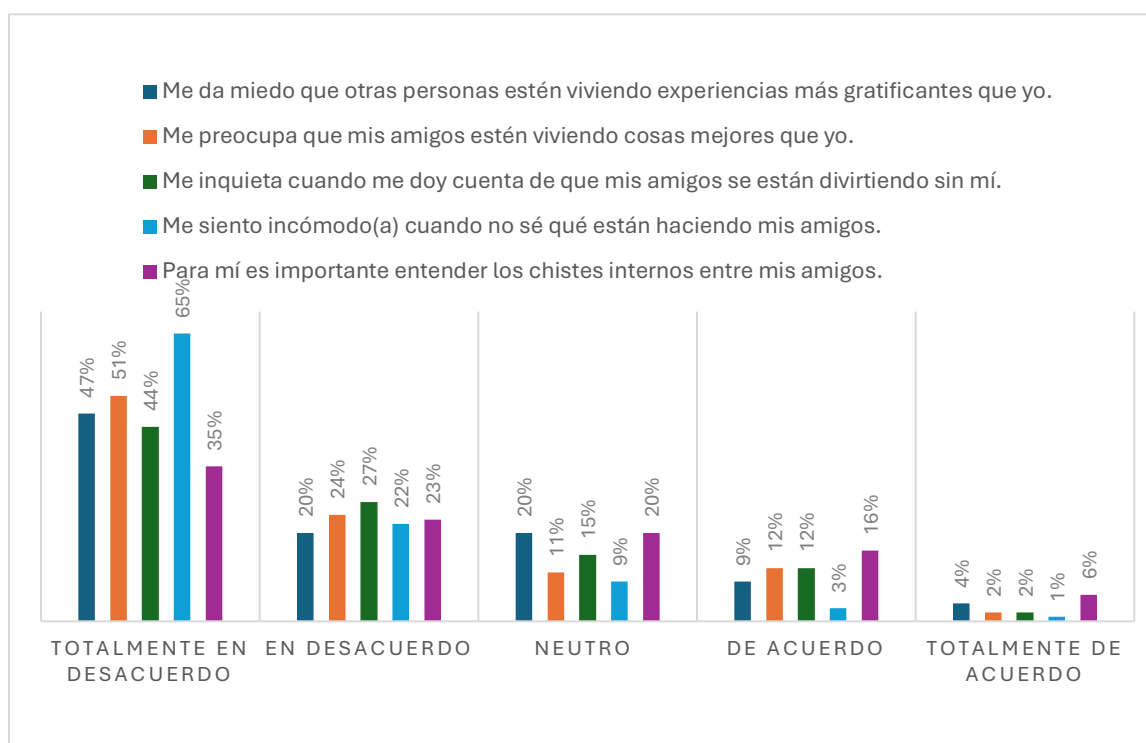
Esto sugiere que, aunque la afectación no es generalizada, los jóvenes adultos podrían ser un grupo especialmente vulnerable que merece mayor atención en futuras intervenciones o campañas preventivas.

Variable IV: Escala del FoMO según la escala de Przybylski et al. (2013)

Esta sección muestra los resultados de la sección D del cuestionario, que buscaba evaluar los niveles de FoMO según las preguntas de Przybylski et al. (2013). En esta primera parte se muestran las respuestas de los participantes a cinco frases que buscaban medir cuánto miedo o incomodidad sienten al quedarse fuera de experiencias sociales. Las respuestas se dieron en una escala de cinco niveles: “Totalmente en desacuerdo”, “En desacuerdo”, “Neutro”, “De acuerdo” y “Totalmente de acuerdo”.

Figura 9.

Distribución de respuestas sobre afirmaciones relacionadas con el FoMO (parte 1).



Nota. Elaboración propia a partir de los datos recolectados en la primer parte de la Sección D del cuestionario. Se presentan los porcentajes de respuesta para los ítems 23–27. Escala Likert de 5 puntos (1 = Totalmente en desacuerdo; 5 = Totalmente de acuerdo). Porcentajes calculados sobre respuestas válidas (N = 100).

En general, la Figura 9 muestra los resultados de personas que dijeron no sentirse muy identificadas con este miedo o incomodidad al quedarse fuera de experiencias sociales. En la frase “Me da miedo que otras personas estén viviendo experiencias más gratificantes que yo”, el 47% respondió totalmente en desacuerdo y un 20% en desacuerdo y solo un 13% estuvo de acuerdo o totalmente de acuerdo. Algo similar sucedió con la frase “Me preocupa que mis amigos estén viviendo cosas mejores que yo”, ya que un 74% dijo estar totalmente en desacuerdo y en desacuerdo, mientras que el 14% estuvo en acuerdo y totalmente en acuerdo.

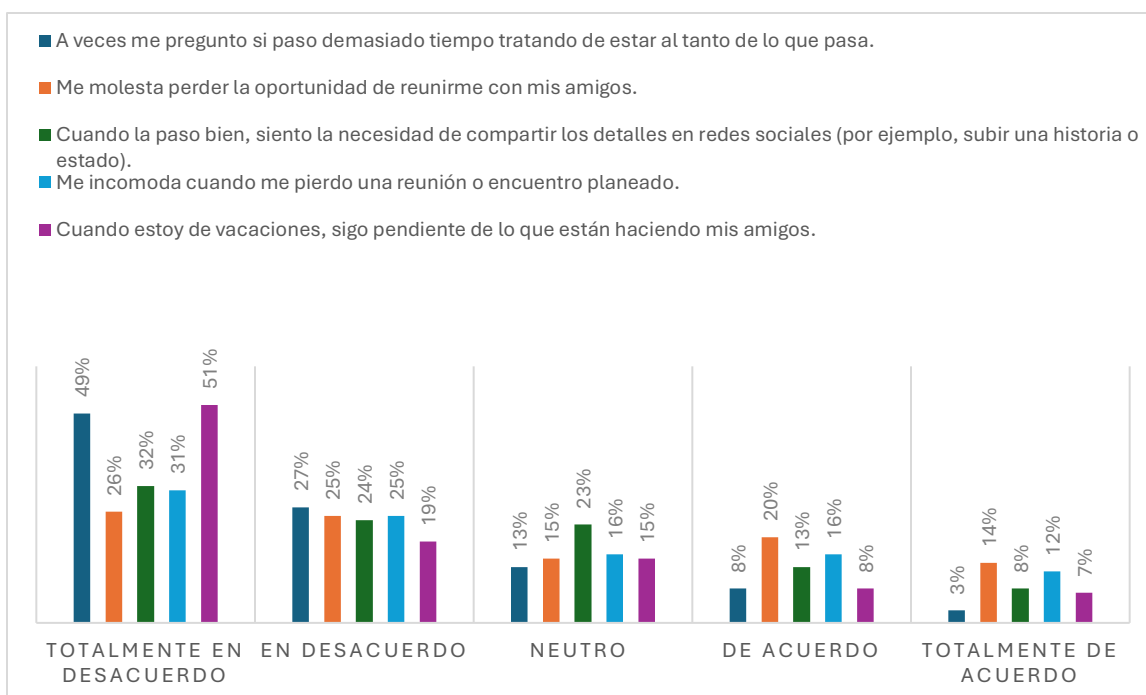
En el caso de “Me inquieta cuando me doy cuenta de que mis amigos se están divirtiendo sin mí”, aunque también la mayoría respondió que no se siente así (44% totalmente en desacuerdo y 27% en desacuerdo), aquí hubo un poco más de respuestas neutras (15%) y un 14% que sí estuvo de acuerdo. Esto muestra que hay un pequeño grupo al que sí le afecta quedarse fuera de actividades. La afirmación “Me siento incómodo(a) cuando no sé qué están haciendo mis amigos” fue la que más porcentaje obtuvo en totalmente en desacuerdo y desacuerdo, con un 87%.

Por último, con la frase “Para mí es importante entender los chistes internos entre mis amigos”, las opiniones estuvieron más divididas. Aunque el 35% dijo estar totalmente en desacuerdo, un 20% fue neutral y un 22% estuvo de acuerdo o totalmente de acuerdo.

La Figura 10 continúa con la segunda parte de las preguntas sobre FoMO. En esta sección se presentan situaciones relacionadas con el deseo de estar siempre al tanto, el uso de redes sociales para compartir lo que se vive, o la incomodidad de no participar en reuniones con amigos. Estas respuestas también se distribuyen según los cinco niveles de la escala mencionada.

Figura 10.

Distribución de respuestas sobre afirmaciones relacionadas con el FoMO (parte 2).



Nota. Elaboración propia a partir de los datos recolectados en la segunda parte de la Sección D del cuestionario. Se presentan los porcentajes de respuesta para los ítems 28–32. Escala Likert de 5 puntos (1 = Totalmente en desacuerdo; 5 = Totalmente de acuerdo). Porcentajes calculados sobre respuestas válidas (N = 100).

En esta segunda parte, se presentan los resultados de las cinco siguientes frases según la escala de FoMO de Przybylski et al. (2013) donde se busca el deseo de estar al tanto de todo lo que ocurre, la necesidad de compartir en redes sociales lo que se vive, y el malestar que puede causar perderse actividades con amigos.

Ante la frase “A veces me pregunto si paso demasiado tiempo tratando de estar al tanto de lo que pasa”, el 49% de las personas dijo estar totalmente en desacuerdo, y un 20% más estuvo en desacuerdo. Es decir, solo un 11% estuvo de acuerdo o totalmente de acuerdo.

En la afirmación “Me molesta perder la oportunidad de reunirme con mis amigos”, las respuestas estuvieron más distribuidas. Un 26% estuvo totalmente en desacuerdo y un 27% en desacuerdo, pero también hubo un 25% que fue neutral, y un 22% que estuvo de acuerdo o totalmente de acuerdo.

Algo similar ocurrió con la frase “Cuando la paso bien, siento la necesidad de compartir los detalles en redes sociales (por ejemplo, subir una historia o estado)” generó variedad en las

respuestas. Un 31% dijo estar totalmente en desacuerdo y un 26% en desacuerdo, pero un 22% fue neutral y un 21% estuvo de acuerdo o totalmente de acuerdo.

Con respecto a “Me incomoda cuando me pierdo una reunión o encuentro planeado”, un 33% estuvo totalmente en desacuerdo y un 26% más en desacuerdo. Sin embargo, el 21% fue neutral y un 20% sí estuvo de acuerdo o totalmente de acuerdo.

Por último, la frase “Cuando estoy de vacaciones, sigo pendiente de lo que están haciendo mis amigos” tuvo un 51% de respuestas en totalmente en desacuerdo, y un 20% en desacuerdo. Solo un 15% respondió estar de acuerdo o totalmente de acuerdo.

Interpretación de resultados

Los resultados obtenidos con la escala de FoMO desarrollada por Przybylski et al. (2013) muestran que, en general, la mayoría de los participantes no siente un miedo intenso a quedarse fuera de lo que hacen los demás. En la mayoría de las frases, como “Me da miedo que otras personas estén viviendo experiencias más gratificantes que yo” o “Me preocupa que mis amigos estén viviendo cosas mejores que yo”, la mayoría dijo estar en desacuerdo o totalmente en desacuerdo. Esto indica que el FoMO no es un problema frecuente y que posiblemente tienen una buena capacidad para manejar sus emociones y no dependen tanto de las redes sociales para sentirse bien consigo mismas.

Sin embargo, algunos ítems mostraron señales de FoMO más leves o específicas. Por ejemplo, algunas personas dijeron que les incomoda perder reuniones, que siguen pendientes de lo que hacen sus amigos durante las vacaciones o que necesitan compartir lo que viven en redes sociales. También hubo quienes dijeron que les importa entender los chistes internos entre sus amigos. Estos casos no son mayoritarios, pero sí reflejan una necesidad de pertenecer al grupo y de mantenerse conectados, aunque no sea de manera intensa.

Estos resultados coinciden con lo encontrado por Dempsey, O’Brien y Tiamiyu (2023), quienes identificaron diferentes niveles de FoMO en jóvenes universitarios. Según su estudio, no todas las personas viven el FoMO de la misma forma, ya que hay quienes tienen un FoMO bajo, otros moderado y otros más alto. En este caso, la mayoría de los participantes podría ubicarse en un perfil de FoMO bajo o moderado, ya que no expresan malestar fuerte, pero sí tienen ciertas actitudes que muestran que les importa mantenerse informados y no quedar fuera del grupo.

Para complementar este análisis, se realizó la suma total de los puntajes individuales de los 10 ítems de la escala de Przybylski et al. (2013), con el fin de clasificar a cada participante dentro de una categoría según su nivel de FoMO. Los resultados se distribuyeron de la siguiente manera:

Tabla 2

Niveles de FoMO según la puntuación total obtenida por los participantes (N = 100)

Nivel de FoMO	Rango de puntuación	Cantidad de personas	Porcentaje (%)
FoMO Bajo	10 a 19 puntos	48	48%
FoMO Moderado Bajo	20 a 29 puntos	32	32%
FoMO Moderado Alto	30 a 39 puntos	17	17%
FoMO Alto	40 a 50 puntos	3	3%

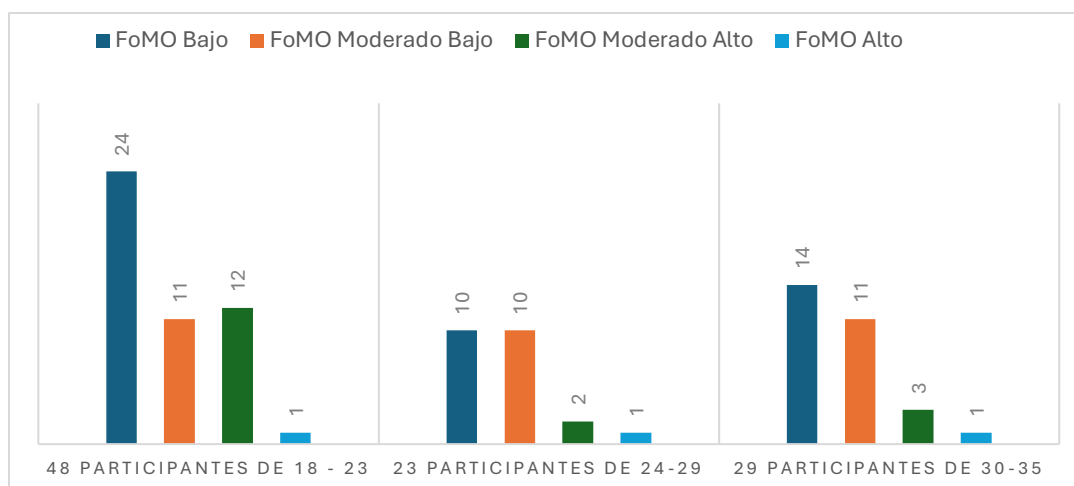
Nota. Los niveles se definieron con base en los puntajes posibles del cuestionario utilizado (10 ítems, cada uno con puntuación de 1 a 5). La suma total permite clasificar a las personas según la intensidad del FoMO percibido.

Se recopilaron un total de 100 respuestas a la escala FoMO, compuesta por 10 ítems con opciones de respuesta tipo Likert, que van de 1 (totalmente en desacuerdo) a 5 (totalmente de acuerdo). Al sumar los valores de cada ítem por participante, se obtuvieron puntajes totales que varían entre 10 y 50 puntos. Con base en estos resultados, se establecieron cuatro niveles de FoMO: un 48% de los participantes se ubicó en el nivel de FoMO bajo (puntajes entre 10 y 19), un 32% en el nivel de FoMO moderado bajo (entre 20 y 29 puntos), un 17% en el nivel de FoMO moderado alto (entre 30 y 39 puntos), y únicamente un 3% presentó niveles altos de FoMO (entre 40 y 50 puntos).

Adicionalmente, se analizó la distribución de los niveles de FoMO según los tres rangos de edad considerados (18–23, 24–29, y 30–35 años). Esto permite observar con más detalle si existen diferencias entre grupos etarios:

Figura 11

Niveles de FoMO según el rango de edad



Nota. Elaboración propia a partir de los resultados recolectados en la escala de FoMO de Przybylski et al. (2013). Los niveles fueron establecidos con base en la sumatoria de las puntuaciones de los ítems (10 ítems en escala Likert de 1 a 5), y la edad se clasificó en tres rangos representativos de la muestra.

Interpretación de resultados

Como se muestra en la tabla anterior, el 80% de las personas participantes tuvo niveles bajos o moderadamente bajos de FoMO. Esto coincide con lo que respondieron en cada ítem: la mayoría no expresó sentirse muy mal por quedarse fuera de lo que hacen sus amigos o por no estar conectados todo el tiempo.

Ahora bien, si se considera el nivel de FoMO según el rango de edad como se observa en la Figura 11 se nota una diferencia interesante entre grupos. Las personas entre 18 y 23 años son quienes reportan más casos de FoMO moderadamente alto (12 casos) y FoMO alto (1 caso), lo que sugiere que en este grupo hay una mayor sensibilidad ante la posibilidad de perderse experiencias sociales. Esto podría explicarse por el momento de vida en el que se encuentran, donde el sentido de pertenencia y la conexión con pares suele ser prioritario.

En contraste, el grupo de 30 a 35 años mostró una mayor proporción en los niveles de FoMO bajo (14 personas) y moderadamente bajo (11 personas). Este patrón podría indicar una relación menos intensa con las redes sociales o una mayor estabilidad emocional y social, lo cual es coherente con investigaciones previas que señalan una disminución del FoMO conforme avanza la edad adulta.

Finalmente, el grupo intermedio de 24 a 29 años presentó una distribución más equilibrada entre los niveles moderado bajo (10 casos), bajo (10 casos) y moderadamente alto (2 casos), lo que podría reflejar una transición entre la etapa de mayor vulnerabilidad al FoMO (juventud temprana) y un manejo más equilibrado de las redes sociales y la vida en general.

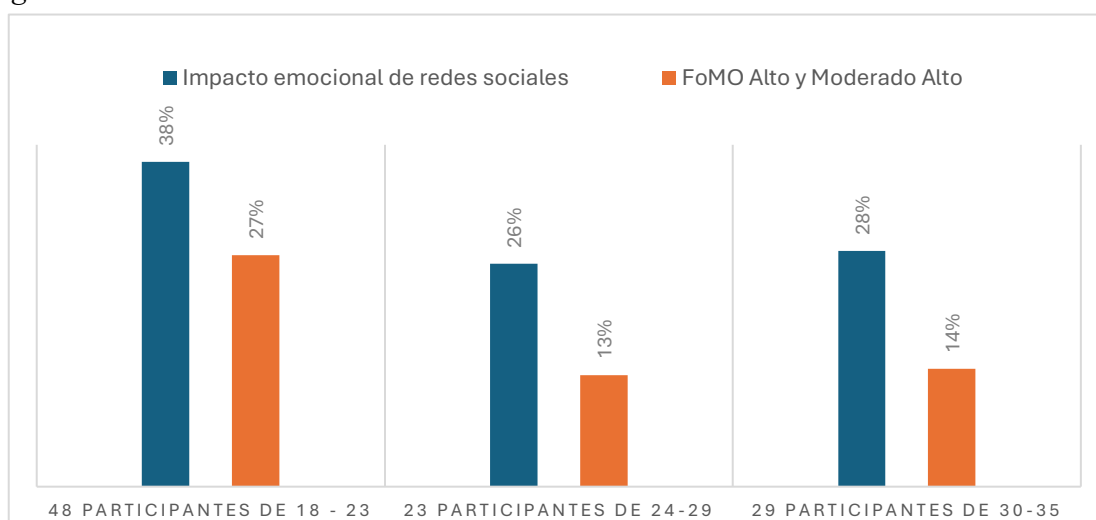
Estos resultados también apoyan la idea de que el FoMO no se vive igual en todas las personas, como ya lo decían estudios anteriores como el de Przybylski et al. (2013) y también el de Dempsey et al. (2023), que encontraron que esta experiencia puede variar mucho en intensidad y frecuencia en jóvenes.

Los niveles moderadamente altos y altos de FoMO, aunque menos comunes, podrían reflejar una relación más fuerte con las redes sociales. Esto se puede notar en comportamientos como revisar el celular constantemente o sentir ansiedad cuando no se está conectado. Si este tipo de hábitos se mantiene en el tiempo, podría generar consecuencias emocionales como baja autoestima, compararse con otras personas o sentirse estresado por todo lo que pasa en lo digital.

Por esta razón se procede a realizar una comparativa entre los niveles altos de FoMO según el rango de edad con los datos y el promedio obtenido en la figura 7 en relación con el impacto emocional de redes sociales.

Figura 12.

Comparación entre niveles de FoMO y afectación emocional por el uso de redes sociales, según el rango de edad



Nota. Elaboración propia a partir de los resultados recolectados en la escala de FoMO de Przybylski et al. (2013) e impacto emocional de redes sociales. Se muestran los porcentajes de

personas con FoMO moderado alto o alto que también reportaron afectación emocional por el uso de redes sociales, por rango de edad.

La figura 12 muestra los resultados agrupados según el rango de edad. En el grupo de 18 a 23 años ($n = 48$), un 38% reportó afectación emocional relacionada con el uso de redes sociales, y un 27% presentó niveles moderadamente altos o altos de FoMO. En el grupo de 24 a 29 años ($n = 23$), el 26% reportó impacto emocional y el 13% mostró FoMO en niveles altos o moderados. Finalmente, en el grupo de 30 a 35 años ($n = 29$), el 28% reportó impacto emocional y el 14% presentó niveles más elevados de FoMO. Esto permite una comparación directa entre la presencia de FoMO y la afectación emocional según la etapa del ciclo vital.

Interpretación de resultados

Al ver el gráfico, se nota que en el grupo de 18 a 23 años, muchas personas tienen niveles altos o moderadamente altos de FoMO (27%) y también dicen sentirse afectadas emocionalmente por las redes sociales (38%). Esto nos hace pensar que cuando el FoMO es más fuerte, también es más probable que las personas se sientan mal o afectadas por lo que ven en redes sociales.

En el grupo de 24 a 29 años, bajan tanto el FoMO (13%) como la afectación emocional (26%). Aunque los números no bajan exactamente igual, parece que todavía hay cierta relación entre sentirse fuera de lo que hacen los demás y cómo eso afecta las emociones.

Pero en el grupo de 30 a 35 años, aunque el FoMO también es bajo (14%), la afectación emocional es un poco más alta (28%). Esto puede significar que en este grupo, el malestar emocional por las redes sociales no se debe solamente al FoMO, sino a otras razones.

En resumen, en los más jóvenes sí parece haber una relación entre tener FoMO y sentirse mal por las redes. En cambio, en los adultos mayores de 30 años, esa relación no es tan clara, y puede que otros factores estén influyendo en cómo se sienten con el uso de redes sociales.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

En este capítulo se presentan las principales conclusiones obtenidas a partir del análisis de los resultados y sus respectivas interpretaciones. Tiene como propósito dar respuesta a los objetivos planteados y pregunta de la investigación. Además, se proponen una serie de recomendaciones orientadas a reducir las manifestaciones y afectaciones del FoMO y promover un uso saludable de las redes sociales, especialmente en personas jóvenes adultas del Gran Área Metropolitana de Costa Rica. Se busca que sean útiles para los profesionales en salud mental como para educadores, instituciones y futuras investigaciones relacionadas con el fenómeno FoMO.

Conclusiones

A continuación se presentan las conclusiones de acuerdo con los objetivos que se plantearon al inicio de la investigación.

Frecuencia del uso de redes sociales

- Se observa que el 50% de las personas participantes en esta encuesta revisa sus celulares inmediatamente al despertar.
- Es el grupo etario de 18 a 23 años los que más suelen revisar sus redes al despertar, el cual se compone de 48 participantes y entre estos, el 58% revisa sus redes inmediatamente al despertar.
- Según los resultados obtenidos de la encuesta, hay una gran intensidad del uso de redes sociales; cerca del 67% del total de los participantes admite que usa redes sociales más de 3 horas por día.
- De igual forma, se observa que el 79% de participantes que se ubica dentro del grupo etario entre 18 a 23 años es el que más utiliza redes por periodos mayores de 3 horas diarias.
- Se concluye que existe una alta demanda de distintas plataformas, del total de participantes, el 77% utiliza más de una red social diariamente. Siendo los más jóvenes los que tienen una mayor exposición a distintas plataformas.
- Se observa una gran distraibilidad entre las personas encuestadas, para apoyar esto, el 71% del total de la muestra señala que revisa o consulta redes sociales mientras realiza otras tareas como trabajar o estudiar.

- Las personas de 30 a 35 años son las que más se distraen con el uso de redes sociales mientras estudian, trabajan o realizan otras tareas. Mientras que los más jóvenes (18 a 23 años) son los que menos se distraen.

Manifestaciones del FoMO y su impacto en la salud mental y social

- Si bien no se observaron comportamientos compulsivos generalizados asociados al FoMO, sí se identificaron manifestaciones emocionales relevantes, como la comparación social (26%) y el malestar por no ser incluido en actividades (33%).
- Un 63% de los participantes no reporta afectaciones emocionales o sociales significativas, lo que sugiere que la exposición a plataformas digitales no representa un riesgo mayor para la salud mental en términos generales.
- La mayor afectación a nivel emocional son los cambios en el estado de ánimo después de utilizar redes sociales.
- El grupo etario de 18 a 23 años es la población con más vulnerabilidad al impacto emocional del FoMO.
- Aunque la mayoría no ha dejado de participar en actividades presenciales ni ha visto afectadas sus relaciones sociales, un 13% del grupo de 18 a 23 años sí reportó impacto negativo en sus relaciones y un 2% dejó de asistir a actividades presenciales.
- La afectación que se observa socialmente con mayor frecuencia a partir de la encuesta realizada es el impacto negativo en las relaciones sociales en la vida real debido al tiempo que se pasa en redes sociales.

Relación entre niveles de FoMO y uso de redes sociales

- La mayoría de las personas no sienten FoMO de manera intensa. El 80% mostró niveles bajos o moderadamente bajos, lo que indica que, en general, no se sienten mal por quedarse fuera de lo que hacen los demás.
- Solo un pequeño grupo (17% moderadamente alto y 3% alto) presentó niveles más elevados de FoMO, lo que indica que en algunos casos sí hay malestar o incomodidad por no estar siempre conectados o incluidos.
- Las personas jóvenes, especialmente entre los 18 y 23 años, fueron quienes mostraron más casos de FoMO alto o moderadamente alto. Esto puede deberse a que están en una etapa donde la pertenencia al grupo y la conexión social son muy importantes.

- Las personas entre 30 y 35 años mostraron niveles más bajos de FoMO, lo que puede estar relacionado con una mayor estabilidad emocional y menos dependencia de las redes sociales.
- El grupo de 24 a 29 años tuvo respuestas variadas, lo que sugiere que están en una etapa de transición en cuanto a cómo manejan su relación con lo social y las redes.
- Aunque los niveles altos no son frecuentes, sí se identificaron algunas actitudes relacionadas con el FoMO, como incomodidad al perderse reuniones, necesidad de compartir en redes o deseo de saber qué hacen los amigos.
- No todas las personas que usan mucho las redes sociales presentan FoMO. Esto indica que más que la cantidad de uso, lo importante es cómo cada persona vive emocionalmente su conexión con los demás.
- En general, los resultados permiten ver que el FoMO no afecta a todos por igual, y que la edad y la etapa de vida pueden influir mucho en cómo se experimenta.
- En el grupo de 18 a 23 años se observa una posible relación entre niveles altos de FoMO y mayor afectación emocional por redes sociales.
- A mayor presencia de FoMO, parece aumentar también la probabilidad de experimentar malestar emocional.
- En los grupos de mayor edad (24 a 35 años), los niveles de FoMO disminuyen y también baja, en general, la afectación emocional, aunque no de forma directamente proporcional.
- En el grupo de 30 a 35 años, la afectación emocional por redes sociales es más alta que los niveles de FoMO, lo cual sugiere que pueden existir otros factores generando malestar.

Recomendaciones

En el apartado siguiente se presentan recomendaciones que pretenden orientar a la población encuestada, así como a los diferentes profesionales en salud mental y educación. Del mismo modo se plantean sugerencias en relación a futuras investigaciones que aborden de manera más profunda las implicaciones del FoMO en la salud emocional y las dinámicas sociales, así como su evolución en contextos digitales cambiantes.

Recomendaciones para la población encuestada

- Establecer un límite de uso diario para las plataformas o redes sociales.
- Desactivar notificaciones de las redes sociales o aplicaciones que más tiempo le consume a la persona.

- Realizar una especie de “limpieza” para controlar el contenido al que se expone la persona a través de las diferentes paginas o perfiles a los que se tiene acceso.
- Dar prioridad a las relaciones físicas ante las virtuales.
- Dedicar tiempo a realizar actividades que no impliquen el uso de redes sociales, como por ejemplo, reunirse con amigos en espacios de recreación de manera presencial.
- Reconocer los puntos débiles que puedan generar malestar psicológico y buscar herramientas útiles para tratar dichos puntos.
- Si es necesario el uso de plataformas digitales, realizar pausas cada cierto periodo de tiempo.
- Intentar disminuir la necesidad de publicar contenido innecesario.
- Contar con un grupo o red de apoyo donde se puedan expresar las emociones o sentimientos sin miedo a ser juzgados.
- Poner en práctica distintos métodos de relajación como la meditación que puedan disminuir los niveles de ansiedad.

Recomendaciones para profesionales en educación y salud mental

- Fomentar investigaciones aplicadas a la población costarricense para identificar características culturales específicas que puedan intervenir en la relación entre redes sociales y salud mental.
- Evaluar el FoMO como factor de riesgo en intervenciones clínicas o educativas, principalmente en la población infantojuvenil.
- Diseñar programas de desconexión digital para el trabajo de reducción progresiva del tiempo en redes.
- Desarrollar escalas de evaluación para la evaluación del FoMO en la población.
- Incorporar talleres para el desarrollo del pensamiento crítico frente al contenido digital.
- Crear campañas de comunicación que desenmascaren los ideales de éxito, belleza o popularidad presentes en las redes sociales.

Recomendaciones para futuras investigaciones

- Ampliar la muestra a otras regiones del país para comparar si los patrones de FoMO y uso de redes sociales varían según contexto geográfico, nivel educativo u ocupación.

- Incluir entrevistas o métodos cualitativos (como grupos focales) para profundizar en las experiencias emocionales y sociales de las personas que presentan niveles moderados o altos de FoMO.
- Incorporar variables adicionales como autoestima, ansiedad social o satisfacción con la vida, para explorar relaciones más amplias entre salud mental y comportamiento digital.
- Investigar el rol de plataformas específicas (como TikTok, Instagram, Facebook u otras) para ver si algunas redes generan mayor FoMO que otras.
- Investigar si hay diferencias entre personas que trabajan, estudian o no tienen trabajo, y cómo estas situaciones influyen en nivel de FoMO.
- Investigar qué otras razones, además del FoMO, podrían estar generando malestar emocional en personas adultas que usan redes sociales, especialmente en el grupo de 30 a 35 años. Podrían incluirse variables como el estrés laboral, la comparación social o el contenido negativo.
- Diseñar intervenciones psicoeducativas o talleres de salud mental para mitigar el FoMO, y medir su efectividad como parte de un estudio aplicado.

CAPÍTULO VI: PROPUESTA

Taller: Viviendo Más Allá del Scroll: Libérate del FoMO

En la actualidad, el uso excesivo e irresponsable de las redes sociales ha comenzado a generar efectos negativos en la salud mental y emocional de los jóvenes. A partir de la investigación previa, se identificó que el FoMO (Fear of Missing Out) afecta principalmente a adultos jóvenes, quienes utilizan estas plataformas por más de tres horas diarias, generando distracción, dependencia y un constante deseo de estar conectados. Ante esta problemática, se propone la realización de un taller de carácter preventivo dirigido a adolescentes de entre 15 y 18 años, mediante el cual se busca el conocimiento de este fenómeno, así como la identificación de sus principales manifestaciones y emociones asociadas, con el fin de promover el desarrollo de habilidades de autorregulación emocional y uso consciente de las redes sociales, fortaleciendo la salud mental y social de los participantes.

Glosario

- FoMO: Se entiende como una preocupación constante por la posibilidad de que otras personas estén viviendo experiencias valiosas sin uno mismo. Esta sensación provoca un deseo de mantenerse siempre conectado con lo que hacen los demás (Przybylski et al., 2013).
- Manifestaciones del FoMO: Según Elhai et al. (2021), existen diversas conductas asociadas al FoMO. Entre ellas se encuentran:
 - Revisar el celular de forma impulsiva, incluso sin notificaciones previas.
 - Pasar muchas horas en redes como Instagram, TikTok o Facebook.
- Afectaciones del FoMO: Elhai et al. (2021) enlista también una serie de consecuencias importantemente relacionadas al fenómeno:
 - Dificultad para dormir.
 - Baja autoestima.
 - Ansiedad.
 - Irritabilidad.
- Salud mental emocional: Reconocer, regular y expresar sus emociones.
 - Habilidad para enfrentar emociones desagradables.
 - Autorregulación emocional: es la capacidad que tiene una persona para reconocer, entender y manejar sus emociones de forma saludable. Esta habilidad permite evitar

reacciones impulsivas, responder adecuadamente ante situaciones difíciles y tomar decisiones con mayor claridad emocional. Según Cabello, Fernández-Berrocal y Salovey (2016), este proceso implica ajustar nuestras respuestas emocionales para adaptarnos mejor al entorno, lo que contribuye al bienestar personal y social.

- Resiliencia: Granda y Gaibor (2025) explican que esta es una capacidad para enfrentar dificultades en la vida cotidiana, así como superar y perseverar pese a los problemas del día a día.
- Salud mental social: cada persona piensa y actúa de acuerdo con cómo es influenciado por la sociedad.
 - Sentido de pertenencia: El sentido de comunidad es percibir que se tienen cosas en común con otras personas, reconocer que existe una relación de apoyo mutuo y estar dispuesto a sostener esa relación cumpliendo con las expectativas compartidas (Montero, 2004).
 - Redes de apoyo: son las personas o grupos con los que alguien puede contar para recibir ayuda emocional, orientación o compañía. Estas redes fortalecen el bienestar y ayudan a enfrentar momentos difíciles (González-Forteza, Ramos-Lira & Jiménez-Tapia, 2018).

Antecedentes

Hoy en día, la mayoría de los adolescentes y jóvenes usan redes sociales todos los días. Aunque estas plataformas pueden ser útiles para comunicarse o entretenerse, también pueden traer problemas si se usan en exceso o de forma descontrolada. En nuestra investigación descubrimos que jóvenes de 18-23 años están siendo afectados por el FoMO.

Este miedo a quedarse por fuera hace que revisen el celular constantemente, incluso sin notificaciones, y pasen muchas horas en redes como Instagram, TikTok o Facebook. Esto puede afectar su estado de ánimo, causar ansiedad, irritación, tristeza o hacerlos sentir mal consigo mismos. También puede hacer que se alejen de sus relaciones en la vida real, porque se comparan con los demás o sienten que no encajan.

Justificación de la propuesta

En la actualidad, el uso intensivo de redes sociales forma parte de la vida cotidiana de la mayoría de los adolescentes. Si bien estas plataformas ofrecen beneficios como la conexión con

amigos, el acceso a información o el entretenimiento, su uso excesivo y desregulado puede conllevar consecuencias negativas para la salud mental y emocional. Uno de los fenómenos emergentes más preocupantes en este contexto es el FoMO (Fear of Missing Out), o el miedo a quedarse fuera de experiencias relevantes que otros están viviendo, el cual ha sido identificado como un factor de riesgo para la salud mental, especialmente en jóvenes y adolescentes.

El taller *“Viviendo Más Allá del Scroll: Libérate del FoMO”* surge como una estrategia preventiva ante este problema, con el propósito de informar y sensibilizar a los adolescentes entre 15 y 18 años sobre este fenómeno. Al comprender qué es el FoMO, cómo se manifiesta y qué emociones están involucradas, los participantes estarán en mejor posición para reflexionar sobre sus propios hábitos digitales y tomar decisiones más conscientes en su relación con las redes sociales.

Además de fomentar el conocimiento, el taller busca brindar herramientas prácticas que los adolescentes puedan aplicar en su vida diaria para fortalecer su autorregulación emocional, desarrollar su resiliencia, y mantener un equilibrio entre su vida digital y sus relaciones en el mundo real. Al promover una salud mental sólida y el fortalecimiento de redes de apoyo, esta iniciativa pretende contribuir de manera significativa al bienestar integral de los jóvenes, ayudándoles a construir una relación más saludable, crítica y responsable con la tecnología.

En síntesis, el taller no solo se enfoca en el problema del FoMO, sino que promueve un enfoque educativo y preventivo para empoderar a los adolescentes en su vida digital, emocional y social, construyendo así una base sólida para su desarrollo personal y colectivo.

Objetivos

1. Describir qué es el FoMO, sus principales manifestaciones y emociones asociadas.
2. Analizar cómo el uso excesivo de redes sociales puede afectar la salud mental y social, generando dependencia digital.
3. Proponer herramientas personales para autorregular el uso de redes sociales.
4. Fortalecer la salud mental, especialmente en aspectos como la autorregulación emocional, la resiliencia y el fortalecimiento de redes de apoyo.

Estructura del taller

Objetivo	Actividad	Duración	Materiales	Encargado
	Rompe hielo: Redes sociales en la vida real. Juego de roles en el que, por grupos, le pongan “personalidad” a los ejes temáticos que más se ven en redes sociales. Se dividen en grupos y a cada grupo se le asigna una red social (Instagram, Facebook, TikTok, etc). Asimismo se le da un eje temático (videojuegos, belleza, comida/cocina, moda, viajes). Entonces los participantes deben actuar cómo se ve el eje temático asignado según la red social que les corresponde. Así se verá las diferentes perspectivas según la red social de un mismo eje temático.	15 minutos	No se necesitan materiales.	Jimena
Describir qué es el FoMO, sus principales manifestaciones y emociones asociadas.	¡Corre que te lo pierdes! Se colocan cuatro carteles en diferentes esquinas del aula con las frases “Me da igual”, “Sí, obvio iría”, “Lo pensaría mucho” y “No me importa”. Se leen situaciones reales relacionadas con el FoMO (por ejemplo, no ser invitado a una fiesta o quedarse sin señal durante las vacaciones) y los participantes deben ubicarse en la esquina que representa cómo se sentirían. Luego se realizan preguntas breves de reflexión y se finaliza con una explicación donde se describen el	10 minutos	• 4 carteles con frases grandes. • Listas de situaciones • Espacio libre para moverse	Milagros

	concepto de FoMO, sus manifestaciones más comunes y las emociones asociadas.			
Analizar cómo el uso excesivo de redes sociales puede afectar la salud mental y social, generando dependencia digital.	“La limpia”: este ejercicio se realiza en parejas. Fase 1: la persona A revisa sus redes sociales durante un periodo de tiempo de 3 minutos, la persona B clasifica las publicaciones en: Informativa, inspiradora, entretenida, innecesaria. Luego se invierten los roles. Fase 2: de manera consciente y con ayuda de la clasificación de las publicaciones de la fase 1, cada participante procede a realizar la limpia, o sea, eliminar aquellas páginas que sienta necesario. Fase 3: espacio para reflexiones	15 minutos	Celulares de los participantes.	Leo
Proponer herramientas personales para autorregular el uso de redes sociales.	Mi yo sin filtros! Esta actividad se inspira en la técnica del <i>vision board</i>, pero con un enfoque introspectivo y más práctico. Se busca que cada participante reconozca sus recursos internos (emocionales, cognitivos y sociales) y genere un pequeño plan personal que le permita regular su uso de redes, especialmente cuando siente ansiedad o malestar digital. Se le entrega a cada participante una hoja doblada en tres partes. Cada una de estas partes estará dedicada a explorar un aspecto distinto del bienestar personal frente al uso de redes sociales: Parte 1. ¿Quién soy yo sin filtros? En este primer espacio, los participantes escribirán frases o realizarán	25 minutos	Cartulina con cada sección. Lápices, lápices de color o marcadores. Stickers, frases recortadas, revistas de imágenes recortadas y otros. Guía con preguntas: Parte 1: 1.¿Qué cosas me gustan aunque no las publique?	Carolina

	dibujos que representen cómo son cuando no están expuestos a la mirada de los demás. Pueden responder preguntas como: ¿Qué cosas me gustan aunque no las publique? ¿Cómo me describiría una persona que me quiere tal como soy? Esta sección busca fortalecer la identidad auténtica y la autoaceptación. Parte 2. ¿Qué me hace bien fuera del celular? Aquí podrán anotar o ilustrar aquellas actividades, lugares, personas o acciones que les generan bienestar en el mundo físico y real. Ejemplos pueden ser: caminar, cocinar, abrazar a alguien, jugar con una mascota, escribir, bailar, etc. Esta sección permite reconocer fuentes de satisfacción que no dependen de lo digital. Parte 3. ¿Qué puedo hacer cuando siento ansiedad por no estar conectado? Finalmente, hacen un “kit emergencia emocional”.		2. ¿Cómo me describiría una persona que me quiere tal como soy? Parte 2: 1. ¿Qué actividades disfruto hacer cuando no estoy usando el celular? (Ej. cocinar, leer, bailar, jugar con mi mascota, caminar...) 2. ¿Con qué personas me siento feliz o tranquilo cuando paso tiempo cara a cara? (Ej. amigos, familia, algún adulto de confianza...) 3. ¿Hay algún lugar donde me sienta en paz o contento sin necesidad de estar conectado? (Ej. mi cuarto, el parque, la iglesia, la casa de alguien querido...)	
Fortalecer la salud mental, especialmente en aspectos como la autorregulación emocional, la resiliencia y el	Kit de emergencia emocional Siguiendo la actividad de visión board, ahora se les pide a los participantes que piensen en un momento en el que se han sentido abrumados, ansiosos o tristes. Se les	20 minutos	Cartulina de Visión Board. Hojas blancas, lápices, marcadores.	Jimena

fortalecimiento de redes de apoyo.	entrega una guía con preguntas para que reflexionen sobre ese momento. Ahora se creará un kit de emergencia propio, al que puedan acudir cuando se sientan abrumados, ansiosos o tristes por pasar demasiado tiempo en redes sociales o alguna otra situación. Deben escribir en una hoja una técnica de regulación que creen que les pueda funcionar (se brindarán ejemplos como la respiración profunda, dibujar, escribir, caminar, etc.). Además, una frase que se dirán en un momento difícil, el nombre de al menos dos personas de confianza a las que saben que pueden acudir en momentos difíciles. Finalmente, una acción concreta que pueden hacer fuera del celular para sentirse mejor. Esto último se une al cierre de la dinámica en el que se explica que muchas veces solemos buscar “refugio” en redes sociales cuando nos sentimos mal, pero que existen otras maneras de encontrar calma que no involucran el celular.		Stickers, frases recortadas, revistas de imágenes recortadas y otros. Guía con preguntas: Parte 3: 1. ¿Qué emoción estaba sintiendo? 2. ¿Cómo reaccionó mi cuerpo (tensión, respiración, etc.)? 3. ¿Qué hice para calmarme o sentirme mejor? 4. ¿Qué acción concreta puedo tomar? (por ejemplo: apagar el wifi por 1 hora, respirar profundo, salir a caminar) 5. ¿Qué puedo decirme en esos momentos? (una frase de apoyo personal) 6. ¿A quién puedo acudir si me siento mal? (nombre de al menos dos personas de confianza).	
---	---	--	--	--

Cierre	“Yo elijo”: para esta actividad se le entregará una tarjeta en blanco a la persona participante y esta deberá escribir una frase que comience con “yo elijo ...” (por ejemplo, yo elijo disfrutar más del mundo real). Y la lee en voz alta. Espacio para reflexiones sobre el taller.	5 minutos	Lápices y hojas en blanco.	Carolina y Leo
--------	--	-----------	----------------------------	----------------

Referencias

- Aguirre-Castaño, Á., Álvarez, P., y Patiño-Ospina, M. (2022). Redes sociales y la salud mental: un análisis bibliométrico. *Revista de Ingenierías Interfaces*, 5(1), 1-30. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8661440>
- Araya Jiménez, L., y Cajina rojas, M. (2024). Los miedos de las personas jóvenes universitarias: estudios empíricos recientes (2013-2022). *Millcayac*, 11(21). <https://www.redalyc.org/journal/5258/525881400019/525881400019.pdf>
- Arghash, V., Gunalay, Y., & Okan, E. Y. (2025). Global pandemic, social media, and fake news: FoMO, need for connectivity and compulsive buying. *The Journal of Marketing Theory and Practice*, 1(1) 1-19. <https://doi.org/10.1080/10696679.2025.2479747>
- Cabello, R., Fernández-Berrocal, P., & Salovey, P. (2016). Inteligencia emocional y regulación emocional. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 3(1), 49-56. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2016.03.1.7>
- Castro Mata, T. (2024). Violencia y revictimización en redes sociales. *TransDigital*, 5(9), 1-5. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9642535>
- Chalco Huaytalla, K., Rodríguez Vega, S., y Jaimes Soncco, J. (2016). Riesgo de adicción a redes sociales, autoestima y autocontrol en estudiantes de secundaria. *Revista científica de ciencias de la salud*, 9(1), 9-15. <https://www.issup.net/files/2018-11/236-311-1-PB.pdf>
- Díaz-Lucena, A., y Vicente-Fernández, P. (2023). Generación Z y consumo de noticias: el canal de TikTok Ac2ality. *Revista de marketing aplicado*, 27(2), 1-18. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=707777595002>
- Doktorová, D., El Mghari, S., & Tokovská, M. (2025). Social Media Engagement and Identity: The Loneliness and Fomo Experience of Young People. *Communication Today*, 16(1), 138-155. <https://doi.org/10.34135/communicationtoday.2025.vol.16.no.1.10>
- Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2021). Fear of missing out (FoMO): A brief overview of origin, theoretical underpinnings, and relationship with mental health. *Psychiatry Research*, 302, 114064. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8283615/>
- Fernández-García, R., Ortega Lasheras, M. R., y Salguero-García, D. (2025). Relaciones entre el uso excesivo de redes sociales, sedentarismo e hiperactividad mental. *Comunicar*, 33(81), 8-16. <https://research.ebsco.com/c/4plile/viewer/pdf/jjhhy6opwv>

- Flores Suárez, M. C. (2023). *Artistas navegantes del mar digital: Instagram para la creación, el dialogo y la difusión del arte*. Editorial UPC. <https://elibro.net/es/ereader/ulatinacr/234929>
- Giraldo-Luque, S. y Fernández-Rovira, C. (2020). Redes sociales y consumo digital en jóvenes universitarios: economía de la atención y oligopolios de la comunicación en el siglo XXI. *Profesional de la información*, 29(5), 1-16. <https://research.ebsco.com/c/4plile/viewer/pdf/qyke3cq72b>
- Granda, V. y Gaibor, I. (2025). Resiliencia Y Habilidades Sociales en Adolescentes. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS*, 7(1), 36–46.
- Gómez, C. (2023). *TikTok: trucos y consejos para conseguir seguidores*. Ra-Ma editorial. <https://elibro.net/es/ereader/ulatinacr/230576>
- González-Forteza, C., Ramos-Lira, L., & Jiménez-Tapia, A. (2018). *Redes de apoyo social y salud mental*. Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz. https://www.inprfm.gob.mx/pdf/publicaciones/Redes_apoyo_salud_mental.pdf
- Gutiérrez, I. (2024, 9 de enero). *FoMO: El miedo a perderse algo y la ansiedad que lo acompaña, según el psicólogo Jesús Molero*. 20minutos. <https://www.20minutos.es/salud/actualidad/fomo-miedo-perderse-algo-psicologo-jesus-molero-5707716/>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (3.^a ed.). McGraw-Hill Education.
- Hernández- Sampieri, R., Mendoza Torres, C. P.(2023). *Metodología de la Investigación* (2.^a ed.). McGraw-Hill Interamericana. <https://www.ebooks7-24.com:443/?il=31455>
- Hütt Herrera, H. (2012). Las redes sociales: una nueva herramienta de difusión. *Reflexiones*, 91(2), 121-128. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72923962008>
- Ibáñez, M. y Martínez, S. (2023). Fear of Missing Out (FoMO) en estudiantes universitarios: desafíos informativos e implicaciones para la alfabetización digital. *Revista General de Información y Documentación*, 33(1), 73–93. <https://revistas.ucm.es/index.php/RGID/article/view/93742/4564456570186>
- Infobae. (2023, mayo 26). *FoMO y redes sociales: cómo es el síndrome que genera ansiedad y está vinculado a la vida online*. <https://www.infobae.com/salud/2023/05/26/fomo-y-redes-sociales-como-es-el-sindrome-que-genera-ansiedad-y-esta-vinculado-a-la-vida-online/>

- Kerpen, D. (2020). *Me gusta: redes sociales. Cómo encantar a tus clientes y crear una marca atractiva para las redes sociales.* (3 ed.). McGraw-Hill Interamericana. <https://elibro.net/es/ereader/ulatinacr/189589>
- Kovan, A. (2024). The Correlation among Social Media Addiction, Loneliness and Fear of Missing Out: A Psychoeducation Program Implementation Proposal. *Revista Educación*, 48(2). <https://revistaseug.ugr.es/index.php/RELIEVE/article/view/28247/28411>
- La Nación. (2024, abril 16). *Sentirse excluido en redes sociales causa frustración.* <https://www.nacion.com/ciencia/salud/sentirse-excluido-en-redes-sociales-causa-frustracion/OTDNLZDAVRB5PE6L5DAG4YWVRM/story/>
- Marín, M. y Martínez-Pecino, R. (2012) *Introducción a la psicología social.* Pirámide.
- Medaris, A. (2020, 4 de mayo). *How the coronavirus pandemic cured my FOMO.* Business Insider. <https://www.businessinsider.com/how-coronavirus-pandemic-cured-my-fomo-2020-5>
- Medical Xpress. (2022, 5 de octubre). *College student FoMO linked to illicit behavior.* <https://medicalxpress.com/news/2022-10-college-student-fomo-illicit-behavior.html>
- Montero, M. (2004). *Introducción a la psicología comunitaria: Desarrollo, conceptos y procesos.* Editorial Paidós.
- Moralejo Aguirre, A. (2024). *Fear of missing out (FoMO) y regulación emocional en jóvenes universitarios de Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA)* (nº1) [Tesis de grado, Universidad Pontificia Universidad Católica Argentina “Santa María de los Buenos Aires”]. Repositorio Institucional UCA. Fear of missing out (FoMO) y regulación emocional en jóvenes universitarios de Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA)
- Navarro Arroyo, D. M., Cielo Díaz, M. E., & Vargas Gutiérrez, D. E. (2024). Fomento De La Salud Mental Positiva Y El Desarrollo Del Pensamiento Crítico-Reflexivo Para Brindar Cuidado Integral. *Medicina Naturista*, 18(2), 49–58.
- Organización Panamericana de la Salud. (2025, mayo 27). *Salud mental.* <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>
- Ortega, I. (2020, octubre 7). *Nuevo FoMO.* 20minutos. <https://www.20minutos.es/opinion/noticia/4306755/0/inaki-ortega-nuevo-fomo/>
- Papalia, D. E. (2021). *Desarrollo humano.* McGraw-Hill Interamericana. <https://ebooks7--24-com.eu1.proxy.openathens.net/?il=16371>

- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Schaufler, M. L., y Schmuck, M. E. (2024). Género y consumo digital crítico: reflexiones a partir de una experiencia transversal de investigación, docencia y extensión en comunicación y género. *Millcayac*, 11(21), 1-24. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=52588140000>
- Squillace Louhau, M. R., Menéndez, J. A., & Ferreres, A. R. (2021). Emociones: Una perspectiva desde la psicología evolucionista. *Revista Neuropsicología Latinoamericana*, 13(2). <https://doi.org/10.5579/rnl.2021.0728>
- Suárez-Perdomo, A., Arvelo-Rosales, C. N., Álvarez-González, Y., & Garcés-Delgado, Y. (2024). Adaptación y validación de la Escala sobre el Miedo a Perderse Algo en las Redes Sociales (EMPARRSS) en estudiantado universitario. *RELIEVE*, 30(2), Artículo 3. <https://doi.org/10.1080/10696679.2025.2479747>
- Varchetta, M., Frascchetti, A., Mari, E., y Giannini, A. M. (2020). Adicción a redes sociales, Miedo a perderse experiencias (FoMO) y Vulnerabilidad en línea en estudiantes universitarios. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 14(1), e1187. <https://doi.org/10.19083/ridu.2020.1187>
- Vaquero, R. (2024). Redes sociales, algoritmos y adicciones. *Historia de las ideas*, 1, 7-11. <https://historiadelasideas.es/revista/article/view/8/21>

Apéndices

Apéndice 1. Preguntas para el instrumento de medición

1. Edad: _____ años cumplidos.
2. Género:
 - a. ☐ Masculino
 - b. ☐ Femenino
 - c. ☐ Otro
3. Nivel educativo:
 - a. ☐ Primaria incompleta
 - b. ☐ Primaria completa
 - c. ☐ Secundaria incompleta
 - d. ☐ Secundaria completa
 - e. ☐ Universitario en curso
 - f. ☐ Universitario completo
 - g. ☐ Posgrado
 - h. Otro: _____
4. ¿En qué provincia del GAM reside actualmente?
 - a. ☐ San José
 - b. ☐ Alajuela
 - c. ☐ Heredia
 - d. ☐ Cartago

Sección A – Frecuencia e intensidad del uso de redes sociales

(Escala Likert: Totalmente en desacuerdo / En desacuerdo / De acuerdo / Totalmente de acuerdo)

6. Reviso mis redes sociales inmediatamente al despertar.
7. Uso redes sociales más de 3 horas al día.
8. Utilizo más de una plataforma (ej. TikTok, Instagram, Facebook) diariamente.
9. Consulto redes sociales (ej. TikTok, Instagram, Facebook) mientras realizo otras tareas (ej. estudiar, trabajar).

10. Me cuesta dejar de usar redes sociales aunque tenga otras cosas por hacer.

Sección B – Manifestaciones del FoMO

(Escala Likert: Totalmente en desacuerdo / En desacuerdo / De acuerdo / Totalmente de acuerdo)

11. Me siento ansioso(a) si no puedo revisar mis redes sociales por varias horas.

12. Me preocupa que otras personas vivan experiencias importantes sin mí.

13. Siento la necesidad de estar enterado(a) de todo lo que hacen mis amigos en línea.

14. A veces entro a redes sociales solo por miedo a perderme algo, aunque no tenga ganas.

15. Comparo mi vida con lo que veo que otros publican en redes sociales.

16. Me siento mal cuando veo publicaciones de actividades a las que no fui invitado(a).

17. Publico contenido sobre mi vida diaria porque siento que debo mantener mi visibilidad o no perder seguidores.

Sección C – Salud mental emocional y social

(Escala Likert: Totalmente en desacuerdo / En desacuerdo / De acuerdo / Totalmente de acuerdo)

18. Me cuesta conciliar el sueño después de haber pasado mucho tiempo en redes sociales.

19. He notado cambios en mi estado de ánimo (tristeza, enojo, ansiedad). después de estar en redes sociales (ej. TikTok, Instagram, Facebook).

20. Me cuesta desconectarme de las redes sociales, incluso cuando lo intento.

21. Las redes sociales me hacen sentir menos satisfecho(a) con mi vida.

22. Mis relaciones sociales en la vida real se han visto afectadas por el tiempo que paso en redes.

23. He dejado de participar en actividades presenciales por estar en redes sociales

Sección D – Niveles de Fomo Según Przybylski et al. (2013)

(Escala Likert: Totalmente en desacuerdo / En desacuerdo / Neutral / De acuerdo / Totalmente de acuerdo)

24. Me da miedo que otras personas estén viviendo experiencias más gratificantes que yo.

25. Me preocupa que mis amigos estén viviendo cosas mejores que yo.

26. Me inquieta cuando me doy cuenta de que mis amigos se están divirtiendo sin mí.

27. Me siento incómodo(a) cuando no sé qué están haciendo mis amigos.

- 28. Para mí es importante entender los chistes internos entre mis amigos.
- 29. A veces me pregunto si paso demasiado tiempo tratando de estar al tanto de lo que pasa.
- 30. Me molesta perder la oportunidad de reunirme con mis amigos.
- 31. Cuando la paso bien, siento la necesidad de compartir los detalles en redes sociales (por ejemplo, subir una historia o estado).
- 32. Me incomoda cuando me pierdo una reunión o encuentro planeado.
- 33. Cuando estoy de vacaciones, sigo pendiente de lo que están haciendo mis amigos.

Cronograma

[illegible]