

Artículo Original
Original Article

ANSIEDAD SOCIAL Y MIEDO A PERDERSE ALGO (FOMO) EN ADULTOS DE ASUNCIÓN Y EL DEPARTAMENTO CENTRAL SOCIAL ANXIETY AND FEAR OF MISSING OUT (FOMO) IN ADULTS FROM ASUNCIÓN AND CENTRAL DEPARTMENT

Juan Antonio Paredes Barquinero

Universidad Nacional de Asunción, Facultad de Filosofía. Asunción, Paraguay

Orcid: <https://orcid.org/0009-0000-2811-9765>

David Emanuel Velázquez Fernández

Universidad Nacional de Asunción, Facultad de Filosofía. Asunción, Paraguay

Orcid: <https://orcid.org/0009-0001-1053-9697>

Autor correspondiente: Juan Antonio Paredes Barquinero: juanantonioparedes.03@gmail.com

Cómo citar este artículo:

Paredes Barquinero JA, Velázquez Fernández DE. Ansiedad social y miedo a perderse algo (FoMO) en adultos de Asunción y el departamento Central. Rev. Soc. cient. Parag. 2026;31:e3112.

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre la ansiedad social y el miedo a perderse algo (FoMO) en adultos de Asunción y el departamento Central. La investigación tuvo un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, nivel descriptivo y corte transversal. Participaron 260 adultos de 18 a 67 años ($M = 31.33$; $DE = 10.35$). El tipo de muestreo fue no probabilístico por conveniencia. Los instrumentos que se utilizaron fueron el Inventario de Fobia y Ansiedad Social - Forma Breve (SPAI-B) adaptada a la población argentina y la Fear of Missing Out Scale (FoMOs) validada en el contexto argentino. Los resultados evidenciaron una correlación estadísticamente significativa, positiva y moderada entre ambas variables ($Rho = 0.550$; $p < .001$). Se observaron diferencias según el sexo en relación con la ansiedad social, mientras que no se encontraron diferencias por sexo en FoMO. Los participantes más jóvenes presentaron mayores niveles de ambas variables estudiadas en comparación con los participantes de mayor edad. Se concluye que existe una relación significativa entre la ansiedad social y el FoMO en la muestra analizada.

Palabras clave: comportamiento social; interacciones digitales; psicología; salud mental

ABSTRACT

This research aimed to determine the relationship between social anxiety and fear of missing out (FoMO) in adults from Asunción and the Central Department. The study employed a quantitative approach, a non-experimental design, a descriptive level, and a cross-sectional approach. Participants included 260 adults aged 18 to 67 years ($M = 31.33$; $SD = 10.35$). A non-probabilistic convenience sampling method was used. The instruments used were the Short Form Social Phobia and Anxiety Inventory (SPAI-B), adapted for the Argentine population, and the Fear of Missing Out Scale (FoMOs), validated in the Argentine context. The results showed a statistically significant, positive, and moderate correlation between the two variables ($Rho = 0.550$; $p < .001$). Differences were observed according to sex in relation to social anxiety, while no differences were found by sex in FoMO. Younger participants presented higher levels of both variables compared to older participants. It is concluded that there is a significant relationship between social anxiety and FoMO in the sample analyzed.

Keywords: digital interactions; mental health; psychology; social behavior

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, el uso excesivo de las redes sociales ha transformado las formas de comunicación e interacción humana. Se puede observar que, esta transformación trajo consigo diversos beneficios, pero a su vez, desencadenó una serie de problemáticas relacionadas a la salud mental en adultos, tales como, la ansiedad social y el miedo a perderse algo (FoMO, por sus siglas en inglés).

La ansiedad social se define como miedo intenso, persistente y excesivo en respuesta a una o más situaciones sociales en las cuales la persona se ve expuesta al posible escrutinio por parte de los demás; estas situaciones incluyen interacciones sociales, ser observado y actuar delante de otros ⁽¹⁾. La ansiedad social está determinada por diversos aspectos de actuación e interacción al interactuar socialmente, cobrando importancia los componentes de temor y evitación ⁽²⁾.

El FoMO es un término introducido hacia el 2004 para permitir la descripción de un fenómeno observado con el uso de las redes sociales ⁽³⁾. Es definido como una preocupación persistente por perderse experiencias sociales gratificantes que otros pueden estar viviendo, lo cual puede conducir a una necesidad compulsiva de mantenerse conectado a las redes sociales; caracterizándose por el deseo de estar continuamente conectado con lo que hacen los demás ⁽⁴⁾.

Estudios recientes señalan que la ansiedad social se asocia significativamente con la baja autoestima, ya que las personas con baja autoestima son más propensas a la ansiedad social. Esta condición conduce a dificultades para establecer vínculos sociales y, a menudo, resulta en una participación más pasiva con las redes sociales ^(5,6).

Mientras tanto, otras investigaciones recalcan que el FoMO surge debido a factores psicosociales como el “*phubbing*” entendido como el acto de ignorar a alguien por el uso del celular, la comparación social, el agotamiento y la soledad; demostrando como los intereses cognitivos, el estrés, la salud emocional y los comportamientos interpersonales influyen en la vulnerabilidad de la persona y a su vez, reforzando el FoMO ⁽⁷⁾.

Se ha referido que las personas socialmente ansiosas utilizan las redes sociales a modo de compensar la falta de relaciones interpersonales ⁽⁸⁾. Del mismo modo, se sugiere que el FoMO está estrechamente relacionado con la ansiedad social, ya que agrava las condiciones psicológicas negativas entre los usuarios de las redes sociales ⁽⁹⁾. Además, mencionan que las personas que experimentan ansiedad social pueden desarrollar FoMO debido a su deseo de emular las experiencias de los demás y al miedo de ser excluidas de los eventos agradables.

El FoMO está estrechamente relacionado con la ansiedad social, ya que desencadena sentimientos de ansiedad y miedo a quedar al margen de los eventos o tendencias sociales, teniendo así un impacto negativo en el bienestar mental de la persona que lo padezca ⁽¹⁰⁾. Del mismo modo, las personas con niveles más altos de FoMO pueden experimentar un aumento de los sentimientos de ansiedad, soledad y presión, lo que a su vez puede agravar la ansiedad social ⁽¹¹⁾.

Por otro lado, una investigación realizada en México sostiene que la ansiedad social es más frecuente e intensa en mujeres, en comparación con los hombres; sugieren que podría deberse a que estos últimos ocultan con mayor frecuencia sus miedos ante la presencia de otras personas en su entorno ⁽¹²⁾.

En este sentido, un estudio con 423 estudiantes universitarios evidenció la existencia de una correlación estadísticamente significativa entre el miedo a perderse algo (FoMO) y la ansiedad social, con un coeficiente de $r = 0.635$ ($p < .001$) ⁽¹³⁾, indicando que a mayores niveles de FoMO, también se observan mayores niveles de ansiedad social. Un estudio posterior también encontró una correlación positiva y significativa entre FoMO y ansiedad en una muestra de 86 adultos ($r = 0.53$, $p < .001$), observándose que ambos constructos disminuyen progresivamente con la edad, lo que sugiere que los adultos jóvenes son el grupo más vulnerable ⁽¹⁴⁾.

En base a lo mencionado, se plantea el siguiente objetivo general: determinar la relación entre la ansiedad social y el miedo a perderse algo (FoMO) en adultos de Asunción y el departamento Central. Además, se plantean los siguientes objetivos específicos:

- Identificar la correlación entre ansiedad social y FoMO en adultos de Asunción y el departamento Central.
- Explorar las diferencias según el sexo en adultos de Asunción y el departamento Central.
- Analizar las diferencias según la edad en adultos de Asunción y el departamento Central.

METODOLOGÍA

La presente investigación tuvo un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, nivel descriptivo y corte transversal, tomando en cuenta la naturaleza del estudio y las diversas características para la recopilación y análisis de los resultados presentados.

La población estaba compuesta por adultos mayores de edad de la ciudad de Asunción y Departamento Central de Paraguay. La muestra estuvo conformada por 260 adultos cuyo rango etario se encontraba entre 18 y 67 años ($M = 31.33$; $DE = 10.35$). Asimismo, se resalta que el tipo de muestreo fue no probabilístico por conveniencia, dado que la selección de los participantes se realizó en función de su accesibilidad y disponibilidad para participar en el estudio durante el período de recolección de datos.

La técnica empleada para la recopilación de datos fue la aplicación de instrumentos psicométricos, debido a su eficiencia, facilidad de aplicación y capacidad para obtener información de un gran número de participantes en un tiempo relativamente corto. Los instrumentos utilizados fueron los siguientes:

- **Inventario de Fobia y Ansiedad Social - Forma Breve (SPAI-B)** adaptado a la población argentina ⁽¹⁵⁾. Consta de 16 ítems con una escala de respuesta de tipo Likert de cinco puntos. Los encuestados tienen que responder a la frecuencia con la que ocurre la situación descrita en el apartado (1 = Nunca, 5 = Siempre). La escala obtuvo un coeficiente de fiabilidad compuesta muy bueno ($\omega = 0.89$) lo que da cuenta de la precisión de la escala en sus medidas.
- **Fear of Missing Out Scale (FoMOs)** validada en el contexto argentino ⁽¹⁶⁾. Es un cuestionario de autoinforme de 10 ítems, presenta un formato de respuesta tipo Likert de cinco puntos que varían en cuanto a los grados de experiencias ciertas propias, siendo 1 = "No es cierto sobre mí" hasta 5 = "Realmente es cierto sobre mí". Permite medir un único factor que establece el grado en que las personas se encuentran pendientes de las actividades ajenas en comparación con las propias. Cuenta con una consistencia interna aceptable a partir de los estadísticos Alfa de Cronbach y Omega de McDonald ($\alpha = 0.77$; $\omega = 0.99$).

La presentación del consentimiento informado y la aplicación de los instrumentos se realizaron en formato virtual, mediante la herramienta Google Forms. Se excluyeron a los participantes menores de edad y quienes no residían en Asunción o alguna ciudad del departamento Central. A su vez, las consideraciones éticas que fueron abordadas, por respeto a la integridad de cada individuo, fueron la confidencialidad, el anonimato y la participación voluntaria.

Los datos recolectados fueron codificados y organizados en Microsoft Excel 2016 para facilitar su manejo. Posteriormente, se utilizó la herramienta JASP (versión 0.95.4.0) para realizar el análisis estadístico. Se verificaron las características de la muestra en base a estadística descriptiva. Además, se utilizó estadístico Shapiro-Wilk para analizar la distribución de los datos, los cuales no poseían normalidad. En consecuencia, se optó por la estadística no paramétrica, empleando la Rho de Spearman para identificar la correlación entre las variables y la U de Mann-Whitney para analizar las diferencias según sexo y edad.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Se evidenció una correlación estadísticamente significativa, positiva y moderada entre la ansiedad social y el FoMO ($Rho = 0.550$; $p < .001$), lo cual indica que, a medida que el nivel de ansiedad social aumenta, también tiende a incrementarse el FoMO (tabla 1). Este resultado coincide con investigaciones previas que han encontrado correlaciones de magnitud similar entre ambas variables, con coeficientes de $r = 0.635$ y $r = 0.53$, lo que respalda la consistencia de la relación observada ^(13, 14).

Tabla 1. Correlación entre ansiedad social y FoMO

Variabes	n	Rho de Spearman	p
Ansiedad social y miedo a perderse algo (FoMO)	260	0.550	< .001

Nota: n = muestra; p = nivel de significancia

En cuanto a las diferencias según el sexo, los análisis mostraron la presencia de una diferencia estadísticamente significativa entre hombres y mujeres con relación a la ansiedad social, mientras que en relación al FoMO no se encontraron diferencias (tabla 2). En ansiedad social, los hombres presentaron una media de 38.12 y las mujeres de 41.54 ($U = 6821.000$; $p .041$). En FoMO, los hombres obtuvieron una media de 20.75 y las mujeres de 21.56 ($U = 7530.000$; $p .398$). El resultado referente a la ansiedad social coincide con investigaciones previas que sugieren diferencias según el sexo, evidenciando mayores niveles en mujeres en comparación con los hombres⁽¹²⁾.

Tabla 2. Diferencias entre ansiedad social y FoMO según el sexo

Variabes	Grupo	n	Media	U de Mann-Whitney	p
Ansiedad social	Masculino	101	38.12	6821.000	.041
	Femenino	159	41.54		
Miedo a perderse algo (FoMO)	Masculino	101	20.75	7530.000	.398
	Femenino	159	21.56		

Nota: n = muestra; p = nivel de significancia

Finalmente, en cuanto a la edad, se encontraron diferencias estadísticamente significativas en ambas variables estudiadas (tabla 3). En ansiedad social, el grupo de 18 a 30 años presentó una media superior ($M = 43.82$) frente al grupo de 31 a 67 años ($M = 35.05$), diferencia que resultó significativa ($U = 11448.000$; $p < .001$). De manera similar, en FoMO, el grupo más joven obtuvo una media más alta ($M = 22.94$) que el grupo de mayor edad ($M = 18.82$), encontrándose también una diferencia significativa ($U = 11029.000$; $p < .001$). Estos hallazgos coinciden con un estudio previo que señaló a los adultos jóvenes como un grupo particularmente vulnerable a la ansiedad social y al FoMO⁽¹⁴⁾.

Tabla 3. Diferencias entre ansiedad social y FoMO según la edad

Variabes	Grupo	n	Media	U de Mann-Whitney	p
Ansiedad social	18 a 30 años	153	43.82	11448.000	< .001
	31 a 67 años	107	35.05		
Miedo a perderse algo (FoMO)	18 a 30 años	153	22.94	11029.000	< .001
	31 a 67 años	107	18.82		

Nota: n = muestra; p = nivel de significancia

CONCLUSIONES

Los resultados evidenciaron una relación estadísticamente significativa entre la ansiedad social y el miedo a perderse algo (FoMO), con una asociación positiva de magnitud moderada ($Rho = 0.550$; $p < .001$).

Se encontraron diferencias significativas según el sexo en relación con la ansiedad social, observándose que las mujeres presentaron mayores puntajes de dicha variable ($M = 41.54$; $U = 6821.000$; $p .041$) en comparación con los hombres. En la variable FoMO no se encontraron diferencias en función del sexo.

En relación con la edad, los adultos de 18 a 30 años presentaron mayores niveles de ansiedad social ($M = 43.82$; $U = 11448.000$; $p < .001$) y FoMO ($M = 22.94$; $U = 11029.000$; $p < .001$) en comparación con los participantes de 31 a 67 años.

Declaración de financiamiento:	La presente investigación se llevó a cabo con financiación propia.
Declaración de conflicto de intereses:	Los autores declaran no tener conflictos de intereses.
Declaración de autores:	Los autores aprueban la versión final del artículo.
Contribución de autores:	Conceptualización: Juan Antonio Paredes Barquintero, David Emanuel Velázquez Fernández. Curación de datos: Juan Antonio Paredes Barquintero. Análisis formal: Juan Antonio Paredes Barquintero. Investigación: Juan Antonio Paredes Barquintero, David Emanuel Velázquez. Metodología: David Emanuel Velázquez, Administración del proyecto: Juan Antonio Paredes Barquintero. Visualización: Juan Antonio Paredes Barquintero. Redacción - borrador original: Juan Antonio Paredes Barquintero, David Emanuel Velázquez. Redacción - revisión y edición: Juan Antonio Paredes Barquintero, David Emanuel Velázquez.
Revisión por pares:	Este artículo fue evaluado mediante un proceso de revisión por pares anónimos, conforme al procedimiento de transparencia editorial de la revista. Las observaciones y sugerencias de los revisores fueron consideradas por los autores hasta alcanzar la versión final publicada, garantizando la integridad científica del trabajo y la confidencialidad de los evaluadores.
Disponibilidad de datos:	Los datos están disponibles previa solicitud al autor corresponsal.

REFERENCIAS

1. Bados López A. Fobia social o trastorno por ansiedad social: Naturaleza, evaluación y tratamiento. Barcelona: Universitat de Barcelona; 2017. Disponible en: <https://hdl.handle.net/2445/115727>
2. Sierra JC, Zubeidat I, Fernández Parra A. Factores asociados a la ansiedad y fobia social. Rev. Mal-Estar Subj. 2006;4(2):472-517. Disponible en: <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/malestar/v6n2/10.pdf>
3. Gupta M, Sharma A. Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. World J Clin Cases. 2021;9(19):4881-4889. Disponible en: <https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i19.4881>
4. Przybylski AK, Murayama K, Dehaan CR, Gladwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of Fear of Missing Out. Comput Hum Behav. 2013;29(4):1841-1848. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
5. Roshan S. Association of Social Anxiety Disorder and Self-Esteem among Young Adults - A Single Centre Study. Int J Curr Sci Res Rev. 2022;5(3):737-741. Disponible en: <https://doi.org/10.47191/ijcsrr/v5-i3-1>
6. Wu J, Zhang X, Gao Y, Xiao Q. Social anxiety and problematic social network site use: The sequential mediating role of self-esteem and self-concept clarity. J Psychol Afr. 2024;34(2):114-119. Disponible en: <https://doi.org/10.1080/14330237.2024.2320053>
7. Ariff MA, Hairuddin H, Ismail N, Shafi'I YS, Barkat Ali SA, Ramzah FR. Psychosocial Factors Behind Fear of Missing Out (FOMO) Among Young Adults: The Effects of Phubbing, Social Comparison, Exhaustion, and Loneliness. Int J Res Innov Soc Sci. 2025;9(13):498-506. Disponible en: <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.47772/IJRISS.2025.913COM0043>
8. O'Day EB, Heimberg RG. Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. Comput Hum Behav Rep. 2021;3:100070. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100070>
9. Rahman FA, Ramadhayanti JS, Dwi Andini TA, Nugraha SP. Fear of Missing Out (FoMO) as a Mediator of Anxiety on Social Media Fatigue in Early Adulthood. Psychopathic J Ilm Psikologi. 2023;10(1):85-92. Disponible en: <https://doi.org/10.15575/psy.v10i1.20956>
10. Hafizh AM, Hidayat F, Suansyah A, Saputra MR. Fomo Vs Jomo: Understanding The Psychology Behind Social Media Consumption Behavior And Its Impact On Mental Well-Being With A Communication Psychology Approach. World J Isl Learn Teach. 2024;1(2):10-18. Disponible en: <https://doi.org/10.61132/wjilt.v1i2.37>
11. Zhong P. The Phenomenon and Effects of Fear of Missing Out. Lecture Notes Educ Psychol Public Media. 2023;29:36-41. Disponible en: <https://doi.org/10.54254/2753-7048/29/20231380>
12. Robles García R, Espinosa Flores RA, Padilla Gutiérrez AC, Álvarez Rojas MA, Páez Agraz F. Ansiedad Social en Estudiantes Universitarios: Prevalencia y Variables Psicosociales Relacionadas. Psicol Iberoam. 2008;16(2):54-62. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133920328008>
13. Kareem MA-SA, Al-Munif NMA. An Exploratory Study on the Interaction Between Fear of Missing Out (FoMO) and Rumination in Increasing Social Anxiety and Excessive Social Media Use Among University Students. JoE. 2024;3(8):13810. Disponible en: <https://doi.org/10.62754/joe.v3i8.6481>

14. Mansukhani V. The Psychology of Missing Out: Age-Wise Patterns of FOMO and Anxiety. *Int J Soc Sci Res Rev.* 2025;8(8):100–113. Disponible en: <https://doi.org/10.47814/ijssrr.v8i8.2785>
15. Morán VE, Azpilicueta AE., Cupani M, García López LJ. Validación del Inventario de Fobia y Ansiedad Social-Forma Breve para universitarios argentinos. *Aval. Psicol.* 2019;18(2):147-155. Disponible en: <https://doi.org/10.15689/ap.2019.1802.16760.05>
16. Martin R, Simkin H. Adaptación y validación al contexto argentino de la escala de Fear of Missing Out. *Av. Psicol. Latinoam.* 2023; 41(3): 1-14. Disponible en: <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.10853>