



Esta publicación está bajo una
licencia Creative Commons
Atribución-NoComercial 4.0
Internacional (CC BY-NC 4.0).

Ansiedad y autoestima como predictores Fear of Missing Out en jóvenes

Anxiety and self-esteem as predictors of Fear of Missing Out in young adults

Emily Lucin Yagual

 <https://orcid.org/0009-0003-8620-5559>

Universidad de Guayaquil, Guayaquil-Ecuador, emily.luciny@ug.edu.ec

Luis Mosquera Pillco

 <https://orcid.org/0009-0002-1077-263X>

Universidad de Guayaquil, Guayaquil-Ecuador, luis.mosquerapi@ug.edu.ec

José A. Rodas Piedra

 <https://orcid.org/0000-0001-8217-0238>

Universidad de Guayaquil, Guayaquil-Ecuador, jose.rodasp@ug.edu.ec

 <https://doi.org/10.62325/10.62325/yachana.v15.n1.2026.1025>

Fecha de recepción:
08/09/2025

Fecha de aprobación:
14/01/2026

Fecha de publicación:
30/01/2026

Resumen

El término *Fear of Missing Out* (FoMO) o *Miedo a Quedarse Fuera*, se define como la preocupación por quedar excluido de experiencias sociales gratificantes. El estudio de este fenómeno junto con variables como la ansiedad y la autoestima es fundamental para comprender el bienestar emocional de la juventud en la época actual. Se realizó un estudio de alcance descriptivo-correlacional, con diseño ex post facto, que evaluó estas tres variables en una muestra de 150 estudiantes universitarios ecuatorianos entre 18 y 29 años mediante cuestionarios específicos para evaluar ansiedad (GAD-7), FoMO (FOMO-E) y autoestima (RSE). Los resultados revelaron una correlación positiva entre FoMO y ansiedad, y una correlación negativa entre FoMO y autoestima. Esto sugiere que el FoMO está asociado con mayores niveles de ansiedad,

y menores niveles de autoestima. Además, se encontraron diferencias significativas en ansiedad y autoestima según el sexo: las mujeres reportaron niveles más altos de ansiedad y los hombres presentaron mayor autoestima, mientras que los niveles de FoMO fueron similares entre ambos. Estos hallazgos son relevantes para comprender cómo el FoMO está vinculado a factores psicológicos que pueden afectar la salud mental de los jóvenes, destacando la necesidad de estrategias de intervención para mitigar estos efectos.

Palabras clave: ansiedad, socialización, autoestima, joven.

Abstract

The term *Fear of Missing Out* (FoMO) is defined as the concern about being excluded from rewarding social experiences. The study of this phenomenon, along with

variables such as anxiety and self-esteem, is essential for understanding the emotional well-being of young people today. A descriptive-correlational study was conducted with an ex post facto design, evaluating these three variables in a sample of 150 Ecuadorian university students between the ages of 18 and 29 using specific questionnaires to assess anxiety (GAD-7), FoMO (FoMO-E), and self-esteem (RSE). The results revealed a positive correlation between FoMO and anxiety, and a negative correlation between FoMO and self-esteem. This suggests that FoMO is associated with higher levels of anxiety and lower levels of self-esteem. Furthermore, significant differences in anxiety and self-esteem were found by sex: women reported higher levels of anxiety and men had higher self-esteem, while FoMO levels were similar between both. These findings are relevant to understanding how FoMO is linked to psychological factors that can affect youth mental health, highlighting the need for intervention strategies to mitigate these effects.

Keywords: anxiety, socialization, self esteem, youth.

Introducción

El término *Fear of Missing Out* (FoMO) o conocido en su traducción al español como, *Miedo a Quedarse Fuera*, fue introducido por Dan Herman en la década de 1990 (Ruíz, 2022). Nace como respuesta ilustrativa a la pregunta legítima que el ser humano suele hacerse, referente a si las actividades que rechazamos en algún momento de nuestra vida podrían ser más atractivas que las que terminamos eligiendo (Pérez-Elizondo, 2020). Sin embargo, consigue relevancia significativa cuando se encontró una correlación entre el FoMO y el malestar psicológico general en el individuo (Torres, 2020). A pesar de ser un término moderno y cuya conceptualización todavía no se encuentra totalmente sólida, se puede definir como una sensación de inquietud intensa y sostenida, ocasionada por la preocupación constante de observar u oír que otras personas internas o externas al círculo social experimenten situaciones que se consideran más gratificantes en comparación a las realizadas por el sujeto (Correa-Rojas et al., 2020).

Esta preocupación por no estar al tanto o quedar excluido de experiencias gratas y de carácter importante tiene un fundamento

teórico claro y bastante explicativo en teorías como la Teoría de la Comparación Social de Festinger, publicada en 1954. Según los fundamentos de esta teoría, los individuos evalúan sus opiniones, habilidades, destrezas y logros mediante múltiples comparaciones con los demás, establecidos en procesos que pueden ser ascendentes, al compararse con quienes se perciben como superiores; o descendentes, al compararse con quienes se perciben en desventaja. De hecho, una persona puede llegar a compararse con los demás intentando situarse en un punto medio donde las creencias y opiniones positivas predominan, para intentar mantener la estabilidad personal ante situaciones de incertidumbre o inseguridad (García del Castillo et al., 2021).

Este fenómeno puede verse acaecido desde tiempos anteriores a la era digital, un ejemplo de esto se da con la aparición de las revistas de sociedad y espectáculo, fotografías de fiestas o retratos, entre otros (Gómez, 2025), cuyo registro físico fue todo un hito para la época, permitiéndonos conocer la vida de amigos, familiares o incluso extraños en situaciones gratificantes y alegres, sin considerar que

consecuentemente, era imposible no poder compararnos con ellos al vivenciar esos recuerdos con el ojo humano. La teoría de la comparación social adquiere relevancia en este nuevo mundo digitalizado, dado que el uso intensivo de dispositivos móviles facilita una conexión rápida y sencilla para observar lo que hacen los demás en todo momento, esta constante exposición al contenido idealizado y poco realista intensifica esta percepción de quedar fuera de experiencias significativas para el individuo que las observa (Isidro & Aragón, 2024).

En la actualidad, la tecnología ha exacerbado esta tendencia, las redes sociales han convertido al ser humano en un espécimen dependiente de ellas. Estas saturan al individuo con una variedad de contenido personalizado, alimentándose del contenido creado por sus propios usuarios, por lo que encontrarse conectado con personas del círculo social cercano, así como otros individuos que comparten gustos similares se convierte en un proceso mucho más rápido.

Un ejemplo claro de esta situación, son las interacciones en redes sociales como Tik Tok o Instagram, ya que a través de esta diversidad de plataformas se pueden encontrar comunidades donde los individuos comparten gustos y preferencias similares. En algunos casos, los usuarios están dispuestos a realizar acciones que los encaminan a ciertas situaciones que representan cierta peligrosidad a distintos niveles, poniendo en riesgo la integridad tanto física como mental del usuario, por el sencillo hecho de aumentar su número de seguidores o interacciones representadas con *likes* o comentarios, ya que, a través de estos elementos, se recibe validación ante el resto de usuarios pertenecientes a estas comunidades digitales.

La mayoría de las investigaciones encontradas se han centrado en analizar a un público joven. Esto es debido a diversas causas, incluyendo su disponibilidad, vulnerabilidad (Oleas, Morales et al., 2025; Oleas, Valdevila et al., 2025) y su fácil acceso a medios digitales. Estas características permiten que se pueda estudiar el efecto e impacto que tiene este fenómeno en conjunto a otras patologías psicológicas complementarias (Valdevila et al., 2025). De acuerdo con el estudio de Santana-Vega et al. (2019), el nivel de FoMO perteneciente al grupo etario de jóvenes tiene una tendencia a ser mayor a la par que se incrementa la frecuencia de uso de dispositivos móviles, y la prevalencia de este fenómeno ha aumentado considerablemente en esta población debido a la omnipresencia actual de las plataformas digitales, que facilitan mantener el estado de *scroll* que realizan durante periodos de tiempo prolongados.

Además, este *scroll* continuo no solo conlleva la observación de contenido del círculo social del individuo, sino también el de muchos otros usuarios del mismo rango de edad que tienen características similares en cuanto a la información registrada en sus perfiles. Sin embargo, esto puede cambiar si el usuario observado tiene un número considerable de interacciones, teniendo su contenido mayor preferencia de aparecer repetidamente, manteniendo así la comparativa constante entre usuarios y la exposición a contenidos idealizados de la vida de estos (Tanhan et al., 2022), llevando a una cantidad considerable de usuarios a experimentar sentimientos de insuficiencia, baja autoestima, y en algunos casos, ansiedad y depresión (Keles et al., 2019).

La población de jóvenes universitarios se encuentra propensa a experimentar en gran medida este fenómeno, ya que transita lo que se considera como una etapa marcada por los vínculos sociales en constante formación y cambio, así como el deseo de pertenecer o destacar dentro del entorno universitario. Dentro de este grupo etario, el contenido que se publica y viraliza en redes, va desde tópicos relacionados con el éxito y los logros durante distintas actividades y ámbitos dentro del rango universitario, siendo la obtención de méritos en el ámbito académico, titulaciones, graduaciones y sus fiestas posteriores, viajes a distintas locaciones, adquisición de bienes y el buen desempeño en una carrera soñada, las actividades que se encuentran con frecuencia en esta población. Aquel contenido termina por formar una marcada disparidad de unos individuos con otros, por lo que el síntoma aparece de forma inmediata y la sensación de estar quedándose atrás se convierte en una constante que poco a poco lo consume. Esto puede acrecentar la percepción de exclusión y preocupación por quedar fuera de experiencias que otros sí estarían aprovechando, lo que genera un peso adicional a su vida, movilizándolo al individuo a mantener el ritmo constante por sentirse gratificado en distintas actividades para no quedarse atrás ante el progreso percibido por los demás (Ibáñez & Martínez, 2024).

El FoMO entonces, no solo es un fenómeno de carácter superficial que conlleva la comparación juvenil entre pares, sino que denota una tendencia más profunda en la que necesidades insatisfechas de reconocimiento y validación prevalecen en mayor medida, funcionando como el impulso interno

para buscar esa incesante validación en línea dentro de las redes (Ruíz, 2022). De esta forma, podemos considerar que la prevalencia del FoMO es una muestra de la vulnerabilidad emocional del individuo que lo padece, al verse envuelto en ese ciclo constante de comparar su felicidad con la de otros. En este contexto, el temor latente en los jóvenes universitarios termina convirtiéndose en el fenómeno tan conocido como: el miedo a perderse algo importante, que en un rango prolongado podría actuar como un factor estresante y contribuir a que los jóvenes se mantengan pendientes de las actualizaciones del otro para mitigar esa necesidad de integración social. De esta forma, la propensión a caer en el FoMO es mayor, porque a través de las plataformas buscan reformar su identidad y el estatus social dentro de esta etapa, produciendo el descenso continuo en su bienestar emocional.

Al encontrarse inmersos en un círculo vicioso de validación, donde los comportamientos repetitivos que se mantienen placenteros hasta cierto punto, terminan por convertirse en hábitos que generan estados de necesidad incontrolables, siendo los jóvenes universitarios quienes pueden verse atrapados en esta larga espiral de ansiedad, cuya necesidad radica en reducir ese malestar que les provoca no mantener esos hábitos placenteros inicialmente, como lo es mantenerse constantemente apegados a las redes sociales. Entonces, se entiende que el FoMO y sus consecuencias pueden ser manejadas dependiendo de algunos factores como el estado de ánimo y las experiencias personales del individuo, las cuales juegan un papel crucial en la forma en que cada persona enfrenta esta situación de inferioridad ante las vivencias de sus pares.

Las expectativas y necesidades comprenden una parte importante de la sensación de bienestar en el individuo, chocando constantemente con la realidad en la que vive y de lo que tiene, manteniéndose esta sensación de quedarse atrás y acrecentándose como un factor generador de ansiedad para el individuo (Isidro & Aragón, 2024). Además, se pueden desarrollar cuadros de estrés, depresión o trastornos de sueño, como también cogniciones negativas que conducen a un uso problemático de las plataformas digitales, acorde a otras investigaciones recientes que demuestran la estrecha relación del FoMO con aspectos negativos como la ansiedad y la baja autoestima en los jóvenes (Mena & Mena, 2024; Palacios et. al., 2024; Torres, 2020; Uriarte, 2025), ya que este sector de la población puede experimentar preocupación continua en conjunto al estrés constante que conlleva perderse eventos importantes, donde muchas veces la percepción dentro del círculo social tiene cierto peso, donde prevalece la relevancia y el estatus.

Además, su inasistencia a eventos sociales puede llevarlo a sentirse menos satisfecho con su propia vida, al tener la sensación de ser poco interesante por no tener conocimiento de dichas situaciones ocurridas, manteniéndose al margen del tema del momento o las conversaciones que mantienen los jóvenes del grupo, perpetuando un ciclo de insatisfacción y dependencia de la validación externa (Hayran et al., 2020). Consecuentemente, dentro de estos síntomas mencionados anteriormente, las relaciones interpersonales también pueden verse afectadas significativamente, ya que los individuos suelen estar tan inmersos en su mundo virtual e incesante búsqueda de

gratificación, que terminan por descuidar diferentes aspectos en el mundo real, que va desde su apariencia hasta las relaciones personales reales que ya tenían, a la par de perder esa conexión con las personas presentes en su entorno contiguo, dándole al FoMO un peso importante como factor negativo, al convertirse en una barrera para el desarrollo de relaciones saludables y significativas dentro del mundo real.

En este sentido, lo más probable es que el individuo tienda a comportarse de forma poco empática ante los pares de su alrededor, y tenga dificultad a la hora de regularse emocionalmente ante críticas y opiniones o le sea más costoso resolver conflictos del diario vivir, o establecer límites saludables y defender sus propios derechos. Estas conductas pueden interferir en el desarrollo de relaciones sociales de calidad, afectando el bienestar social y emocional.

El FoMO puede afectar a cualquier persona que utilice las redes sociales y sienta la necesidad de estar siempre al día en todo lo que sucede en el mundo. Sin embargo, es más común entre los jóvenes y las personas que están muy involucradas en la cultura de las redes sociales (Santos-Figueroa et. al., 2025). En contraste, a pesar de la creciente conciencia sobre el impacto del FoMO en la salud mental de los jóvenes, la mayoría de los estudios se han realizado en contextos internacionales, por lo que la investigación en este ámbito sigue siendo limitada en el contexto ecuatoriano.

Por ello en el presente estudio se plantea investigar: ¿Qué relación existe entre el FoMO (*Fear of Missing Out*), la ansiedad y la autoestima en jóvenes universitarios del Ecuador? y la importancia del mismo se encuentra en la necesidad de comprender

este fenómeno, cuyo impacto en la salud mental aún no ha sido suficientemente explorado dentro del contexto local, lo que podría provocar su normalización e incluso llegar a considerarse inofensivo a ojos de la población.

La hipótesis central de este estudio plantea que existe una relación significativa entre el nivel de FoMO, los niveles de ansiedad y autoestima en jóvenes universitarios del Ecuador. Para alcanzar este objetivo, se propone: a) evaluar el nivel de FoMO en estudiantes universitarios ecuatorianos; b) establecer la relación entre FoMO, ansiedad y autoestima; y c) identificar posibles diferencias según el sexo en estas variables.

Materiales y métodos

El estudio fue construido a partir del enfoque cuantitativo, con un alcance descriptivo-correlacional y diseño *ex post facto*. La muestra se encontró conformada por 150 participantes universitarios ecuatorianos, de los cuales 74 fueron mujeres y 76 fueron hombres con un rango de edad que abarcaba entre los 18 y los 29 años, obteniendo una edad media de 21 años. La selección de la muestra se realizó mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, considerando como criterio de inclusión que los participantes fueran estudiantes universitarios con edades entre los 18 y 29 años.

La recolección de datos tuvo lugar entre el 24 de junio y el 15 de julio de 2024. Al momento de anunciar el estudio a realizar a los participantes interesados que se ofrecían voluntariamente, se les proporcionó un enlace que los dirigía al aplicativo formulario de Google, donde la primera sección presentaba a los participantes un consentimiento informado detallando los

objetivos del estudio. Una vez aceptada su participación, se presentaba un cuestionario de datos sociodemográficos para que registraran su edad, sexo y estado de convivencia. Posteriormente, se desarrollaron cuatro instrumentos en el siguiente orden: Escala de Ansiedad Generalizada (GAD-7), Escala de Fear of Missing Out (FoMO-E) y la Escala de Autoestima de Rosenberg (RSE).

El primer instrumento, la Escala de Ansiedad Generalizada (GAD-7), desarrollada por Spitzer et al. (2006), es un instrumento autoadministrado de 7 ítems, empleado para evaluar el trastorno de ansiedad generalizada en un tiempo estipulado entre el rango de las últimas dos semanas, conforme a los criterios del DSM-5. Cada ítem se puntúa en una escala Likert de 4 puntos, que va desde 0 (nada) hasta 3 (casi todos los días), indicando la frecuencia de los síntomas. La puntuación total puede variar de 0 a 21, y una puntuación igual o superior a 10 sugiere la presencia de trastorno de ansiedad generalizada (Camargo et al., 2023).

Para el siguiente instrumento, se presentaba la Escala de Fear of Missing Out (FoMO-E), un cuestionario autoadministrado desarrollado por Przybylski et al. (2013), que cuenta con diez ítems cuya finalidad es medir el grado en que las personas están atentas a sus experiencias, comparándolas constantemente con las de los demás para determinar cuáles son más gratificantes. La escala se ha correlacionado positivamente con niveles elevados de ansiedad y síntomas de depresión, a la par de estar asociado negativamente con el bienestar general y la satisfacción con la vida (Torres, 2020).

Finalmente, se utilizó la Escala de Autoestima de Rosenberg (RSE),

desarrollada en 1965, se ha convertido en uno de los instrumentos más ampliamente utilizados para evaluar la autoestima global de los individuos, a través de la medición de las actitudes positivas y negativas hacia uno mismo. Este instrumento consta de 10 ítems que se responden mediante una escala Likert de 4 puntos, que varía desde *Totalmente en desacuerdo* (1) hasta *Totalmente de acuerdo* (4). La escala incluye cinco ítems formulados en sentido positivo y cinco ítems formulados en sentido negativo, donde los elementos negativos se invierten en la puntuación para obtener una medida total de autoestima (Sánchez-Villena et al., 2021).

Los cuestionarios fueron completados por todos los participantes y la información recopilada se trató de forma anónima, sin registrar datos de identificación de los mismos, garantizando así la confidencialidad, la discreción y la ética profesional. Para el análisis de resultados, se codificó la base de datos en el programa ofimático Excel y se realizó un análisis bivariado de las variables principales del estudio utilizando adecuadamente las pruebas pertinentes dependiendo del carácter paramétrico de las variables.

Para evaluar la normalidad de las puntuaciones, se utilizó la prueba de Shapiro-Wilk. De las variables principales del estudio, solo la puntuación en autoestima (RSE) presentó normalidad, por lo que, para evaluar diferencias según el sexo entre esta variable y FoMO se utilizó la prueba T de Student. Aun así, dado que las puntuaciones en ansiedad (GAD-7) y FoMO no cumplieron con el supuesto de normalidad, se utilizaron pruebas no paramétricas para estas variables, donde para evaluar las diferencias según el sexo,

se utilizó la prueba Mann-Whitney.

Por último, para comprobar la relación entre FoMO, ansiedad y autoestima se empleó la correlación de Pearson. El análisis se realizó con el programa JASP versión 0.17.3.0, asumiendo un nivel de significación de 0.05.

Resultados y Discusión

Los resultados de los análisis descriptivos revelan que la muestra presenta una amplia variabilidad en los niveles de ansiedad, autoestima y FoMO, lo cual coincide con el grupo etario de población que, según estudios previos como el de Maté (2023) y Varchetta et al. (2020), presenta mayor vulnerabilidad al FoMO y sus consecuencias emocionales.

La media de ansiedad ($M = 10$) y autoestima ($M = 28$) se ubican dentro del rango moderado o medio de sus respectivas escalas, es decir, que una considerable parte de los participantes presenta síntomas clínicos relevantes. Por otro lado, el puntaje de desviación estándar en FoMO ($DE = 8.57$) y ansiedad ($DE = 5.64$) muestra una heterogeneidad importante dentro de la muestra, con casos que van desde niveles muy bajos o nulos (en el caso de ansiedad) hasta niveles elevados. Estas diferencias individuales podrían deberse a múltiples factores personales, sociales y contextuales, como el uso de redes sociales, los estilos de afrontamiento o la etapa vital (Wan & Zhou, 2025).

Los resultados del análisis de la asociación entre las variables se presentan en la Tabla 1. Estos resultados evidencian cómo el FoMO está asociado significativamente con todas las variables, sin embargo, es importante destacar que, al tratarse de un estudio correlacional, no se puede inferir una relación causal directa entre las variables.

Tabla 1

Coeficientes de Correlación de Pearson entre FoMO, GAD-7 y Autoestima el promedio de calificaciones después de la intervención

Variable		FoMO	GAD-7	Autoestima
1. FoMO	r de Pearson	—		
	Valor p	—		
	gl	—		
2. GAD-7	r de Pearson	0.456	—	
	Valor p	< .001	—	
	gl	148	—	
3. Autoestima	r de Pearson	-0.258	-0.474	—
	Valor p	0.001	< .001	—
	gl	148	148	—

Nota. Esta tabla muestra las distintas correlaciones entre Ansiedad, FoMO y Autoestima, según los datos obtenidos.

En primer lugar, se observa una correlación positiva entre FoMO y ansiedad ($r = 0.456$, $p < .001$), indicando que quienes experimentan un mayor miedo a perderse experiencias también presentan mayores niveles de ansiedad. Este hallazgo coincide con los resultados de la revisión sistemática de Quintás (2022), quienes identificaron una fuerte relación entre FoMO, ansiedad y otros trastornos emocionales en adolescentes y jóvenes.

Asimismo, se encontró una correlación negativa entre FoMO y autoestima ($r = -0.258$, $p = .001$), indicando que altos niveles de FoMO están relacionados con bajos niveles de autoestima, tal como sugiere Maté (2023). También se observa una correlación negativa moderada entre ansiedad y autoestima ($r = -0.474$, $p < .001$), lo que indica que niveles más altos de ansiedad están relacionados con una

autoestima más baja. Este hallazgo es consistente con la literatura que reconoce la autoestima como un factor protector frente a la ansiedad (Portillo-Reyes et. al, 2021; Echeburúa, 2012).

Adicionalmente, se realizaron análisis de diferencias según el sexo. Utilizando la prueba Mann-Whitney, se evidenció que, en los niveles de ansiedad, las mujeres presentan puntajes más altos que los hombres ($U = 3390.500$, $p = .029$), lo cual concuerda con el estudio de Varchetta et al. (2020) que indica una mayor afectación emocional en mujeres jóvenes frente a fenómenos relacionados con el FoMO. En contraste, no se encontraron diferencias significativas en los niveles de FoMO ($U = 2905.000$, $p = .728$), lo que sugiere que ambos sexos reportan niveles similares en esta variable.

Por último, utilizando la prueba T de Student, se encontró una diferencia significativa en la variable de autoestima ($t(148) = -2.36, p = .020$), indicando que los hombres tienen una autoestima más alta que las mujeres, lo que también puede explicar su menor susceptibilidad a niveles elevados de ansiedad, de acuerdo con lo discutido en estudios anteriores.

A través de los datos hemos encontrado evidencia suficiente que comprueba la relación significativa entre los niveles de ansiedad y autoestima y el nivel de FoMO en jóvenes universitarios del Ecuador. Planteándose una correlación positiva entre FoMO y ansiedad, una negativa para FoMO y autoestima, y finalmente una negativa moderada entre ansiedad y autoestima, los resultados obtenidos responden positivamente a los objetivos planteados al inicio de la investigación.

El presente estudio a su vez también puede presentar limitaciones asociadas a los sesgos incluidos en los participantes, debido a la naturaleza de las evaluaciones, cuya condición es de autoaplicación, generando que los individuos puedan caer en la deseabilidad social o la percepción subjetiva. Así mismo, si la muestra hubiera considerado edades específicas o inclusive, enfatizar su eje en toda la población joven, los datos reflejados hubieran encontrado una amplia variabilidad que conllevara a resultados distintos. Adicionalmente, el diseño correlacional impide establecer relaciones causales entre las variables, siendo otro punto a considerar ante la falta de relación entre las variables con las redes sociales, sumado al contenido visualizado en las mismas, el cual, si bien es mencionado, sigue presentando una falta del componente exploratorio en esta área.

Conclusiones

En la presente investigación se pretendió indagar en la relación existente entre el FoMO y otros factores psicológicos asociados como la autoestima y la ansiedad en los jóvenes. Los resultados obtenidos fueron muy favorables para las hipótesis planteadas, ya que se demostró que todas las variables guardan una relación significativa con el establecimiento de un desarrollo progresivo del fenómeno conocido como FoMO.

Los análisis estipulados revelaron una asociación más que positiva entre el FoMO y la ansiedad, contrario a lo que se pudo evidenciar dentro de la relación con la autoestima, lo que indica que a niveles elevados de FoMO el grado de ansiedad en mucho mayor y se complementa con una menor autoestima, entendiendo que los primeros resultados se podrían deber al estrés y la preocupación constante por no estar a la altura de las expectativas o necesidades valorativas que se tienen sobre sí mismo, complementarias a la sensación constante por evitar perderse eventos importantes.

Continuando la correlación con la ansiedad, este fenómeno se ve alimentado por revisión recurrente de la vida externa, esta ansiedad es experimentada en algunas personas que perciben, a través de las publicaciones en las redes sociales, que están siendo excluidas de experiencias sociales más gratificantes o significativas que otros usuarios están viviendo dentro de sus propias vidas mostradas en sus perfiles digitales dentro de las plataformas digitales, siendo el individuo quien va idealizando estilos de vida poco realistas en este proceso. Aunque no representa un síndrome ni una condición clínica en

sí misma, se entiende que se le atribuyen efectos adversos en la salud mental de los individuos en quienes se mantiene durante periodos prolongados de tiempo, conviviendo con esta condición sin darse cuenta de padecerla por el desconocimiento al cual están sujetos.

Los resultados relacionados a la autoestima pueden deberse a la exposición constante de comparaciones sociales entre pares, lo que disminuye la autoevaluación positiva y aumenta los sentimientos de insuficiencia ante los demás. Las mujeres reportaron niveles más altos de ansiedad a comparación de los hombres, los cuales presentaron mayor autoestima, mientras que los niveles de FoMO fueron similares entre ambos, denotando que el fenómeno es una sensación presentada sin distinción del sexo de las personas, mostrando mayor presencia en los grupos etarios donde el manejo del dispositivo móvil y el tránsito de redes sociales es constante, en este caso, los jóvenes en etapa universitaria. En este estudio también se encontró que la ansiedad y la autoestima están inversamente relacionadas; es decir, mayores niveles de ansiedad se asocian con una autoestima más baja, reforzando la idea de que la ansiedad puede tener un impacto negativo significativo en la percepción personal y en el bienestar emocional de los individuos.

Las redes sociales son un punto convergente o pueden verse como una zona cero para este fenómeno, donde se promueve mostrar elementos que intensifiquen esa sensación de verse destacado a ojos de los demás usuarios en las plataformas, empleando lo que se conoce como reconocimiento digital, los likes. Es así que los jóvenes son más propensos a desencadenar una dependencia del teléfono móvil y las

redes sociales dando lugar a la aparición de efectos adversos en su estado mental, como la ansiedad y baja autoestima, ya que estos se encuentran muy ligados con las emociones, influyendo de forma directa en sus percepciones con respecto a la vida que llevan y la realidad de lo que tienen, comparativamente a la vida que deberían estar llevando a su consideración. Esta necesidad auto percibida de cumplir con los estándares que la exposición constante a contenido nos presenta, va generando progresivamente insatisfacción en el individuo y sensación constante de FoMO.

La edad de los participantes también resultó ser un factor relevante. La juventud es una etapa crítica en la formación de la identidad y la construcción de la autoestima, y es particularmente susceptible a la influencia social y los estándares de comparación entre pares. Por lo tanto, la alta presencia de pensamientos de inferioridad ante los demás en esta franja etaria puede contribuir a los altos niveles de FoMO y ansiedad observados. Los resultados de esta investigación han destacado la relación entre el FoMO, la ansiedad y la autoestima, evidenciando cómo el entorno actual donde se desenvuelven puede tener un impacto complejo y multifacético en la salud mental de los jóvenes.

Los hallazgos encontrados en este estudio subrayan la necesidad inmediata de implementar estrategias para mejorar el bienestar emocional y la autoestima en la población de adultos jóvenes universitarios, quienes se encuentran en un estado de vulnerabilidad emocional al verse inmiscuidos en el tráfico mayoritario de redes sociales, por lo que se recomienda con respecto a futuras investigaciones, abordar el estado emocional de los individuos siendo un aspecto central

dentro de las afectaciones que puede generar el FoMO, manteniéndose como una temática poco ahondada dentro del contexto ecuatoriano.

Este viene siendo un aspecto relevante a tomar en cuenta en futuras investigaciones que permitan armar estrategias para la intervención de este fenómeno en el grupo etario en cuestión, los jóvenes universitarios quienes se ven más expuestos a verse comprometidos por este fenómeno. Así mismo, abordar estudios concluyentes que den paso a intervenciones efectivas en este grupo etario para reducir el FoMO y su impacto negativo en la salud mental, así como ampliar las variables investigadas con relación al fenómeno, adaptándolas a diferentes culturas cuya variedad se somete a los estándares establecidos en los distintos grupos, contextos socioeconómicos y etapas del desarrollo para evaluar la consistencia de los resultados y entender cómo el FoMO se manifiesta y afecta a diferentes poblaciones en distintos ambientes. También dentro de las distintas aristas y el aspecto multifacético que presenta este estudio, aparece un camino de mucha utilidad en el que se puede indagar no solo desde el individuo, sino desde la tecnología y los medios digitales, empezando por examinar el impacto del uso de redes sociales en los jóvenes universitarios, así como una revisión del contenido mayormente consumido en esta etapa, centrando la mirada en el algoritmo que se utiliza para fomentar el contenido relevante en las múltiples plataformas digitales, así como en su influencia dentro de la percepción del FoMO entre los usuarios, con el fin de fomentar el bienestar emocional y la gestión de emociones.

Declaración de conflicto de intereses:

Los autores declaran no tener conflicto de intereses.

Declaración de aprobación ética o consentimiento informado:

Toda la información recopilada del estudio se encuentra codificada para proteger el nombre de los participantes, se ratifica que los sujetos accedieron al estudio de manera voluntaria y que podrían decidir retirarse del proceso si así lo requerían, siendo informados de la naturaleza del estudio a través del consentimiento informado. Los datos recopilados se mantienen archivados de manera segura y de uso exclusivo para los investigadores. El estudio fue aprobado por la Facultad de Ciencias Psicológicas de la Universidad de Guayaquil.

Referencias

- Camargo, L., Herrera-Pino, J., Shelach, S., Soto-Añari, M., Porto, M., Alonso, M., González, M., Contreras, O., Caldichoury, N., Ramos-Henderson, M., Gargiulo, P., & López, N. (2023, July-September). Escala de ansiedad generalizada GAD-7 en profesionales médicos colombianos durante pandemia de COVID-19: Validez de constructo y confiabilidad. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 52(3), 245–250. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.06.003>
- Correa-Rojas, J., Grimaldo-Muchotrigo, M., & Del Rosario-Gontaruk, S. (2020). Propiedades psicométricas de la Fear of Missing Out Scale (FoMOs) en universitarios peruanos. *Aloma*:

- Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport, 38(2), 113–120. <https://tinyurl.com/38ky22ka>
- Echeburúa, 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*, 37(4), 435–447. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4113810>
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- García del Castillo, J., García-Castillo, F., Acevedo, P., & García del Castillo-López, Á. (2021). La teoría de la comparación social como promotora de las conductas de salud: Una aproximación teórica. *Health and Addictions / Salud y Drogas*, 21(2), 149–163. <https://doi.org/10.21134/haaj.v21i2.697>
- Gómez, M. (2025). Fear of missing out, uso problemático de redes sociales y consumo excesivo de alcohol en estudiantes universitarios (Tesis doctoral). Universidad de Murcia. <https://tinyurl.com/3f28t4ba>
- Hayran, C., Anik, L., & Gürhan-Canli, Z. (2020). A threat to loyalty: Fear of missing out (FO-MO) leads to reluctance to repeat current experiences. *PLoS ONE*, 15(4), e0232318. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0232318>
- Ibáñez, M., & Martínez, S. (2024). Fear of Missing Out (FOMO) en estudiantes universitarios: desafíos informativos e implicaciones para la Alfabetización Digital. *Revista General de Información y Documentación*, 34(1), 85–97. <https://dx.doi.org/10.5209/rgid.93742>
- Isidro, L., & Aragón, M. (2024). Miedo a perderse algo (FoMO) y adicción a las redes sociales en universitarios de Lima Metropolitana (Tesis de grado). Universidad Femenina del Sagrado Corazón. <https://tinyurl.com/yw-6c7w6d>
- Keles, B., Mcrae, N., & Grealish, A. (2019). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety, and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Maté, E. (2023, febrero). Estudio de la relación del efecto FoMO (Fear of Missing Out) y la inteligencia emocional en estudiantes universitarios (Tesis de posgrado). Universidad de Salamanca. <https://tinyurl.com/8kaa48s6>
- Mena, M., & Mena, B. (2024). Relación del síndrome FoMO (fear of missing out) con la autoestima de estudiantes universitarios (Trabajo de grado). Universidad Cooperativa de Colombia. <https://tinyurl.com/4ce8stdw>
- Oleas, D., Morales, M., Fabelo, J., & Rodas, J. (2025). Uso problemático de redes sociales y percepción corporal en adolescentes ecuatorianos. *Revista del Hospital Psiquiátrico de La Habana*, 20. <https://tinyurl.com/5n6c3e9d>
- Oleas, D., Valdevila, J., Valdevila Santiestevan, R., Moreta-Herrera, R., Mascialino, G., & Rodas, J. (2025). Psychometric Evaluation of the Po-

- sitive and Negative Suicide Ideation Inventory in Ecuadorian Population. *Inquiry: a journal of medical care organization, provision and financing*, 62, 469580251337665. <https://doi.org/10.1177/00469580251337665>
- Palacios, F., Álvarez, L., Correa, D., & Triana, Y. (2024). Relación entre fear of missing out (FoMO) y dificultades en atención en estudiantes universitarios (Tesis de grado). Universidad Cooperativa de Colombia. <https://tinyurl.com/bbwtdw4e>
- Pérez-Elizondo, A. (2020). ¿Qué es el síndrome FOMO? *Psicología.com*, 24. <https://tinyurl.com/47ekty93>
- Portillo-Reyes, V. Ávila-Amaya, J. A., Capps, J. W. (2021). Relación del Uso de Redes Sociales con la Autoestima y la Ansiedad en Estudiantes Universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 3(1), 139-149. <https://doi.org/10.62364/89ex4q51>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C., & Gladwell, V. (2013, July). 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>
- Quintás, P. (2022). Miedo a quedarse fuera (fear of missing out, FOMO): Una revisión sistemática (Tesis de grado). Universidad de Santiago de Compostela. <https://tinyurl.com/fudcvwe7>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton University Press.
- Ruíz, M. (2022). MuFO (miedo a una falta de oportunidad): Soledad interactiva (Tesis de grado). Universidad Autónoma Metropolitana. <https://tinyurl.com/4ypne6c8>
- Sánchez-Villena, A., de La Fuente-Figueroa, V., & Ventura-León, J. (2021). Modelos factoriales de la Escala de Autoestima de Rosenberg en adolescentes peruanos. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 26(1), 47–55. <https://doi.org/10.5944/rppc.26631>
- Santana-Vega, L., Gómez-Muñoz, A.-M., & Feliciano-García, L. (2019, abril). Uso problemático del móvil, fobia a sentirse excluido y comunicación familiar de los adolescentes. *Comunicar*, 27(59), 39–47. <https://doi.org/10.3916/C59-2019-04>
- Santos-Figueroa, E., Córdoba, N., & Álvarez, N. (2025). Relación entre el Síndrome FOMO y autoestima en estudiantes universitarios. *Revista Contacto*, 4(2), 36-46. <https://doi.org/10.48204/contacto.v4n2.6669>
- Spitzer, R., Kroenke, K., Williams, J., & Löwe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: The GAD-7. *Archives of Internal Medicine*, 166(10), 1092–1097. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092>
- Tanhan, F., Özok, H. İ., & Tayiz, V. (2022, March). Gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO): Güncel bir derleme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 74–85. <https://doi.org/10.18863/pgy.942431>
- Torres, M. (2020). Fear of missing out (FoMO) and Instagram use: Analysis of the relationships between narciss-

- sism and self-esteem. *Aloma: Revista de Psicología, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 38(1), 31–38. <https://tinyurl.com/vdxdbp7w>
- Uriarte, A. (2025). El síndrome FoMO: Consecuencia de la adicción a las pantallas y factor determinante en los trastornos de salud mental. *Tendencias Sociales. Revista de Sociología*, (13). <https://doi.org/10.5944/ts.2025.44216>
- Valdevila, J., Espinoza de Los Monteros, M., Valdevila, R., Ramírez, A., Carvajal, I., Martín, J., Martínez-Suárez, P., Benenaula, L., Andrade, M., & Rodas, J. (2025). Suicidal behaviour in adolescents with affective disorders: A study in a crisis intervention unit (CIU). *PloS one*, 20(4), e0320381. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0320381>
- Varchetta, M., Frascchetti, A., Mari, E., & Giannini, A. M. (2020). Social media addiction, fear of missing out (FoMO) and online vulnerability in university students. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 14(1), e1187. <https://doi.org/10.19083/ridu.2020.1187>
- Wan, J., & Zhou, Z. (2025, July). The relationship between state-fear of missing out, loneliness, adaptive perfectionism and social media use in university students: A questionnaire and intervention study. *BMC Psychology*, 13, Article 761. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03090-4>

Para referenciar este artículo utilice el siguiente formato:

Lucin, E., Mosquera, L. & Rodas, J. (2026, enero-junio). Ansiedad y autoestima como predictores Fear of Missing Out en jóvenes. *YACHANA Revista Científica*, 15(1), 99-112. <https://doi.org/10.62325/10.62325/yachana.v15.n1.2026.1025>