

Mirar el móvil constantemente: así es el FOMO, el miedo de perderse lo que hacen los demás

Este fenómeno se trata de la ansiedad que aparece cuando uno no está conectado a las redes sociales o al móvil y, por tanto, no puede enterarse de lo que están haciendo los demás. Los expertos de Qustodio alertan de los peligros que puede acarrear el FOMO (Fear Of Missing Out), entre los que destaca: falta de concentración, baja autoestima o el trastorno del sueño

Las redes sociales e internet dan acceso a infinidad de información de manera continua, además de formar parte del día a día de cada vez más jóvenes. La influencia de estas plataformas llega a resultar excesiva, incluso pudiendo llegar a tener efectos negativos de gran importancia sobre la salud mental. El asentamiento de las redes sociales ha contribuido al aumento de su uso por parte de los menores. De hecho, según el último estudio 'De Alpha a Zeta, educando a las generaciones digitales' de Qustodio, plataforma líder de seguridad digital para familias, los jóvenes pasan casi 400 minutos a la semana en las redes sociales.

Uno de los fenómenos más característicos que ha creado la 'era de las redes sociales' es el FOMO, un acrónimo del inglés fear of missing out, en español: miedo a perderse algo. Este sentimiento se trata de la ansiedad que aparece cuando uno no está conectado a las aplicaciones o al móvil y, por tanto, no puede enterarse de lo que están haciendo los demás. Las redes sociales funcionan las 24 horas del día, por lo que, resulta imposible estar al corriente de todo lo que sucede en ellas. Todo va pasando a gran velocidad y, en muchos casos, cuando se accede ya no hay rastro de lo publicado. Por ello, muchos jóvenes pueden sentir que, al no conseguir ver o enterarse de lo que ha pasado, se queden excluidos socialmente.

Cuando una persona sufre FOMO, la forma que encuentra de estar constantemente conectado para nunca perderse nada es a través de las redes sociales. Es decir, abrir de forma casi compulsiva Instagram o TikTok, por ejemplo. Además, teniendo en cuenta el informe Digital 2022 España, elaborado por Hootsuite y We Are Social, el número de usuarios de las redes sociales ha aumentado un 10% con respecto a 2021. Actualmente, el 91% de los menores entre 11 y 18 años tiene alguna red social, según un estudio realizado por Doxa Comunicación.

¿Qué peligros puede traer el FOMO?

Los expertos de Qustodio alertan de que este tipo de ansiedad puede generar problemas importantes en aquellos que la padecen. Entre algunos de los peligros que destacan son:

Falta de concentración: estar constantemente pensando en lo que uno se está perdiendo por no estar conectado, influye en la concentración a la hora de llevar a cabo cualquier tarea. Ello puede afectar de manera negativa en diferentes ámbitos como pueden ser los estudios.

Baja autoestima: estar constantemente viendo lo que hace el resto o experiencias que no están al alcance de cualquiera, puede también afectar negativamente. La autoestima puede verse afectada si

uno está comparándose con los demás de manera continua.

Trastorno del sueño: la sensación de estar perdiéndose experiencias puede afectar a la hora de dormir si no se tiene el móvil cerca para poder ver las notificaciones o los mensajes lo antes posible. También, influye en las horas de sueño si en vez de estar una hora conectado, se está tres.

Eduardo Cruz, CEO de Qustodio, reconoce que "el móvil forma parte de nuestra vida, la preocupación que experimentamos todos si no lo tenemos, es algo común. Sin embargo, si de esa preocupación, se pasa a una ansiedad extrema, puede surgir un problema importante. Las nuevas generaciones de jóvenes dedican gran tiempo a su vida online, pero no hay que olvidar que es importante que hagan un uso moderado de la tecnología para que no acabe volviéndose en su contra".

Datos de contacto:

Carmela
Qustodio
622186165

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Nacional](#) [Educación](#) [Sociedad](#) [Psicología](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>