



UNIVERSITAS
Miguel Hernández

Grado en psicología

Facultad de ciencias sociosanitarias

2025/2026

Trabajo final de grado

Convocatoria ordinaria de junio

Ñíguez Zamora, Lucía

Modalidad: revisión sistemática

Título: Una revisión sistemática de factores personales y psicosociales vinculados al FOMO en adolescentes y jóvenes

Tutora: Elisa Huéscar

Co-tutora: Ornela Mateu

Código Oficina Investigación Responsable : 251110094550

Resumen

El Fear of Missing Out (FOMO) es un constructo psicológico definido como el malestar ante la percepción de que otros disfrutan experiencias gratificantes de las que el sujeto queda excluido (Przybylski et al., 2013) que, tal como señalan Adams et al. (2020), se ve agravado por la dificultad creciente de separar el bienestar personal del entorno digital, donde la identidad juvenil se construye bajo una presión constante de aprobación externa que altera procesos vitales como el sueño y la regulación emocional, consolidando un perfil de riesgo especialmente marcado en la cohorte de 16 a 25 años; para comprender esta dinámica, la Teoría de la Autodeterminación (TAD) de Deci y Ryan resulta imprescindible, al postular que cuando las necesidades básicas de autonomía, competencia y relación se ven frustradas en el mundo físico, el individuo recurre a la esfera digital de forma maladaptativa, vulnerabilidad que se amplifica en quienes presentan un locus de control externo (Rotter, 1966), pues perciben su posición social como dependiente de fuerzas ajenas, de modo que la exposición continua a representaciones idealizadas del éxito ajeno genera una profunda sensación de insuficiencia que lleva a construir un "yo proyectado" cuya validación nunca alcanza el núcleo real de la persona y que, según Torres Serrano (2020), puede derivar en sintomatología narcisista como mecanismo de defensa, mientras que, como apunta Oshri et al. (2023), fortalecer la autocompasión se revela clave para afrontar esta presión, cuyos efectos tangibles abarcan estrés, alteraciones del sueño, ansiedad social, mayor sintomatología depresiva y una gestión ineficiente del tiempo que interfiere en el rendimiento académico y en las relaciones presenciales.

Palabras clave: FOMO; entorno digital; validación externa; bienestar personal; identidad digital; regulación emocional.

Abstract

The Fear of Missing Out (FOMO) is a psychological construct defined as the discomfort arising from the perception that others are enjoying rewarding experiences from which the individual is excluded (Przybylski et al., 2013) which, as Adams et al. (2020) note, is further aggravated by the growing difficulty of separating personal well-being from the digital environment, where youth identity is built under constant pressure for external approval that disrupts vital processes such as sleep and emotional regulation, consolidating a risk profile

that is especially pronounced in the 16-to-25 age cohort; to understand this dynamic, Deci and Ryan's Self-Determination Theory (SDT) proves essential, by postulating that when the basic needs of autonomy, competence, and relatedness are frustrated in the physical world, the individual turns to the digital sphere in a maladaptive way, a vulnerability that is amplified in those with an external locus of control (Rotter, 1966), as they perceive their social standing as dependent on forces beyond their control, so that continuous exposure to idealized representations of others' success generates a profound sense of inadequacy that leads to the construction of a "projected self" whose validation never reaches the person's true core and which, according to Torres Serrano (2020), may give rise to narcissistic symptomatology as a defense mechanism, while, as Oshri et al. (2023) suggest, strengthening self-compassion proves key to coping with this pressure, whose tangible effects encompass stress, sleep disturbances, social anxiety, increased depressive symptomatology, and inefficient time management that interferes with academic performance and face-to-face relationships.

Keywords: FOMO; digital environment; external validation; personal well-being; digital identity; emotional regulation.



ÍNDICE

1. Introducción	6
El Consumo Pasivo y la Comparación Social Ascendente	7
Impacto en el Bienestar Psicofísico	7
Tabla 1	8
Tabla 2	9
2. Objetivos	11
3. Método	12
Bases de Datos Consultadas	12
Descriptores y Palabras Clave	12
Diagrama de Flujo PRISMA	13
4. Resultados	14
Tabla 3	16
5. Discusión y conclusiones	17
4.1. Síntesis de hallazgos y contraste bibliográfico	17
4.2. Análisis de la vulnerabilidad por género	18
4.3. Impacto sobre el bienestar psicofísico	18
4.4. Limitaciones de la revisión	19
4.5. Conclusión final e implicaciones prácticas	19
6. Referencias bibliográficas	21
7. Anexos	23
Anexo I	24
Criterios de Inclusión y Exclusión	24
Anexo II	24
Diagrama de flujo PRISMA	24
Anexo III	25
Escala de medición del FOMO	25

Índice de tablas

Tabla 1	8
Tabla 2	9
Tabla 3	13



1. Introducción

El Estudio EU Kids Online 2020 concluye que desde 2015 la participación de los niños españoles en actividades online ha experimentado un considerable aumento. Se estima que un 70% usa las pantallas para comunicarse con familiares y amigos, un 63% para escuchar música, un 55% para acceder a videos y un 46% para jugar online (Smahel et al., 2020). Un metaanálisis con más de 55.000 participantes encontró que la asociación entre FOMO rasgo y uso de Internet varía ampliamente, lo que sugiere que en algunos grupos el FOMO promueve un uso excesivo.

La literatura científica contemporánea sugiere que el espacio digital no solo ofrece conexión, también impone una estructura de visibilidad estable donde la identidad del joven se construye bajo la presión de la aprobación externa. El presente trabajo analiza cómo esta dinámica altera procesos vitales, desde el sueño hasta la regulación emocional, consolidando un perfil de riesgo en la cohorte de 16 a 25 años. Para comprenderlo, es imprescindible recurrir a la Teoría de la Autodeterminación (TAD) de Deci y Ryan. Postula que el bienestar y el desarrollo óptimo dependen de la satisfacción de tres necesidades psicológicas básicas y universales: autonomía, competencia y relación. Cuando estos ejes se quiebran, el individuo no solo experimenta vacío; desarrolla una vulnerabilidad crítica que el contexto digital explota. Cuando estas necesidades se ven frustradas en el mundo físico o analógico, el individuo recurre a la esfera digital como un intento (a menudo fallido o maladaptativo) de satisfacerlas.

Vinculado a la frustración de las necesidades básicas descritas por Deci y Ryan, el locus de control (Rotter, 1966) ofrece otro marco explicativo relevante para comprender la vulnerabilidad ante el FOMO. Los adolescentes con locus de control externo (aquellos que atribuyen los eventos de su vida a factores ajenos como el azar o la influencia del grupo) presentan una mayor dificultad para regular su uso de las redes sociales, al percibir que su posición social depende de fuerzas que escapan a su control. Esta percepción amplifica directamente la ansiedad por exclusión característica del FOMO.

En primer lugar, la frustración de la autonomía ocurre cuando la persona siente que su vida no le pertenece, que está dirigida por presiones externas. Al carecer de una percepción real de autonomía sobre sus propias decisiones cotidianas, el individuo se vuelve sensible a las demandas del entorno online. El sujeto se siente obligado a monitorizar sus redes para no desaparecer del mapa social. Esta falta de autodeterminación hace que ya no se conecte

para disfrutar, se conecta para evitar el castigo del aislamiento, lo que genera una fatiga cognitiva persistente.

Por otro lado, la frustración de la competencia ayuda a entender por qué el FOMO genera tanta angustia por la propia insuficiencia. Sentirse competente implica tener la confianza de saber que podemos gestionar nuestra propia vida y desenvolvernó con éxito en nuestro entorno. Cuando esta necesidad no se satisface, surge una percepción de "vida incompleta". El ecosistema digital actúa como un espejo distorsionado: al observar los éxitos idealizados de otros, el jov confirma su propia incompetencia percibida. El FOMO es, en este sentido, el miedo a que esa inferioridad sea definitiva. Para compensarlo, se recurre a la creación de un "yo proyectado" exitoso, pero esto solo aumenta su vulnerabilidad, ya que vive con el temor perpetuo de que su realidad (la que él percibe como incompetente) sea descubierta.

Finalmente, la frustración de la necesidad de relación es el motor principal de la ansiedad por la exclusión. Esta necesidad se refiere al deseo de conexión recíproca y pertenencia segura. Cuando una persona experimenta un déficit vincular en su vida cotidiana, el FOMO emerge como un intento desesperado de reparación. El sujeto confunde la vigilancia digital con la conexión real; cree que observar lo que otros hacen reducirá su soledad, cuando en realidad la acentúa al recordarle su posición de espectador y no de participante.

El Consumo Pasivo y la Comparación Social Ascendente

- Este proceso lleva al sujeto a contrastar su cotidianidad con las representaciones idealizadas de éxito de terceros.
- Esta comparación debilita la confianza en las propias capacidades, lo que deriva en una profunda sensación de insatisfacción vital.

Impacto en el Bienestar Psicofísico

Finalmente, la tensión generada por el FOMO y la falta de satisfacción de necesidades se manifiesta en síntomas tangibles:

- Estrés y Ansiedad: El 71% de los usuarios asocia el uso inadecuado de redes con estados de estrés.
- Alteraciones del Sueño: El monitoreo de plataformas interrumpe procesos básicos para evitar la pérdida de gratificaciones sociales.
- Ciclo de Dependencia: Los individuos con menor autoestima recurren a las redes para aliviar su soledad, lo que paradójicamente intensifica su malestar y desregulación emocional.

La *Cátedra de Brecha Digital y Buen Uso de las TICs* de la UMH pone el foco en el desgaste que supone para la mente juvenil la imposibilidad de desconectar, al estar inmersos en una cultura digital que les fuerza a ser testigos incesantes de realidades ajenas, a menudo idealizadas. Ese entorno que favorece procesos de comparación social, se ha asociado con ansiedad por exclusión y un mayor impulso a la conexión continua.

El análisis de los factores psicosociales vinculados al *Fear of Missing Out* encuentra un respaldo empírico fundamental en los datos ofrecidos por el Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad (2022). Esta dinámica es especialmente crítica en la cohorte de jóvenes de entre 16 y 25 años, quienes manifiestan una vulnerabilidad superior ante la presión por mantener una presencia digital ininterrumpida y exitosa. En consonancia, el FOMO no emerge únicamente como una inquietud individual, pero sí como una respuesta a una estructura social digital que impone la visibilidad como requisito de pertenencia.

Este proceso de construcción identitaria mediado por la aprobación externa es coherente con un perfil de locus de control externo: el individuo no se regula desde sus propios valores o metas, sino desde las señales que recibe del entorno digital. En consecuencia, la autoestima queda supeditada a una fuente de control que, por definición, resulta inestable e impredecible.

Tabla 1

Indicadores Psicosociales Vinculados al FOMO en Jóvenes de 16 a 25 Años

Indicador	Psicosocial	Dato Estadístico	Implicación en el FOMO
(Jóvenes 16-25 años)			
Modificación de comportamiento online	del	60%	Construcción de un "yo proyectado" para obtener validación externa.
Estrés vinculado al uso de redes	al uso de	71%	Tensión emocional por la comparación social constante.
Percepción de opresión social	de	35,2%	La libertad digital queda supeditada a la aprobación del grupo.
Alteraciones del sueño / Pérdida de control	/	33,3% (1/3)	Necesidad de monitorización para evitar la exclusión.

Nota. Los datos reflejan indicadores psicosociales asociados al uso disfuncional de las redes sociales y su relación con el Fear of Missing Out (FOMO) en el colectivo juvenil.

Esta presión por la validación externa, reconocida como una forma de opresión social por el 35,2% de los encuestados, impacta con mayor severidad en los varones al vincular su autoestima directamente con el reconocimiento del estatus proyectado. De este modo, la libertad digital termina supeditada al miedo al ostracismo virtual; si la imagen proyectada cae, el sujeto teme perder su posición en la jerarquía social del grupo, lo que mantiene la sensación de "vida incompleta" y la ansiedad por la exclusión.

Tabla 2

Comparación del Perfil de FOMO según Género en Jóvenes de 16 a 25 Años

Dimensión de Perfil Femenino	Perfil Masculino
Análisis	
Principal precursor	Uso pasivo de redes sociales visuales (Instagram). Entornos competitivos y juego online (46% de uso).
Foco de la comparación	Estándares estéticos y Competencia, estatus y rendimiento.

Sentimiento predominante	Inferioridad por comparación ascendente (41,4%).	Percepción de "vida incompleta" y falta de reconocimiento.
Riesgo percibido	Exclusión de la imagen idealizada del grupo.	Ostracismo virtual y pérdida de jerarquía social.

Nota. Los datos reflejan diferencias en los perfiles de FOMO según género, considerando precursores, focos de comparación, sentimientos predominantes y riesgos percibidos en población juvenil.

Esta dinámica puede verse evidenciada a través de los siguientes procesos psicológicos:

Cuando se exponen de forma continua a las redes sociales, entran casi sin darse cuenta en un juego de comparaciones que resulta muy difícil de ganar. Ver a sus pares publicar logros, viajes, cuerpos o relaciones aparentemente perfectos los lleva a contrastar todo eso con su propia vida cotidiana, una vida que, por supuesto, incluye dudas, tropiezos y momentos ordinarios. Ante esa brecha, muchos sienten que les falta algo, que van rezagados o que simplemente no son suficiente.

Para aliviar esa incomodidad, el recurso más inmediato es construir en redes una versión mejorada de uno mismo mediante estrategias como publicar solo lo bueno, filtrar lo difícil y proyectar una imagen que, más que reflejar quién se es, representa quién se quisiera parecer. El problema es que los likes y los comentarios que llegan después validan esa imagen construida, no a la persona real que hay detrás. Y ahí es donde el alivio se convierte en trampa: la sensación de no ser suficiente no desaparece, porque el reconocimiento nunca toca el núcleo verdadero. Así, el joven queda atrapado en el esfuerzo sostenido de mantener esa fachada digital, con el miedo silencioso de que en cualquier momento alguien o él mismo descubra la distancia entre lo que muestra y lo que realmente vive.

Lejos de ser solo un espacio para conectar, las redes sociales se han convertido para muchos en un escenario donde demostrar constantemente que se está a la altura. Aparte de comunicar, se busca construir una identidad que cumpla con las expectativas externas, convirtiendo su libertad digital en una forma de opresión social donde la autoestima queda supeditada a la vigilancia y aprobación del grupo.

Desde una perspectiva psicosocial, se subraya que este fenómeno se nutre de una necesidad humana fundamental: la pertenencia al grupo. En la etapa de la adolescencia y la juventud, esta necesidad se ve exacerbada por la arquitectura de las plataformas digitales, que fomentan una vigilancia constante de las actividades ajenas. El estudio señala que las nuevas generaciones no solo temen perderse eventos sociales, experimentan una angustia real ante la posibilidad de quedar excluidos de las interacciones simbólicas y los códigos que se generan en tiempo real en el medio digital.

Esta vinculación es articulada a través de los siguientes puntos clave:

- Compensación digital: Quienes carecen de un sentido de pertenencia en su vida real recurren a la vigilancia perseverante de redes sociales.
- La paradoja de la exclusión: El uso de plataformas para aliviar la soledad suele ser contraproducente; comparar el aislamiento propio con la hiperconectividad ajena solo intensifica la frustración.
- Alteración de la identidad: Esta insatisfacción social lleva al 60% de los menores de 25 años a modificar su comportamiento online, supeditando su bienestar y autenticidad a la validación externa.

En definitiva, el FOMO actúa como una señal de alarma ante la insatisfacción de la necesidad de relación. La paradoja reside en que la búsqueda de alivio a través de la vigilancia digital no restaura el vínculo, aumenta la desregulación emocional y la fatiga cognitiva al sustituir la conexión real por una observación pasiva y angustiante del éxito ajeno.

Además, se asocia este sentimiento de exclusión con consecuencias personales tangibles, como el aumento de la sintomatología depresiva, la ansiedad social y una gestión ineficiente del tiempo, lo que termina interfiriendo en el rendimiento académico y en las relaciones presenciales.

2. Objetivos

Objetivo general: Comprender la relación entre los factores personales y psicosociales asociados al Fear of Missing Out (FOMO) en adolescentes y jóvenes.

Objetivos específicos:

- Identificar los principales factores psicológicos asociados al FOMO.
- Analizar la relación entre uso de redes sociales y comparación social.
- Examinar las consecuencias del FOMO sobre el bienestar psicológico.
- Explorar diferencias según género.

3. Método

La presente revisión sistemática tiene como pregunta de investigación: ¿Qué factores personales y psicosociales se relacionan con el Fear of Missing Out (FOMO) en adolescentes y jóvenes de entre 16 y 25 años?

Bases de Datos Consultadas

Se han utilizado las siguientes fuentes para la recopilación de evidencia:

- PsycInfo: Para cubrir los factores psicológicos y la Teoría de la Autodeterminación.
- PubMed / Medline: Para los indicadores de salud mental y sintomatología clínica.
- Scopus / Web of Science: Para el análisis de impacto y citaciones de autores clave como Przybylski o Deci y Ryan.
- Google Scholar: Como fuente secundaria para literatura gris y actas de congresos.
- Repositorios Institucionales: Específicamente el Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad (ONTSI).

Se hizo una excepción cronológica para aquellos estudios fundacionales y escalas de medición cuya relevancia teórica es indispensable para el constructo.

Se incluyeron estudios cuantitativos, observacionales y correlacionales relacionados con el FOMO y el uso de redes sociales en población juvenil.

Descriptores y Palabras Clave

La búsqueda se estructuró mediante operadores booleanos (AND, OR) para combinar los ejes principales de la investigación:

- Eje 1 (Fenómeno): "Fear of Missing Out", "FOMO", "Ansiedad por exclusión".
- Eje 2 (Población): "Adolescents", "Young adults", "Jóvenes", "Students".

- Eje 3 (Factores): "Social comparison", "Self-determination theory", "Social media use", "Gender differences"

Para garantizar la pertinencia y calidad de la presente revisión sistemática, se establecieron criterios de inclusión y exclusión rigurosos. En primer lugar, se seleccionaron estudios cuya población estuviera comprendida entre los 16 y 25 años, por ser el grupo con mayor vulnerabilidad y uso de entornos digitales.

Dada la rapidez con la que evoluciona el entorno tecnológico, se acotó el periodo de publicación a la última década, asegurando así que los hallazgos reflejen la realidad digital. Asimismo, por razones de accesibilidad y volumen científico, se incluyeron artículos redactados tanto en español como en inglés.

Por otro lado, se aplicaron criterios de exclusión para depurar la muestra final. Se descartaron todos aquellos estudios que carecieran de medidas empíricas de FOMO (es decir, que no emplearan escalas validadas), así como las revisiones de corte puramente narrativo que no aportaran datos estadísticos o un respaldo empírico original. Finalmente, fueron excluidas aquellas investigaciones centradas en rangos de edad ajenos al objeto de estudio, tales como la infancia temprana (menores de 12 años) o la población adulta mayor.

Las principales medidas de evaluación utilizadas en los estudios fueron escalas validadas de Fear of Missing Out (FoMO), instrumentos de comparación social, indicadores de bienestar psicológico, ansiedad, autoestima y uso problemático de redes sociales.

La presente investigación consiste en una revisión sistemática de la literatura científica sobre los factores personales y psicosociales asociados al FOMO en adolescentes y jóvenes, siguiendo las directrices PRISMA.

Para una síntesis detallada, véase Anexos I y III (páginas 13 y 15)

Diagrama de Flujo PRISMA

1. Identificación

- Registros identificados en bases de datos:
 - PsycInfo: 120
 - PubMed: 85
 - Scopus / Web of Science: 210

- Registros de otras fuentes:
 - Google Scholar: 132
 - Repositorios (ONTSI): 3

2. Cribado (Screening)

- Registros tras eliminar duplicados: 415
- Registros cribados (título y resumen): 415
- Registros excluidos por temática o edad: 370
 - *Criterios:* Menores de 16 años o mayores de 25.

3. Elegibilidad

- Artículos a texto completo evaluados: 45
- Artículos a texto completo excluidos con razones: 39
 - Sin medidas empíricas de FOMO: 12
 - Revisiones narrativas sin datos estadísticos: 12
 - Fuera de rango de edad: 15

4. Inclusión

Estudios incluidos en la revisión sistemática: 8 (son los que cumplieron rigurosamente los criterios)

Para más información, véase Anexo II (página 14)

4. Resultados

Para la extracción de datos se recopilaron variables relacionadas con autores, año de publicación, población de estudio, variables analizadas y principales hallazgos. Posteriormente, se realizó una síntesis narrativa de los resultados con el objetivo de identificar patrones comunes relacionados con el FOMO, la comparación social y el bienestar psicológico.

Los estudios seleccionados coinciden en señalar que el FOMO mantiene una relación directa con el uso intensivo y pasivo de redes sociales, especialmente en adolescentes y jóvenes adultos. De forma general, la evidencia revisada muestra que la exposición continua a contenidos idealizados favorece procesos de comparación social ascendente, aumentando la sensación de insatisfacción personal y el miedo a quedar excluido de experiencias consideradas relevantes por el grupo social.

Este uso pasivo implica que el individuo consume contenido de forma continuada (observando publicaciones, historias o interacciones de otros) sin una participación activa. Como señalan diversos estudios, esta posición de “espectador” favorece que la persona compare su vida cotidiana con versiones idealizadas de la vida de los demás, generando una sensación progresiva de desventaja o insuficiencia.

Esta comparación social, particularmente en su forma ascendente (cuando el individuo se compara con personas percibidas como “mejores”), aparece de manera reiterada como un mecanismo clave. Los resultados muestran que este proceso incrementa la percepción de una “vida incompleta” y alimenta la necesidad constante de conexión para no quedar fuera de experiencias relevantes. De este modo, el FOMO se convierte en una respuesta emocional ante la distancia percibida entre la propia realidad y la realidad que se observa en el entorno digital.

En esta línea, Mao et al. (2023) identifican el uso pasivo de redes sociales como uno de los principales precursores del FOMO, debido a que el sujeto adopta un rol de observador constante de la vida ajena sin participar activamente en ella. Este fenómeno se relaciona con una mayor percepción de inferioridad y con la idea de mantener una “vida incompleta” en comparación con la mostrada por otros usuarios.

De este mismo lado, varios estudios destacan que el FOMO aparece con mayor intensidad en sujetos que presentan dificultades para satisfacer necesidades psicológicas básicas como la pertenencia, la competencia o la autonomía. Przybylski et al. (2013) señalan que los individuos con menores niveles de satisfacción vital y bienestar emocional muestran una mayor vulnerabilidad a experimentar ansiedad por exclusión y necesidad de conexión continua.

Cuando estas necesidades no están satisfechas en el entorno offline, las redes sociales se convierten en un espacio de compensación. Sin embargo el uso continuado tiende a reforzarla, generando un ciclo en el que la persona busca conexión, pero experimenta mayor sensación de exclusión.

En relación con el impacto emocional, la literatura revisada vincula el FOMO con niveles elevados de estrés, ansiedad social y desregulación emocional. Del mismo modo, se observa una asociación frecuente con alteraciones del sueño, dificultades de concentración y una tendencia a la monitorización constante de redes sociales para evitar perder información o interacciones sociales relevantes.

Por otro lado, los resultados reflejan diferencias según género en la forma en que se experimenta el FOMO. En las mujeres, este fenómeno se relaciona principalmente con la comparación estética y social derivada del consumo pasivo de plataformas visuales como Instagram. En los hombres, en cambio, predominan dinámicas asociadas al rendimiento, la competitividad y la búsqueda de reconocimiento social, especialmente en entornos de juego online y espacios digitales competitivos.

Finalmente, diversos autores coinciden en que el FOMO puede actuar como un elemento mediador entre el uso problemático de redes sociales y el deterioro del bienestar psicológico. En consecuencia, el mantenimiento de una hiperconexión constante no parece reducir la sensación de exclusión, sino reforzar la dependencia emocional hacia la validación externa y la necesidad de permanencia digital.

Tabla 3

Síntesis de Estudios sobre FOMO, Comparación Social y Uso de Redes Sociales en Jóvenes

Autores y Año	Muestra Población	/ Hallazgos Principales y Resultados Clave
<i>Mao et al. (2023)</i>	Usuarios de redes sociales	El uso pasivo de redes es el principal precursor de la comparación social ascendente. Esto genera una percepción de inferioridad y una "vida incompleta".
<i>ONTSI (2022)</i>	Menores de 25 años y usuarios de Internet	El 60% de los jóvenes modifica su comportamiento online para obtener validación.

<i>Przybylski et al.</i> (2013)	Adolescentes y jóvenes adultos	El FOMO predomina en sujetos insatisfechos con una percepción de vida incompleta. Existe una mayor prevalencia en varones con necesidades psicológicas insatisfechas.
<i>Smahel et al.</i> (2020) / <i>EU Kids Online</i>	Niños y jóvenes españoles	Aumento considerable de la actividad online desde 2015. El 46% utiliza la red para el juego online, un escenario crítico de competencia y estatus para varones.
<i>Casale & Fioravanti</i> (2020)	Usuarios de redes sociales	El FOMO actúa como mediador entre el uso de redes y la adicción, vinculado a la frustración de necesidades básicas (autonomía, competencia y relación).
<i>Oshri et al.</i> (2023)	Adolescentes	Analizan la vulnerabilidad ante la actualización constante y la importancia de la autocompasión para mitigar la ansiedad.
<i>Cátedra de Brecha Digital UMH</i>	Población joven	La hiperconexión fomenta procesos de comparación social que derivan en ansiedad por exclusión y una necesidad impulsiva de conexión continua.
<i>Torres Serrano</i> (2020)	Individuos en entornos digitales	El aumento de sintomatología narcisista actúa como mecanismo de defensa para compensar la brecha entre el "yo real" y las expectativas del grupo digital.

Nota. Compilación de referencias bibliográficas utilizadas en el marco teórico del presente trabajo. Los hallazgos se presentan en relación con el FOMO, la comparación social y el bienestar psicológico en población joven.

5. Discusión y conclusiones

4.1. Síntesis de hallazgos y contraste bibliográfico

Los resultados de la revisión confirman que el FOMO es una respuesta psicológica ante la insatisfacción de necesidades básicas en un entorno digital que estructura la identidad juvenil en torno a la visibilidad y la aprobación externa, tal y como postula la TAD de Deci y Ryan (2017).

Mao et al. (2023) señalan que el uso pasivo de redes es el principal precursor de la comparación social ascendente, generando una percepción persistente de inferioridad y de "vida incompleta". Esta dinámica se ve reflejada en los datos del ONTSI (2022), donde el 60% de los jóvenes modifica su comportamiento online para obtener validación, construyendo un "yo proyectado" que amplía la brecha entre la identidad real y la percibida. Torres Serrano (2020) identifica en este proceso un aumento de la sintomatología narcisista como mecanismo de defensa ante dicha brecha.

Casale y Fioravanti (2020) aportan que el FOMO no es solo consecuencia del uso excesivo de redes, sino también factor mantenedor del mismo, configurando un ciclo de retroalimentación negativa difícil de interrumpir. Frente a esto, Oshri et al. (2023) proponen la autocompasión como variable protectora, junto al desarrollo de un locus de control interno que permita al individuo autovalidarse desde sus propias capacidades, sin depender de la aprobación del grupo digital.

4.2. Análisis de la vulnerabilidad por género

Los estudios revisados identifican perfiles diferenciados según el género, aunque con un mecanismo común: la autoestima externalizada hacia el grupo digital. En las mujeres, el FOMO se asocia principalmente al uso pasivo de plataformas visuales como Instagram y a la comparación estética ascendente, con un 41,4% que reporta sentimientos de inferioridad. En los hombres, el factor diferencial es la competencia y el estatus, especialmente en entornos de juego online donde el 46% busca reconocimiento jerárquico. Cuando esa posición se ve amenazada, emerge la sensación de "vida incompleta" descrita por Przybylski et al. (2013). En ambos perfiles, la fuente de autovalidación se sitúa fuera del sujeto, cronificando la desregulación emocional.

4.3. Impacto sobre el bienestar psicofísico

Las consecuencias del FOMO se manifiestan en síntomas concretos: el 71% de los jóvenes asocia el uso inadecuado de redes con estrés mantenido, y un tercio reporta alteraciones del sueño por la necesidad de monitorización nocturna (ONTSI, 2022). A esto se suman el

incremento de la sintomatología ansiosa y depresiva, el deterioro de las relaciones presenciales y una gestión ineficiente del tiempo. La paradoja, señalada por Adams et al. (2020), es que el intento de aliviar el malestar mediante la conexión digital no restaura el vínculo social, sino que intensifica la percepción de exclusión y amplifica la desregulación emocional.

4.4. Limitaciones de la revisión

El número de estudios incluidos es reducido, consecuencia directa de la aplicación rigurosa de los criterios metodológicos establecidos. La búsqueda se limitó al español e inglés, y la acotación temporal a la última década, aunque justificada, puede haber excluido aportaciones relevantes. Asimismo, variables como el locus de control o la inteligencia emocional no fueron incorporadas como descriptores de búsqueda, lo que constituye una limitación en el análisis de los factores personales vinculados al FOMO y una oportunidad para futuras investigaciones.

4.5. Conclusión final e implicaciones prácticas

El FOMO actúa como mediador que cronifica la desregulación emocional al sustituir la conexión real por una observación angustiante del éxito ajeno. Las intervenciones no deberían limitarse a reducir el tiempo de pantalla, deberían abordar el núcleo del problema: la dependencia de la aprobación externa. En este sentido, combinar el fortalecimiento de la autocompasión (Oshri et al., 2023) con el desarrollo de un locus de control interno (trabajando la atribución interna de logros y la autonomía en la toma de decisiones) resulta más eficaz que la mera restricción del uso digital. Si las necesidades de autonomía, competencia y relación encuentran satisfacción genuina en el entorno presencial, la función compensatoria del entorno digital perderá progresivamente su razón de ser. Se examinaron variables psicosociales relacionadas con el uso de redes sociales y el fenómeno FOMO.

La presente revisión permite observar que el FOMO constituye un fenómeno estrechamente relacionado con el contexto digital actual y con determinadas dinámicas psicosociales presentes durante la adolescencia y la juventud. Los estudios analizados muestran que factores como la comparación social, la necesidad de validación externa y el uso continuado de redes sociales pueden influir de manera significativa en el bienestar emocional de esta población.

Asimismo, los resultados sugieren que el FOMO debe entenderse como una consecuencia del uso de redes sociales al igual que como una manifestación de necesidades psicológicas

y relacionales no satisfechas. En este sentido, la Teoría de la Autodeterminación aporta un marco útil para comprender cómo la búsqueda constante de conexión y reconocimiento puede derivar en sentimientos de ansiedad, insatisfacción o exclusión social.

No obstante, debido a la complejidad y evolución constante del entorno digital, resulta necesario continuar investigando este fenómeno desde una perspectiva más amplia, incorporando variables personales, sociales y culturales que permitan comprender mejor su impacto en las nuevas generaciones. Finalmente, se considera relevante promover estrategias de educación digital y bienestar psicológico que favorezcan un uso más saludable y equilibrado de las redes sociales.

Los hallazgos de esta revisión no sólo tienen valor teórico; permiten extraer implicaciones directamente aplicables en distintos contextos del trabajo psicológico y educativo con adolescentes y jóvenes.

Los resultados invitan a replantear el foco de las actuaciones existentes. Las medidas centradas exclusivamente en reducir el tiempo de pantalla resultan insuficientes si no se abordan los mecanismos subyacentes: la dependencia de la aprobación externa y la frustración de las necesidades psicológicas básicas descritas por Deci y Ryan (2017). Esto tiene implicaciones directas para los equipos de orientación escolar y los profesionales de la salud mental que atienden a esta población, quienes pueden encontrar en la Teoría de la Autodeterminación un marco aplicable para evaluar y trabajar la vulnerabilidad ante el FOMO más allá del uso digital en sí mismo.

El perfil diferenciado por género identificado en los estudios revisados sugiere la conveniencia de adaptar las actuaciones según el contexto de comparación predominante. En el caso de las chicas, intervenir sobre los procesos de comparación estética en plataformas visuales resulta especialmente relevante; en el caso de los chicos, el trabajo sobre la tolerancia a la frustración y el reconocimiento social en entornos competitivos cobra mayor peso. Esta diferenciación tiene implicaciones prácticas tanto para el diseño de programas de alfabetización digital como para la psicoeducación en contextos clínicos o escolares.

Los datos sobre el impacto en el bienestar psicofísico (estrés mantenido, alteraciones del sueño y deterioro de las relaciones presenciales) señalan la importancia de incorporar el FOMO como variable a explorar en la evaluación inicial de jóvenes que consultan por ansiedad, bajo rendimiento académico o dificultades relacionales. Su identificación temprana puede orientar la intervención hacia variables mediadoras relevantes, como la

autocompasión (Oshri et al., 2023) o el desarrollo de un locus de control interno, antes de que el ciclo de retroalimentación negativa descrito por Casale y Fioravanti (2020) se cronifique.

Finalmente, desde una perspectiva más amplia, los resultados de esta revisión apuntan a la necesidad de que las instituciones (por ejemplo educativas y sanitarias) integren el bienestar digital como una dimensión explícita de la salud psicológica juvenil, con el mismo peso que otras áreas ya consolidadas. Si las necesidades de autonomía, competencia y relación encuentran satisfacción genuina en el entorno presencial, la función compensatoria del entorno digital perderá progresivamente su razón de ser, lo que constituye el objetivo de fondo de cualquier actuación en este ámbito.



6. Referencias bibliográficas

Adams, S. K., Williford, D. N., Vaccaro, A., Lohani, M., & Riebe, D. (2020). The young and the restless: Social media use, sleep, anxiety, and inflammatory biomarkers in college

students. *Psychological Reports*, 123(6), 2293-2313.
<https://doi.org/10.1177/0033294119880093>

Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501-517.
<https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>

Casale, S., & Fioravanti, G. (2020). FOMO and social media addiction: The mediating role of need satisfaction and frustration. *Addictive Behaviors Reports*, 12, 100306.
<https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100306>

Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: Development of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 129-142. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.1.129>

Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., ... & Kim, D. J. (2013). Development and validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *PLOS ONE*, 8(2), e56936. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936>

Mao, Y., et al. (2023). Passive social media use and its impact on social anxiety: The mediating role of upward social comparison and fear of missing out (FoMO). *Journal of Affective Disorders*, 321, 154-162.

Oshri, A., Liu, S., Duprey, E. B., & Gonzalez, A. J. (2023). FoMO: It is not self-compassion that moderates the link between social media use and anxiety in adolescence. *Australian Journal of Psychology*, 75(1), 2178699. <https://doi.org/10.1080/00049530.2023.2178699>

Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad. (2022). *Beneficios y riesgos del uso de Internet y las redes sociales*. Ministerio de Asuntos Económicos y Transformación Digital.

<https://www.ontsi.es/es/publicaciones/Brújula-Beneficios-y-riesgos-del-uso-de-Internet-y-las-redes-sociales>

Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad. (2023). *Impacto del aumento del uso de Internet y las redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes*. Red.es; Ministerio de Asuntos Económicos y Transformación Digital. <https://www.google.com/search?q=https://www.ontsi.es/es/publicaciones/impacto-del-aumento-del-uso-de-internet-y-las-redes-sociales-en-la-salud-mental-de-jovenes>

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>

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.

Smahel, D., et al. (2020). *EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries*. EU Kids Online.

Torres Serrano, M. (2020). Fear of missing out (FoMO) y el uso de Instagram: Análisis de las relaciones entre narcisismo y autoestima. *Aloma: Revista de Psicología, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 38(1), 31-38.

Urbina-García, A. (2022). Fear of missing out (FOMO) and its relationship with individual well-being and emotional regulation in young adults. *Frontiers in Psychology*, 13, Artículo 952327. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.952327>

7. Anexos

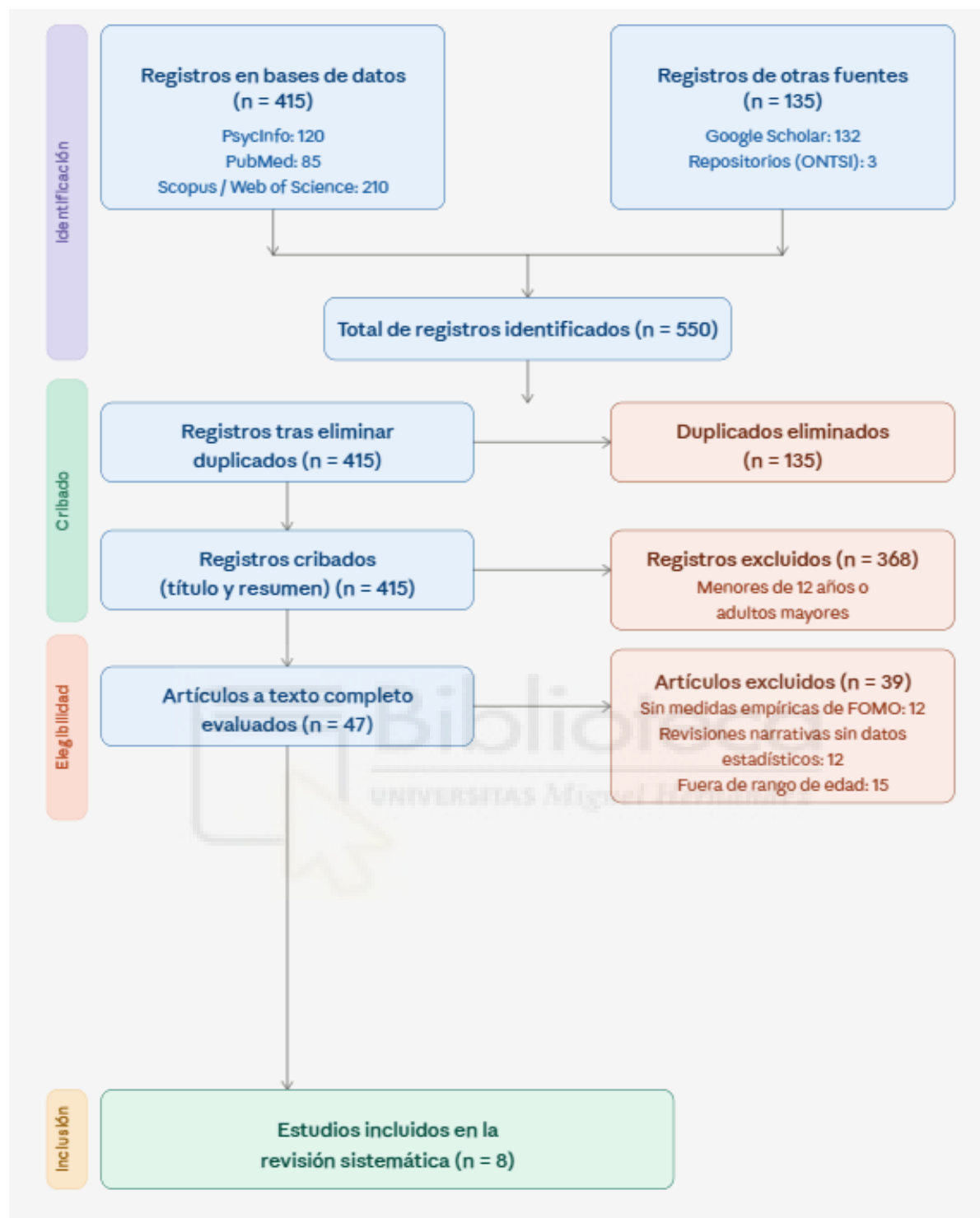
Anexo I

Criterios de Inclusión y Exclusión

Criterios de inclusión y exclusión	
Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Población	
Jóvenes entre 16 y 25 años (mayor vulnerabilidad digital)	Menores de 12 años Población adulta mayor (>25 años)
Medición del FOMO	
Escalas validadas de FOMO (FoMOs, SAS u otras empíricas)	Sin medidas empíricas de FOMO (sin escalas validadas)
Tipo de estudio	
Estudios con datos estadísticos y respaldo empírico original	Revisiones narrativas sin datos estadísticos propios
Periodo de publicación	
Última década (2015–2025) (refleja la realidad digital actual)	Estudios anteriores a 2015 (contexto digital desfasado)
Idioma	
Español e inglés	Otros idiomas
Temática	
FOMO, redes sociales, bienestar psicológico y comparación social	Temáticas no relacionadas con el objeto de estudio

Anexo II

Diagrama de flujo PRISMA



Anexo III

Escalas de medición del FOMO

Escalas de medición del FOMO – tabla comparativa

Escala	Autores y año	Ítems / tipo	Constructo medido	Relación con el FOMO
FoMOs Fear of Missing Out Scale	Przybylski et al. (2013)	10 ítems Likert 1-5 Unidimensional	Ansiedad por exclusión social y necesidades psicológicas	Escala de referencia para medir el FOMO como constructo
SAS-SV Social Media Addiction Scale	Kwon et al. (2013)	6 ítems Likert 1-6 Versión corta	Uso problemático de redes sociales y dependencia	Capta el uso compulsivo que el FOMO puede desencadenar
BFAS Bergen Facebook Addiction Scale	Andreassen et al. (2012)	6 ítems Likert 1-5 6 criterios	Adicción conductual: saliencia, tolerancia y recaída	Refleja el ciclo de dependencia que el FOMO cronifica
IOAS Iowa-Netherlands Comparison Orientation	Gibbons & Buunk (1999)	11 ítems Likert 1-5 Unidimensional	Tendencia a compararse con otros (ascendente / descendente)	Mide el proceso de comparación social que activa el FOMO