

## Artículo de revisión

# ¿Qué es el síndrome FOMO?

*Antonio David Pérez-Elizondo*

Médico Internista-Dermatooncólogo

Instituto Materno-Infantil del Estado de México

Universidad Autónoma del Estado de México

### Resumen

Se hace referencia a los resultados de numerosas investigaciones respecto al empleo impulsivo o mal adaptativo del internet y sus servicios en línea a través de los teléfonos inteligentes u otros dispositivos que como consecuencia dan lugar a nuevos hallazgos asociados a diferentes malestares psicológicos de importancia. El Fear of missing out o FOMO es un nuevo concepto que conjunta la sensación de malestar al conocer que otras personas están disfrutando distintas actividades agradables o placenteras y que el sujeto no es parte activa de ello. Entre las manifestaciones más evidentes es la ansiedad, depresión, estrés, frustración, y soledad creciente. El síndrome FOMO prevalece en adolescentes y jóvenes adultos con predominio en varones insatisfechos con su aburrida vida cotidiana; en realidad todo es ficticio o poco veraz al contemplar suministros audiovisuales aportados por las redes sociales u otras plataformas semejantes.

**Palabras clave:** Síndrome FOMO, ansiedad, depresión, redes sociales.

## **Abstract**

Reference is made to the results of numerous investigations regarding the impulsive or maladaptive use of the internet and its online services through smartphones or other devices, which as a consequence give rise to new findings associated with different important psychological ailments. Fear of missing out or FOMO is a new concept that combines the feeling of discomfort when knowing that other people are enjoying different pleasant or pleasant activities and that the subject is not an active part of it. Among the most obvious manifestations is anxiety, depression, stress, frustration, and increasing loneliness. The FOMO syndrome prevails in adolescents and young adults with a predominance of males dissatisfied with their boring daily life; in reality everything is fictitious or not very truthful when contemplating audiovisual supplies provided by social networks or other similar platforms.

**Key words** :FOMO syndrome, anxiety, depression, social networks.

## **Concepto**

Desde hace aproximadamente dos décadas al día de hoy algunos investigadores han documentado una creciente impulsión patológica cada vez más evidente en adolescentes y jóvenes adultos por estar ansiosamente conectados a internet, siempre pendientes y al tanto de sus cuentas y mensajes electrónicos, observando con detenimiento toda la información que les resulte de particular interés, subiendo fotos o “chatear” con otros internautas amigos o no entre otras muchas actividades similares. Estas acciones realizadas a cada instante consecuentemente conduce a un evidente detrimento de su rutina física habitual y salud. Young por ejemplo, no duda en enfatizar las consecuencias inmediatas que padecen los involucrados, una evidente alteración del patrón del sueño, el mal habido acto frecuente de vilipendiar el contacto emotivo y empático con su núcleo familiar que conlleva a un verdadero aislamiento e incluso rechazo de sus habituales relaciones sociales; no siendo infrecuente el prejuicio esperado en los detalles diligentes del cuidado personal y desde luego su desempeño académico y laboral.

Es característico recibir numerosas críticas y reclamos por el abuso de la red mostrando aflicción e irritación en repetidas ocasiones muchas veces de naturaleza desmesurada cuando la conexión falla o es muy lenta; la agresividad se torna un hábito común en los fallidos intentos de controlar el tiempo perdido en la vehemencia de estar conectados al sistema informático todo el tiempo sin noción real de los acontecimientos de su entorno. Es notoria la sensación de euforia irresistible al estar frente a un ordenador, tabletas o teléfonos inteligentes que para justificarla por lo regular siempre mienten respecto al tiempo consumido en el que está conectado.

Dan Herman acertadamente acuñó el término FOMO, acrónimo de la expresión anglosajona “miedo de perderse de algo” en respuesta al fundado cuestionamiento ¿Será que la diligencia que rechacé resulta más fascinante que la elegí?, o ¿si mis amigos presumen en redes haber asistido al evento del año y denotan la máxima distracción, y yo no estuve allí, prefiriendo acudir a otro festejo o quedarme sólo en casa, nada espectacular?. Es un hecho que las múltiples plataformas como Facebook, Instagram o Twitter poseen la consigna de facilitar el contacto del usuario con amigos y compañeros interactuando recíprocamente en sus vidas estrechando las distancias sin perderse la más insignificante noticia del otro. La extraña e injustificada preocupación de que los supuestos mejores sucesos ocurran a cada momento sin la activa participación del afectado lo predispone a una desesperante inquietud, un fenómeno experimentado en la población joven. Recientemente se estima que alrededor del 40% de los adolescentes y el 11% de las personas mayores de 50 años de edad se intranquilizan con relativa frecuencia al no estar al tanto de lo que acontece en las redes sociales 1,2.

#### FOMO, UN AGOBIANTE Y CRECIENTE FENOMENO PERTURBADOR

Sin objeción alguna, las redes sociales representan una fuente inagotable de información actualizada, verídica o no que bombardea a cada minuto a los millones de usuarios dependientes, algo quizás ventajoso pero al momento de transformarse en un catalizador de su uso da lugar a la irremediable desadaptación de los individuos susceptibles experimentando un malestar psicológico general en el que se manifiestan depresión, frustración, ira, melancolía, soledad y profunda tristeza, emociones y sentimientos estrictamente envueltos en estrés ansioso sofocante que perturba la dinámica individual y social de forma intensa e incapacitante.

Johansson y Götestam reportan los desastrosos trastornos anímicos y de ansiedad que experimentan los jóvenes entre los 12 y 19 años de vida al enterarse de las actividades divertidas o recreativas que realizan sus amigos a los que no han sido requeridos perdiéndose toda amenidad incluyente y vinculante por no estar pendiente de lo que ocurre en su vida virtual. Bien se sabe que es el grupo etario más sensible y vulnerable de padecer FOMO, simplemente al negarlo caen inexorablemente en agobio y depresión.

Según el psicólogo Andrew Przybylski de la Universidad de Oxford, uno de los pioneros en el estudio de este complejo sociológico, este problema compulsivo existencial se observa principalmente en varones insatisfechos con su aburrida e irrelevante vida mundana; así los sujetos carentes de apego interpersonal desarrollan el pesado desasosiego ante la fantasiosa creencia de descuidar la importante e incesante información que está aconteciendo del otro lado de la computadora o del smartphone si no están permanentemente conectados. Quizás retroalimentado en reciprocidad los aquejados de FOMO hacen uso de las redes con mayor frecuencia y a su vez éstas inducen el propio miedo de perderse de algo substancial. El autor hace hincapié en la eventual circunstancia de los profundamente involucrados de publicar cualquier referencia inmerecida en Facebook o Twitter ya en la madrugada, al instante del despertar o al momento de ir a la cama; un verdadero peligro potencial es el hecho de efectuarlo al conducir. Se ha calculado que el empleo del teléfono móvil mientras se conduce multiplica hasta 23 veces el riesgo de sufrir un accidente grave 3,4.

Resulta realmente algo fascinante que con el mágico y simple deslizamiento de un dedo aparezcan una abrumadora cantidad de avisos, fotografías, mensajes, oportunidades y videos muy difíciles de ignorar o rechazar emergiendo a cada instante nuevos contenidos. Si se es consciente y racional esta abundancia informativa bien se puede convertir en un arma de doble filo, si no, el gozo y tiempo de la vida es limitado y restringido por lo que inevitablemente siempre nos perderemos de acontecimientos formidables produciendo la falsa impresión de que comparada con las demás nuestra existencia es insulsa y triste. Tales sesgos de percepción se asientan en la propia arquitectura de las conocidas plataformas digitales, la conocida “paradoja de la amistad” nos hace parecer menos populares que el resto de nuestros congéneres.

Por ejemplo, un usuario común de Facebook tiene en promedio 190 “amigos” pero el amigo de este usuario dispone de más de 600 seguidores, esta cantidad paradójicamente se distribuye según la medida de potencia más que a partir de una relación lineal resultando más atractivo y popular cuando posiblemente no es así. Al individuo que sufre FOMO le ofende que se preste mayor atención a sus contactos virtuales que a ellos mismos como es de esperarse; una queja habitual es la dificultad de no disponer de inmediato un dispositivo inteligente que conlleva no estar localizables aunque sea por escasos instantes. En el mismo sentido, Hodas del Laboratorio Nacional del Noroeste del Pacífico postula la “paradoja de la actividad” consistente en una mayor diligencia activa de los seguidores de un usuario a cuyo canal se suscribieron en las redes sociales, como bien se conoce representa el aparador en el que comparte el esplendor de los sucesos observados tras un vidrio traslúcido o un cristal esmerilado de tinte oscuro. De esta forma, la crítica prejuizada de una imagen no siempre puede delatar la verdad imaginaria; en resumen no es la cantidad sino el tipo de mensajes lo que consigue empañar nuestra visión de que la vida de los de enfrente es más divertida, exitosa e interesante que la nuestra.

Final y acertadamente comenta la socióloga Martha Beck el ahora renombrado síndrome de perderse de algo es un fenómeno social generalizado que básicamente descansa en el autoengaño tanto por parte del internauta emisor como de la víctima receptora. La fabulosa vida que en la imaginación del espectador frustrado y hambriento está ocurriendo en la pantalla y al que no es invitado por desgracia no existe, añade la escritora. Es muy sencillo olvidar desde hace mucho tiempo que el transcurrir cotidiano de los demás realmente ocurre sin la emoción inferida en una presentación audiovisual, no se debe sentir algún interés cegador y desgastante de la falsedad pincelada de felicidad que pasa de largo ante nosotros. ¿En verdad a los simples terrenales que disfrutan por entero sus vidas, corresponderá a un suceso de trascendencia? 5,6.

## **Bibliografía**

1. Sanchez-Carbonell, X., Beranuy, M., Castellana, M., Chamarro, A. & Oberst, U. (2008). La adicción a Internet y al móvil: ¿moda o trastorno? *Adicciones*, 20, 149-159.
2. Young, K. (2015). The Evolution of Internet Addiction Disorder. En *Internet Addiction* (pp. 3-17). Switzerland: Springer International Publishing.
3. Johansson, A., & Götestam, K. (2004). Internet addiction: Characteristics of a questionnaire and prevalence in Norwegian youth (12-18 years). *Scandinavian Journal of Psychology*, 45(3), 223-229.
4. Przybylski, A.K., Murayama, K., DeHaan C.R. & Gladwell, V. (2013). Computers in Human Behaviour: Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. Elsevier: *Computers in Human Behaviour*, 29, 1841–1848.
5. Fernández, M. (2009). Los trastornos de ansiedad en niños y adolescentes: Particularidades de su presentación clínica. *PSIMONART*, 2(1), 93-101
6. *The Martha Beck Collection(2013) Essays on Creating Your Right Life (self-published)*. Volume 1. San Luis Obispo, California: Martha Beck, Inc. ISBN 978-0989306706.

