

---

## **“¿Cómo no estoy ahí?!”: Presentación de un estudio de correlación entre el uso de Redes Sociales y el sentimiento del FOMO en el contexto local**

Mesa 54: Tecnologías Digitales, Comunicación y Sociedad

Rodrigo Martín (Carrera de Sociología UBA. E-mail: [rmartin@sociales.uba.ar](mailto:rmartin@sociales.uba.ar)) y Lucas Fernández Réndina (Carrera de Sociología UBA - IIGG. E-mail: [lifernandez@sociales.uba.ar](mailto:lifernandez@sociales.uba.ar)).

### **Resumen**

Dentro del marco del proyecto UBACyT N°20020190200244BA conducido por el Dr. Hugo Simkin la presente ponencia representa un avance de investigación cuantitativa que pone como centro al constructo FearOfMissingOut (FOMO) y su relación con el uso de Redes sociales digitales (RSD). Más específicamente, se presentará el estudio que se está llevando a cabo a partir de una encuesta virtual tomada a 421 casos (X edad: 28.8 DE: 8.7) de diversos rasgos sociodemográficos en la República Argentina, siendo el objetivo principal encontrar una correlación estadística significativa entre las variables mencionadas. Para dicho proceso se han validado y traducido al contexto local las escalas SMEQ y la escala FOMO desarrolladas por Przybylski Et al. (2013). Dicho trabajo es llevado a cabo por estudiantes avanzados de la Licenciatura en Sociología de la UBA, autores de esta presentación. Además de compartir a la comunidad los objetivos, metodologías y resultados esperados, la ponencia tiene un objetivo secundario: acercar al lector a las nociones antes mencionadas. En ese sentido, se revisa bibliografía existente en la temática y se plantean algunos interrogantes vigentes sobre la cuestión.

**Palabras claves: redes sociales digitales, FOMO, Argentina**

### **1. Introducción**

En el transcurso de los últimos años se ha experimentado a nivel colectivo un auge en el uso de redes sociales digitales (RSD o SNS en inglés), a tal punto que actualmente las

mismas son utilizadas a diario por millones de usuarios. Como es de público conocimiento, dentro de las mismas se pueden realizar diversas actividades que en general circulan alrededor de la interacción social. Este fenómeno se ve acrecentado, a la vez, por el fácil acceso que se tiene a las mismas mediante distintos dispositivos que en la actualidad prácticamente son domésticos como las PC, los smartphones o las tablets. Citando algunas estadísticas, mientras que en el año 2011 se contabilizaban 1.22 billones de usuarios activos alrededor del mundo en diferentes redes sociales digitales (RSD), en el año 2020 esta cifra se acrecentó hasta alcanzar los 3.23 billones de usuarios estimados (Fernández, 2021). En la actualidad Facebook sigue siendo la red social más utilizada a nivel global, siendo India el país que más usuarios de dicha red posee con un total de 280 millones. En la región, Argentina posee 30 millones de usuarios activos en Facebook, colocándose cuarta a nivel de Latinoamérica detrás de Brasil, México y Colombia (Fernández, 2021).

Para seguir adentrándonos en la temática nombrada, tal vez sea bueno recordar que el estudio de las redes sociales digitales (SNS en inglés o RSD en español) es un campo académico relativamente nuevo y todavía en formación dado el poco tiempo que ha transcurrido desde la masividad de estas hasta la actualidad. En este sentido, dentro de las primeras definiciones académicas encontradas referidas al término *red social digital*, podemos mencionar a Boyd & Ellison (2008:2) quienes definen una RSD desde una visión operativa como *un servicio basado en la web que permite a los individuos tanto construir un perfil público o semipúblico dentro de un sistema acotado, articular una lista de usuarios con los que comparten conexión y por último ver los perfiles no solo de sus conexiones sino de otros usuarios que sus contactos virtuales también posean*<sup>1</sup>.

Por otro lado, siguiendo a Gendler (2016:8) se puede obtener una conceptualización relacional de las RSD en donde estas constituyen en primera instancia un sitio (online) privilegiado de nuestra comunicación y socialización actual (y también de militancia política), claramente monopolizador del tiempo de los usuarios en internet. Adicionalmente, las diferentes RSD pueden ser vistas como piezas claves dentro del actual paradigma productivo nombrado como “sociedad de la información” (Castells, 1997).

---

<sup>1</sup> Traducción realizada por los investigadores del idioma inglés original del texto.

## 2. El estudio de las RSD y sus efectos psico-sociales

Actualmente existe un debate abierto a la hora de estudiar el fenómeno de las RSD y sus consecuencias psico-sociales. La revisión de literatura realizada al respecto muestra que los primeros estudios se han centrado principalmente en describir *cómo* los usuarios las utilizaban, dando a luz términos resultantes como la *gestión de la personalidad online* o centrando la preocupación en los niveles de privacidad que se podía alcanzar en ellas (Boyd & Ellison, 2008). Por otro lado, estudios más recientes han ido dando cuenta de ciertos resultados dañinos para el bienestar psíquico individual que derivan del uso abusivo o extremo de tecnologías de información, dispositivos celulares y redes sociales digitales (Gil, Et. Al., 2015).

También fueron surgiendo artículos que intentan vincular ambas dimensiones nombradas: *la operativa y la basada en sus efectos*. En esa línea, autores como Ángel-Franco & Álzate-Marín (2015) lograron establecer que las relaciones sociales virtuales pueden orientarse de tres maneras, de las cuales por considerarlas complementarias y de interés para el presente trabajo se tendrán en cuenta sólo dos: 1) que las relaciones sociales virtuales tienen el mismo carácter que las presenciales y, 2) que son un complemento de ellas. Con respecto a la línea de investigación interesada en los efectos no deseados de las RSD, Gil et. Al. (2015) traen a la luz el debate existente en el campo: *¿Puede y deben encuadrarse el uso excesivo de RSD o algunos comportamientos nocivos generados por estas dentro de las llamadas adicciones no químicas?*<sup>2</sup>

En cuanto a nuestra posición respecta, siguiendo a diferentes autores que trabajan la temática presentada (Harfuch et al., 2010; Echeburúa Odriozola, 2012) se puede entender que existe hoy en día una necesidad profesional, terapéutica y académica de reconocer a dichos comportamientos como hábitos dañinos para el bienestar psicológico individual y social. En esa línea, recientemente ha comenzado un proceso nomenclador desde la academia para poder estudiar y describir dichos fenómenos. Entre ellos, podemos mencionar el temor irracional a circular por la vida sin el teléfono móvil, llamado *nomofobia*, como también, la alucinación de tener notificaciones del celular (llamada o mensaje

---

<sup>2</sup> Dicho sea de paso, el DSM-V solo incluye al "juego patológico" como adicción no química.

---

entrante) cuando en realidad este no ha sonado, conocido como *ringanxiety* o *phantomringing*. El síndrome FOMO (Fear of missing out), sobre el cual versa la presente ponencia, también forma parte de este grupo

### **3. El Fear of Missing Out (FOMO)**

En breves palabras, la existencia del comportamiento sindrómico FOMO nos lleva a comparar constantemente las experiencias propias con las ajenas, sopesando cuál de ellas es más gratificante o a sentirnos ausentes en la participación de estas (Przybylski, 2013). Si bien dicho comportamiento precede a las redes sociales y podría ser pensado como una necesidad básica del ser humano para con su grupo de pertenencia desde la infancia (Fuster, Chamarro & Oberst, 2017), el constructo ha cobrado gran relevancia en los últimos años relacionado al uso excesivo de las redes sociales. En esta sintonía, podríamos entender que las redes sociales facilitan esa constante sensación de pensar o sentir “*me estoy perdiendo de eso, ¿cómo no estoy ahí?*”, mientras se visualizan y se observan diferentes publicaciones virtuales de otros (conocidos y extraños).

Análisis y estudios anteriores realizados en otros contextos encontraron que el FOMO se encuentra relacionado a distintas patologías o estados emocionales que afectan la vida de los individuos. Originalmente fue trabajado en el Reino Unido, donde el FOMO fue estudiado en relación con el comportamiento, la motivación y el bienestar personal (Przybylski A. K., Murayama Kou, Cody R. DeHaan & Valerie Gladwell, 2013), también en Estados Unidos, donde se lo estudió relacionado a la falta de atención, la depresión y el malestar físico (Baker, LeRoy & Krieger, 2016). En Francia asociado a la intensidad en el uso de internet (Michot D., Blancot C. & Barthélémy Bourdon Baron Munoz, 2016), en España donde se relacionó el FoMO al uso compulsivo de smartphones (Gil, del Valle, Oberst & Chamarro, 2015), como así también, al uso excesivo de internet y redes sociales (Fuster, Chamarro & Oberst, 2017). Finalmente, en Israel y Perú donde el FoMo fue vinculado al mal desempeño académico (Dorit Alt 2015, Zamata & Salluca 2017), y en México a la baja

---

autoestima, depresión y falta de habilidades sociales (Herrera Harfuch, Pacheco Murguía, Lever & Zavala Andrade, 2010) por mencionar solamente algunos<sup>3</sup>.

#### **4. Desarrollo**

##### **El estudio:**

Para contribuir a la noción de si el FOMO guarda una fuerte vinculación con el uso excesivo de las redes sociales, el estudio presentado llevará adelante el análisis de una encuesta virtual tomada a 421 personas de diferentes géneros y edades (X edad: 28.8 DE: 8.7) y de diversos rasgos demográficos en la República Argentina.

##### **Instrumentos:**

Para dicho proceso se han validado y traducido al contexto local dos escalas:

##### ***Fear of Missing Out (FoMO)* / Miedo a Quedar Afuera (MQA):**

La escala de evaluación del FOMO (Przybylski et al. 2013) incluye 10 (diez) ítems que se responden en una escala tipo Likert con cinco anclajes de respuesta en función del grado de acuerdo de los participantes. Este formato de respuesta tipo Likert de cinco puntos varía en cuanto a los grados de experiencias certeras propias del encuestado siendo: "1 = No es cierto sobre mí", hasta: "5 = realmente cierto sobre mí".

---

<sup>3</sup>Todas las referencias pueden observarse resumidas en la tabla 1 del Anexo.

La escala FOMO presenta en su construcción original una consistencia interna óptima expresada en un valor de  $\alpha = .89$ . La misma consiste en el análisis de un único factor que permite expresar el grado en el cual estamos pendientes de las actividades ajenas en comparación con las propias.

En cuanto al resultado, la escala ofrece distintos grados de FOMO dependiendo del puntaje obtenido en base a las respuestas de cada uno. Los mismos oscilan entre “FOMO no probable” hasta “FOMO grave”. De esta forma, obteniendo entre 0 y 14 puntos no es probable que la persona presente FOMO (“no probable”), entre 15 y 22 puntos se considera con “riesgo de FOMO”, entre 23 y 29 puntos se considera “FOMO medio” y de 30 puntos en adelante “FOMO grave”. La escala de puntajes se detalla en el cuadro 1 a continuación:

**Cuadro 1: Clasificación del puntaje obtenido en base a la escala FOMO**

<b>Puntaje</b>	<b>Grado de FOMO</b>
0-14	No probable
15-22	Riesgo de FOMO
23-29	Medio
30 o más	Grave

Fuente: Elaboración propia en base a la escala FOMO (Przybylski et al., 2013).

**Social media engagementquestionnaire (SMEQ) - Cuestionario de involucramiento en Redes Sociales:**

---

El cuestionario de involucramiento en Redes Sociales / Social Media Engagement Questionnaire (SMEQ) (Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013) es un cuestionario autoadministrable que consta de 5 preguntas que evalúan la frecuencia con la que las personas utilizan las redes sociales en el transcurso de una semana. La escala presenta un formato de respuesta tipo Likert de ocho puntos que varían teniendo en cuenta el tiempo diario dedicado a las redes durante el transcurso de una semana siendo 0 = “Ninguna vez a la semana” y 7= “Todos los días”.

### **Procedimiento:**

Los formularios han sido confeccionados utilizando Google Forms y luego fueron distribuidos en grupos de distintas redes sociales digitales con el fin de recolectar la mayor cantidad de respuestas. Se realizará el procesamiento de los datos a través del paquete estadístico SPSS. Primero se analizarán los estadísticos descriptivos de ambas variables y se realizarán diferentes pruebas para verificar la consistencia del instrumento. Más adelante, y con el objetivo de analizar si existe relación entre el FOMO y la frecuencia de uso de redes sociales digitales, se utilizará el coeficiente “R” de correlación lineal de Pearson.

Lo que nos proponemos realizar en el presente trabajo, es buscar dilucidar la cuestión sobre si, en el contexto local, un uso frecuente de redes sociales digitales y una alta probabilidad de padecer FOMO están relacionados.

## **5. Conclusiones**

Habiendo presentado los postulados teóricos, los objetivos, las herramientas y el proceso de investigación que estamos llevando a cabo, presentamos a continuación una serie de resultados esperados y algunos interrogantes que pueden seguir nutriendo al debate alrededor del FOMO y el uso de redes sociales digitales.

---

## **Resultados esperados: correlación entre FOMO y uso de redes sociales digitales (SMEQ):**

Como hemos anticipado, el objetivo central del estudio en proceso es poder identificar una relación existente entre la posibilidad de padecer FOMO y el uso de RSD. Entendiendo que el concepto de “*correlación*” se refiere justamente a la variación conjunta de dos o más variables (Elorza Perez-Tejada, 2008), consideramos entonces que para cumplir el objetivo mencionado resulta indispensable poder llevar a cabo por lo menos un estudio de *correlación lineal* entre ambas variables.

Basándonos en la literatura presentada, esperamos en el presente caso encontrar una correlación lineal positiva y por lo menos moderada. Esto significaría obtener un coeficiente “R” de Pearson entre ambas variables oscilando entre los valores de 0.3 y 0.5. A los efectos de nuestro estudio, una correlación positiva significa que *ambas variables estarían variando* de la misma manera: cuando un individuo puntúe alto la probabilidad de padecer FOMO, se esperará que también lo haga en el uso de RSD.

Sin embargo, es importante recalcar que comprobar dicha correlación no nos estaría habilitando a hablar de “causalidad” o de “direccionalidad” de la relación, es decir, no podríamos establecer qué variable juega el papel de “independiente” y cual de “dependiente”, dado que para eso es necesario efectuar un análisis de regresión. Si bien entendemos lo nombrado como una debilidad del presente estudio y un paso a efectuar en futuras aproximaciones nos parece correcto finalizar la presente ponencia planteando el debate que dicha limitación acarrea de fondo: *¿Es el FOMO el causante de un mayor uso de RSD o son estas últimas las que han aumentado progresivamente la presencia del constructo estudiado dada la naturaleza de las interacciones que proponen?*

**RSD, FOMO y otras variables psicológicas: aspectos a seguir estudiando.**

Las RSD nos permiten mostrarnos hacia los demás de una forma muy particular, ya que podemos editar, perfeccionar o eliminar nuestro contenido. Esta ilimitada capacidad de edición, sumado a los estándares estéticos (corporales) impuestos en nuestros días, puede derivar en trastornos obsesivos-compulsivos como “la dismorfia de Snapchat” (Perkins, 2019; Wang, Et. Al., 2020). Por lo tanto, la interacción digital afecta la forma en que nos vemos, como también puede hacerlo en relación con cómo nos valoramos a nosotros mismos. De ser cierto, es posible que la interacción digital pueda influir también en la construcción de aspectos importantes de nuestra personalidad como *la autoestima*, otra variable que consideramos sería interesante de analizar en un futuro a la luz de estas nuevas tecnologías y a las formas de interacción que en ellas se establecen.

En el caso del FOMO, más allá de ser entendido como un aspecto primario de la socialización (generalmente entre pares), en la actualidad podría traer consigo el desarrollo de un comportamiento tendiente al uso excesivo o compulsivo de aplicaciones en red. En este sentido, resulta interesante poder seguir analizando en concreto si aspectos psicológicos o actitudinales de las personas pueden incidir en el desarrollo de este síndrome o si, por el contrario, esta interacción digital constante produce algún efecto en los individuos.

Cerramos la ponencia enunciando una vez más nuestro compromiso a seguir indagando cuestiones como las estudiadas, con el propósito de poder aportar de manera positiva al bienestar integral de la sociedad de la que somos parte.

## **6. Bibliografía**

Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111–119. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057>

---

Ángel-Franco, M. B., & Alzate-Marín, Y. E. (2015). Relaciones familiares y sociales en adolescentes usuarios de redes sociales virtuales (RSV). *Katharsis*, 2015(20), 79. <https://doi.org/10.25057/25005731.729>

Baker, Z. G., Krieger, H., & LeRoy, A. S. (2016). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 275–282. <https://doi.org/10.1037/tps0000075>

Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210–230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>

Castells, M. (1997). “La revolución de la tecnología de la información” en *La era de la Información*. Madrid: Alianza

Elorza, Haroldo Pérez-Tejada. (2008) *Estadística para las ciencias sociales del comportamiento y de la salud*. 3a. ed. México DF, México. CENGAGE Learning.

Fernández, R. (2021). Panorama mundial de las redes sociales - Datos estadísticos. STATISTA. <https://es.statista.com/temas/3168/panorama-mundial-de-las-redes-sociales/>

Fuster, H., Chamarro, A., & Oberst, U. (2017). Fear of Missing Out, online social networking and mobile phone addiction: A latent profile approach. *Aloma: Revista de Psicología, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 35(1), 22–30. <https://doi.org/10.51698/aloma.2017.35.1.22-30>

Gendler, M. A. (2016). Redes Sociales y politización. *Nuevos Trapos*, 1(2), 41–61. <https://www.aacademica.org/martin.ariel.gendler/20>

Gil, F., Oberst, U., Valle, G. Del, & Chamarro, A. (2015). Nuevas tecnologías - ¿Nuevas patologías? El Smartphone y el fearofmissingoutAloma (Barcelona. Internet). *Aloma: Revista de Psicología, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 33(2), 77–83. <http://www.revistaaloma.net/index.php/aloma/article/view/277>

Herrera Harfuch, M. F., Pacheco Murguía, M. P., Lever, J. P., & Andrade, D. Z. (2010). La adicción a Facebook relacionada con la baja autoestima, la depresión y la falta de

---

habilidades sociales. = Facebook addiction related to low self-esteem, Depression and lack of social skills. *Psicología Iberoamericana*, 18(1), 6–18.

Michot, D., & Blancot, C. (2015). *Relationship between Fear of Missing Out and Social Media Engagement in a French population sample*.

Odriozola, E. E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Revista española de drogodependencias*, 4, 435-48.

Perkins, A. (2019). Trastorno dismórfico corporal. La búsqueda de la perfección. *Nursing (Ed. española)*, 36(6), 16-20.

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>

Wang, J. V., Rieder, E. A., Schoenberg, E., Zachary, C. B., & Saedi, N. (2020). Patient perception of beauty on social media: Professional and bioethical obligations in esthetics. *Journal of cosmetic dermatology*, 19(5), 1129-1130.

ZamataCusi, L. W., & Salluca, Y. M. (2017). El síndrome del FoMO y los desempeños académicos en la facultad de ciencias de la educación de la universidad nacional del altiplano. *Revista de investigaciones de la escuela de posgrado*, 6(3), 280–286. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26788/riepg.2017.51>

## 11. ANEXO

### Tabla 1 - Antecedentes relevados del estudio del FOMO y las SNS

Artículos de adaptación de FoMo y edades promedio de población estudiada.

Autor	Año	País	Población	Edad
Przybylski, Et. al	2013	Reino Unido	Población general	promedio de 28.5 años
Baker, LeRoy& Krieger	2016	Estados Unidos	Estudiantes universitarios	mayores de 18 años
Michot D., Blancot C. &Barthélémy Bourdon Baron Munoz	2016	Francia	Población general	Media de 24 años
Gil, del Valle, Oberst& Chamarro	2015	España	Población general	promedio de 22.95 años
Fuster, Chamarro &Oberst	2017	España	Estudiantes	promedio de 15.47 años
Dorit Alt	2015	Israel	Estudiantes universitarios	Media de 24 años
Zamata&Salluca	2017	Perú	Estudiantes	entre 18 y 33 años
Herrera Harfuch, Pacheco Murguía, Lever& Zavala Andrade	2017	México	Estudiantes	promedio 22 años