

FOMO y uso problemático de redes sociales: revisión de alcance sociológica

FOMO and Problematic Social Media Use: A Sociological Scoping Review

Joaquín Linne  <https://orcid.org/0000-0002-4297-3914>

*Instituto de Investigaciones Gino Germani, Universidad de Buenos Aires-CONICET
y Centro de Altos Estudios en Ciencias Sociales, Universidad Abierta Interamericana,
Buenos Aires, Argentina, jlinne@conicet.gov.ar*

Abstract: This scoping review maps 36 studies on fear of missing out (FOMO) and problematic social media use published between 2016 and April 2026 in Scopus, Web of Science, PsycINFO, and SciELO. Following PRISMA-ScR, it aims to synthesize the available evidence and introduce a sociological reading focused on platform design, the attention economy, and digital inequality. Results show robust positive associations between FOMO and problematic use ($r = 0.38-0.47$ across meta-analyses), but also substantial heterogeneity in FOMO's analytical position: depending on the study, it appears as a predictor, mediator, moderator, or outcome in relation to dimensions such as self-esteem, social comparison, epistemic trust, anxious attachment, and interdependent self-construal. The sociological reading proposed here conceptualizes FOMO as a structural amplifier of platform-related distress: not as a direct cause, but as an articulation point between subjective vulnerabilities and architectures of visibility, notification, recommendation, and constant updating that may intensify experiences of exclusion, social urgency, and compulsive connectivity. The review identifies gaps regarding inequality, platform design, and Global South evidence that should guide future sociological research.

Keywords: FOMO, problematic social media use, digital platforms, digital sociology, digital inequality.

Resumen: Esta revisión de alcance mapea 36 estudios sobre miedo a quedar fuera (fear of missing out, FOMO) y uso problemático de redes sociales publicados entre 2016 y abril de 2026 en Scopus, Web of Science, PsycINFO y SciELO. Siguiendo PRISMA-ScR, el objetivo fue sistematizar la evidencia disponible e introducir una lectura sociológica centrada en diseño de plataformas, economía de la atención y desigualdad digital. Los resultados muestran asociaciones positivas robustas entre FOMO y uso problemático ($r = 0.38-0.47$ en meta-análisis), pero también una marcada

Recepción:
28/05/2026

Aprobación:
26/08/2026

Publicación:
06/10/2026



heterogeneidad en la posición analítica del FOMO. Según el estudio, aparece como predictor, mediador, moderador o variable explicada, en relación con dimensiones como autoestima, comparación social, confianza epistémica, apego ansioso y autoconstrucción interdependiente del *self*. La lectura sociológica propuesta conceptualiza al FOMO como amplificador estructural del malestar: no como causa directa, sino como punto de articulación entre vulnerabilidades subjetivas y arquitecturas de visibilidad, notificación, recomendación y actualización permanente, que pueden intensificar experiencias de exclusión, urgencia social y conexión compulsiva. La revisión identifica brechas relativas a desigualdad, diseño de plataformas y evidencia del sur global, que deberían orientar la investigación sociológica futura.

Palabras clave: FOMO, uso problemático de redes sociales, plataformas digitales, sociología digital, desigualdad digital.

Introducción

En 2013, Przybylski *et al.* (2013) operacionalizaron por primera vez el *fear of missing out* (FOMO) como constructo psicológico, definiéndolo como una aprensión generalizada ante la posibilidad de que otros estén disfrutando de experiencias gratificantes de las que uno está ausente. Desde entonces, la producción académica sobre el fenómeno creció de manera sostenida hasta consolidar una masa crítica de evidencia empírica que lo vincula con el uso frecuente y problemático de redes sociales, el malestar psicológico y el deterioro del bienestar subjetivo. Revisiones y meta-análisis recientes documentan correlaciones positivas robustas entre FOMO y uso problemático de redes sociales (Fioravanti *et al.*, 2021), uso problemático de *smartphone* (Hidalgo-Fuentes, 2023; Zhang *et al.*, 2023) y uso de internet en general (Akbari *et al.*, 2021; Linne, 2026), con efectos que se replican de manera consistente a través de países, grupos etarios y plataformas específicas.

Sin embargo, la acumulación de evidencia cuantitativa contrasta con una brecha teórica significativa: la investigación sobre FOMO ha sido dominada por marcos explicativos individuales —rasgos de personalidad, afectividad negativa, necesidades psicológicas insatisfechas— que sitúan el fenómeno en el interior del sujeto y rara vez interrogan las condiciones sociotécnicas que lo intensifican y sostienen.

En este enfoque predominante, el FOMO aparece como una disposición psicológica que precede al uso de plataformas y que puede ser intervenida a nivel individual, cuando la evidencia disponible sugiere

una relación más compleja: la literatura revisada indica que las plataformas no sólo alojan disposiciones previas asociadas al FOMO, sino que podrían intensificarlas mediante arquitecturas de diseño orientadas al *engagement* (Elhai *et al.*, 2021; Zuboff, 2019). La investigación cualitativa emergente ilustra esta paradoja de manera elocuente: usuarios que reconocen racionalmente que sus necesidades sociales están satisfechas *off line* experimentan el FOMO al exponerse a contenido curado que distorsiona su percepción de lo que otros tienen y ellos carecen (Nesbit y Lole, 2025).

Esta tensión entre explicación individual y condicionamiento estructural define el espacio que la presente revisión busca ocupar. Si ciertas arquitecturas de las plataformas intensifican, amplifican y monetizan condiciones asociadas al FOMO en el marco de la economía de la atención, entonces su comprensión requiere articular las perspectivas psicológica y sociológica, en lugar de subordinar una a la otra. La sociología dispone de herramientas conceptuales para abordar este problema: la teoría de la aceleración social (Rosa, 2013) permite inscribir el FOMO en condiciones temporales estructuralmente producidas; la teoría de la autoconstrucción del *self* (Markus y Kitayama, 1991) ofrece un marco para entender por qué el fenómeno varía según el grado en que la identidad se construye relacionamente; y la economía política de las plataformas (Zuboff, 2019) sitúa el diseño digital como dimensión analítica que la psicología tiende a tratar como dato de contexto.

Hasta donde alcanza la búsqueda realizada, las revisiones sistemáticas y meta-análisis existentes sobre FOMO (Akbari *et al.*, 2021; Elhai *et al.*, 2021; Fioravanti *et al.*, 2021; Zhang *et al.*, 2021; Zhang *et al.*, 2023) no han adoptado una perspectiva sociológica explícita centrada en las condiciones sociotécnicas de producción del fenómeno. Las revisiones existentes se circunscriben mayoritariamente a muestras universitarias y jóvenes de contextos anglosajones y asiáticos; incorporan de manera limitada la producción latinoamericana e hispanohablante y problematizan poco el rol del diseño de plataformas como factor estructural. La presente revisión busca contribuir a cerrar estas brechas.

Desde una perspectiva sociológica, el FOMO no constituye sólo un indicador de malestar individual sino un modo históricamente específico de experimentar el tiempo, la pertenencia y el propio valor en sociedades organizadas en torno a plataformas digitales. Entendido como mecanismo de subjetivación, el FOMO condensa la presión por “mantenerse

al día” en contextos de aceleración social, la centralidad de la comparación social mediada por interfaces que cuantifican la atención y el reconocimiento, y la distribución desigual de oportunidades de participación en circuitos de visibilidad y prestigio. Esta revisión parte de la premisa de que los mismos hallazgos empíricos que la psicología ha descrito en términos de rasgos y sesgos cognitivos pueden releerse como efectos de arreglos sociotécnicos específicos, en los que la arquitectura de las plataformas y la economía de la atención no son un telón de fondo sino condiciones relevantes del fenómeno.

El objetivo de este trabajo es realizar una *scoping review* sobre la relación entre FOMO y uso problemático de redes sociales, con el propósito de mapear el campo empírico existente, identificar los mecanismos psicosociales documentados y ofrecer una lectura sociológica crítica que desplace el foco del individuo hacia las condiciones sociotécnicas que intensifican el fenómeno. La pregunta que orienta la revisión es: ¿qué sabemos sobre la relación entre FOMO y uso problemático de redes sociales, qué mecanismos la explican y qué permanece sin explicar desde una perspectiva sociológica?

Marco teórico

Mientras la literatura dominante ha abordado el FOMO como disposición psicológica, este trabajo propone leerlo también como fenómeno sociotécnico situado, producido en la intersección entre necesidades relacionales, temporalidades aceleradas y arquitecturas de plataforma. Esta sección presenta los marcos conceptuales que orientan la revisión, organizados en tres niveles: la definición y medición del constructo, los marcos psicológicos que lo han teorizado, y las perspectivas sociológicas que permiten desplazar el análisis hacia las condiciones estructurales de su producción.

Definición y operacionalización del constructo

El FOMO fue operacionalizado por primera vez como constructo psicológico por Przybylski *et al.* (2013), quienes lo definieron como una aprensión generalizada ante la posibilidad de que otros estén disfrutando de experiencias gratificantes de las que uno está ausente, acompañada por el deseo persistente de mantenerse conectado con lo que hacen los demás. En esa misma publicación, los autores desarrollaron la

Fear of Missing Out Scale (FoMO-S), una escala unidimensional de diez ítems que se convirtió en el instrumento de medición dominante del campo y ha sido adaptada y validada en múltiples idiomas y contextos, incluyendo el contexto argentino (Martin y Simkin, 2023).

Investigaciones posteriores problematizaron la unidimensionalidad del constructo e introdujeron la distinción entre FOMO rasgo —una disposición relativamente estable del individuo— y FOMO estado —la experiencia situacional de ansiedad ante la posibilidad de perderse contenidos o interacciones específicas en redes sociales— (Elhai *et al.*, 2021). Esta distinción tiene implicancias metodológicas significativas: los instrumentos de rasgo capturan una tendencia general a la aprensión social, mientras que los instrumentos de estado registran respuestas ante estímulos concretos del entorno digital. Ambas dimensiones han mostrado asociaciones positivas con el uso problemático de plataformas, aunque el FOMO rasgo presenta vínculos más fuertes con el neuroticismo y la afectividad negativa disposicional, mientras que el FOMO estado se asocia más directamente con las características de diseño de las plataformas —notificaciones, actualizaciones en tiempo real, métricas de participación visible—.

Marcos psicológicos: teoría de autodeterminación e I-PACE

La primera conceptualización teórica del FOMO se apoyó en la teoría de autodeterminación (SDT) (Deci y Ryan, 1985), que postula tres necesidades psicológicas básicas cuya satisfacción es constitutiva del bienestar: competencia, autonomía y relación con otros. Przybylski *et al.* (2013) encontraron que los individuos con menor satisfacción de estas necesidades reportaban niveles más altos de FOMO, que a su vez predijo mayor *engagement* con redes sociales. En este marco, el FOMO aparece como consecuencia de necesidades insatisfechas y las plataformas como entornos que prometen —sin garantizar— su satisfacción.

El modelo I-PACE (*Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution*) (Brand *et al.*, 2019) ofrece un encuadre más complejo para comprender cómo el FOMO se inserta en la cadena causal del uso problemático de internet. El modelo postula que variables de fondo —psicopatología, rasgos de personalidad, factores biológicos— interactúan con sesgos cognitivos y respuestas afectivas ante estímulos digitales para producir, en el tiempo, patrones de uso compulsivo. Dentro de este modelo, el FOMO opera como un sesgo cognitivo desadaptativo: la aprensión ante

la exclusión social activa respuestas de aproximación hacia las plataformas que, al no resolver el malestar subyacente, refuerzan el ciclo de uso (Elhai *et al.*, 2021). Tanto la SDT como el modelo I-PACE sitúan el FOMO en el interior del sujeto —sus necesidades, sesgos y afectos— y tienen escasa capacidad para dar cuenta de las condiciones externas que producen y sostienen el fenómeno a escala social.

Hacia una lectura sociológica: aceleración, identidad y capitalismo de vigilancia

La perspectiva sociológica que orienta esta revisión no descarta los marcos psicológicos sino que los sitúa en un nivel de análisis más amplio. Tres teorías articulan esa perspectiva.

En este artículo, el término sociotécnico no remite a un análisis de la arquitectura informática en sentido estricto ni atribuye autonomía causal a algoritmos o interfaces. Designa configuraciones en las que componentes técnicos de las plataformas —arquitecturas de visibilidad, sistemas de notificación, métricas, recomendación y actualización— se articulan con modelos de negocio, normas de disponibilidad, prácticas de uso y disposiciones relacionales de los usuarios. El interés analítico reside en esa articulación: en cómo tales arreglos organizan oportunidades de atención, comparación, reconocimiento y participación, y en cómo sus efectos potenciales se distribuyen de manera desigual. Por eso, las referencias a “condiciones sociotécnicas” a lo largo del artículo deben leerse en este sentido relacional, no como afirmaciones de determinismo tecnológico (Hallinan y Striphas, 2016; van Dijck, 2016; Zuboff, 2019).

La teoría de la aceleración social de Rosa (2013) permite inscribir el FOMO en condiciones temporales estructuralmente producidas. Rosa distingue tres dimensiones de la aceleración: tecnológica —el aumento de la velocidad de los procesos técnicos—, del cambio social —la aceleración de las transformaciones en las formas de vida y las instituciones— y del ritmo de vida —la percepción subjetiva de escasez de tiempo. En su articulación, estas tres dimensiones generan lo que Rosa (2013) denomina una contracción del presente: el horizonte temporal relevante se acorta y la sensación de que siempre hay más de lo que se puede alcanzar, ver y participar se vuelve estructuralmente inevitable. El FOMO puede leerse como la traducción subjetiva de esa escasez: no es una disposición individual patológica sino la respuesta adaptativa —disfuncional en sus consecuencias— a condiciones temporales que las

plataformas digitales no crean pero sí amplifican y monetizan haciéndolas visibles de manera permanente.

La teoría de la autoconstrucción del *self* de Markus y Kitayama (1991) introduce una dimensión cultural que permite comprender por qué, pese a la convergencia transcultural del fenómeno, la vulnerabilidad al FOMO varía según las formas culturalmente situadas de construir la identidad. Los autores distinguen entre *self* independiente —construido en torno a atributos y logros individuales— y *self* interdependiente —construido en relación con otros y orientado a la pertenencia grupal—. Las personas con *self* interdependiente son más vulnerables al FOMO porque el fenómeno activa precisamente esa dimensión relacional de la identidad: la preocupación por lo que otros hacen sin uno es, para quien se define en relación con otros, una amenaza al núcleo mismo del *self*. Servidio *et al.* (2022) confirmaron empíricamente este mecanismo en universitarios italianos, abriendo una línea de investigación que esta revisión identifica como especialmente relevante para contextos latinoamericanos y de Asia del sur.

Finalmente, la teoría del capitalismo de vigilancia de Zuboff (2019) permite situar el diseño de plataformas como dimensión relevante en la intensificación del FOMO. Zuboff argumenta que las plataformas digitales operan extrayendo datos de comportamiento de los usuarios, procesándolos para predecir y modificar conducta futura, y vendiendo esas predicciones a anunciantes. Esta lectura puede precisarse con la crítica a la ideología técnica: la tendencia a presentar problemas comunicacionales y sociales como si pudieran resolverse mediante soluciones técnicas o ajustes individuales, desplazando el análisis de las relaciones de poder y de las condiciones sociotécnicas que los producen (Wolton, 2011; García Ramírez y Valle Jiménez, 2020).

A su vez, la noción de cultura algorítmica permite entender que los algoritmos no sólo procesan información, sino que intervienen en la clasificación, jerarquización y valoración de prácticas, contenidos y sujetos (Hallinan y Striphas, 2016; van Dijck, 2016). En este marco, el FOMO no sólo puede ser explotado por las plataformas —aprovechando una disposición preexistente—, sino también intensificado por arquitecturas de diseño orientadas a maximizar el tiempo de uso: sistemas de notificación que interrumpen la atención, métricas de participación visible que estimulan la comparación social y algoritmos de recomendación que hacen visibles en tiempo real las experiencias de otros. La evidencia cualitativa emergente de Nesbit y Lole (2025) —usuarios que

experimentan FOMO aun cuando reconocen que sus necesidades *off line* están satisfechas— ilustra este mecanismo de distorsión perceptiva asociado a la exposición a contenido curado.

La articulación de estos tres marcos —aceleración social, autoconstrucción del *self* y capitalismo de vigilancia— define el lente teórico desde el cual esta revisión lee la evidencia empírica acumulada. Su propósito no es reemplazar las explicaciones psicológicas sino ofrecer el nivel de análisis que permite explicar lo que ellas no pueden: por qué el FOMO afecta de manera convergente a poblaciones heterogéneas, por qué se intensifica en condiciones de restricción social, y por qué las intervenciones individuales tienen un alcance limitado frente a un fenómeno cuyas condiciones de producción son también sociotécnicas.

Metodología

Diseño de la revisión y pregunta de investigación

La presente investigación adopta un diseño de *scoping review* siguiendo los lineamientos clásicos de Arksey y O'Malley (2005) y las recomendaciones del protocolo PRISMA-ScR para revisiones de alcance (Tricco *et al.*, 2018). A diferencia de las revisiones sistemáticas orientadas a estimar tamaños de efecto agregados o evaluar la eficacia de intervenciones, una *scoping review* busca mapear el estado de un campo de investigación, identificar conceptos centrales, describir patrones empíricos recurrentes y señalar vacancias teóricas, metodológicas y geográficas.

Este diseño resulta adecuado para el objeto de estudio, dado que la literatura sobre FOMO y uso problemático de redes sociales presenta una marcada heterogeneidad en términos de definiciones conceptuales, instrumentos de medición, poblaciones estudiadas, plataformas analizadas y marcos teóricos utilizados. El propósito de esta revisión no es producir un meta-análisis propio ni estimar un tamaño de efecto único, sino cartografiar la evidencia disponible e interpretarla desde una perspectiva sociológica crítica.

La revisión se orientó por la siguiente pregunta de investigación: ¿Qué sabemos sobre la relación entre FOMO y uso problemático de redes sociales, qué mecanismos psicosociales han sido propuestos para explicarla, y qué dimensiones estructurales permanecen insuficientemente exploradas desde una perspectiva sociológica?

Bases de datos y estrategia de búsqueda

La búsqueda bibliográfica se realizó en cuatro bases de datos: Scopus, Web of Science, PsycINFO y SciELO. La inclusión de SciELO respondió a una decisión metodológica deliberada orientada a reducir el sesgo anglocéntrico y asiático que caracteriza buena parte de la literatura dominante sobre FOMO, incorporando producción académica hispano-hablante y lusófona frecuentemente ausente en revisiones previas.

La ecuación de búsqueda principal fue: (“*fear of missing out*” OR “FOMO” OR “FoMO”) AND (“*social media*” OR “*social network*” OR “*social networking site*” OR “redes sociales” OR “*mídias sociais*” OR “plataformas digitales”). La estrategia privilegió sensibilidad sobre especificidad: no se incorporó un tercer bloque obligatorio sobre “uso problemático”, “adicción” o “uso compulsivo” para no excluir estudios que nombran el fenómeno con terminologías heterogéneas.

La búsqueda se realizó el 16 de abril de 2026. Se consideraron publicaciones aparecidas entre 2013 y abril de 2026. El límite inferior se justifica porque en 2013 se publicó la primera operacionalización formal del constructo FOMO y la escala de medición más utilizada en la literatura posterior. El límite superior corresponde a la fecha de cierre de la búsqueda bibliográfica.

En los casos pertinentes, la ecuación fue adaptada a las posibilidades sintácticas de cada base de datos, manteniendo constantes los conceptos centrales de búsqueda: FOMO y redes sociales/plataformas digitales. La relación con uso problemático, intensivo o compulsivo fue evaluada durante el cribado y la lectura a texto completo. Se incluyeron publicaciones en inglés, español y portugués.

Criterios de elegibilidad

Se incluyeron artículos revisados por pares, indexados en Scopus, Web of Science, PsycINFO o SciELO, que abordaran el FOMO como variable central o relevante y lo relacionaran con redes sociales, sitios de redes sociales, plataformas digitales de interacción o aplicaciones de comunicación. Los estudios centrados en *smartphone* o internet fueron incluidos únicamente cuando el uso analizado remitía a redes sociales, aplicaciones de comunicación o formas de interacción mediada por plataformas. Se admitieron diseños cuantitativos, cualitativos, mixtos, longitudinales,

psicométricos y de revisión, con poblaciones generales o no exclusivamente clínicas de 12 años o más.

Se excluyeron literatura gris, tesis, informes técnicos, capítulos de libro, actas de congresos, artículos publicados en revistas sin indexación verificable o con revisión por pares no documentada, estudios sobre FOMO en contextos no vinculados con plataformas digitales —por ejemplo, financiero, deportivo o laboral— y trabajos centrados exclusivamente en poblaciones clínicas sin relación directa con prácticas de uso de plataformas. En casos dudosos se verificó la indexación mediante Scimago Journal Rank (SJR), Journal Citation Reports (JCR) y las bases correspondientes.

Proceso de selección y conformación del corpus

Tras la descarga de registros, se eliminaron duplicados y se realizó cribado por título y resumen. Los artículos potencialmente pertinentes fueron evaluados a texto completo, aplicando los criterios de elegibilidad. La búsqueda identificó 414 registros; tras eliminar 101 duplicados, se cribaron 313. De ellos, 243 fueron excluidos en la primera etapa. Setenta textos completos fueron evaluados y 34 excluidos por no cumplir los criterios finales. La muestra quedó conformada por 36 estudios publicados entre 2016 y abril de 2026 (véase Tabla 1¹).

El hecho de que el *corpus* final comience en 2016 no obedeció a un recorte temporal adicional. La ventana de búsqueda se mantuvo desde 2013 —año de la primera operacionalización formal del FOMO—; sin embargo, tras aplicar los criterios de elegibilidad, ningún artículo publicado entre 2013 y 2015 integró el *corpus* final. Por ello, 2016 corresponde al primer año representado luego del cribado y la evaluación a texto completo.

El *corpus* incluyó seis meta-análisis, tres revisiones sistemáticas o narrativas, veinticuatro estudios empíricos primarios con diseños mayoritariamente transversales, un estudio longitudinal, un estudio cualitativo y una validación psicométrica latinoamericana. Esta clasificación permitió distinguir el alcance de cada contribución y evitar la equiparación directa entre estudios primarios, revisiones y trabajos de síntesis (véase Tabla 2).

1 Las tablas se encuentran en el Anexo, al final del presente artículo (Nota del editor).

Extracción y síntesis de datos

Para cada artículo incluido se extrajeron los siguientes datos: autoría, año de publicación, revista, base de indexación, país o región de la muestra, diseño metodológico, población estudiada, instrumentos de medición, variables analizadas, principales resultados y marco teórico utilizado. Esta información fue organizada en una matriz comparativa que permitió identificar regularidades, diferencias y vacancias del campo.

La síntesis adoptó un enfoque narrativo estructurado, coherente con los objetivos de una *scoping review*. Los estudios fueron organizados en torno a cinco ejes analíticos emergentes: a) la magnitud de la asociación entre FOMO y uso problemático de redes sociales; b) las relaciones de mediación y moderación documentadas y la posición analítica asignada al FOMO en cada modelo empírico; c) las consecuencias sobre el bienestar subjetivo, la salud y las prácticas relacionales; d) las brechas disciplinares, geográficas y metodológicas de la literatura; y e) las implicancias sociológicas en términos de desigualdad y diseño digital.

No se realizó una síntesis cuantitativa propia ni una evaluación formal de calidad metodológica orientada a excluir estudios por puntaje, dado que el propósito de la revisión fue mapear el campo y no estimar un efecto agregado. Sin embargo, la inclusión se limitó a publicaciones revisadas por pares e indexadas en bases académicas reconocidas, y la lectura analítica distinguió entre trabajos de síntesis, estudios empíricos primarios y aportes teóricos o geográficamente relevantes.

Resultados

Características de los estudios incluidos

El *corpus* final comprende 36 estudios publicados entre 2016 y abril de 2026. Predominan los diseños cuantitativos y transversales, con menor presencia de abordajes longitudinales, cualitativos y experimentales. Geográficamente, la evidencia se concentra en Europa, Estados Unidos, China, India y Australia. La producción latinoamericana e hispanohablante es todavía incipiente pero relevante: incluye la validación argentina de Martín y Simkin (2023), el estudio peruano de Correa-Rojas *et al.* (2022), la revisión lusófona de Moura *et al.* (2021) y el meta-análisis hispanohablante de Hidalgo-Fuentes (2023). La composición sintética del *corpus* se presenta en la Tabla 2.

Magnitud de la asociación entre FOMO y uso problemático de redes sociales

En esta sección se presentan los principales patrones empíricos reportados por la literatura revisada; su interpretación sociológica se desarrolla posteriormente en la discusión. Los estudios de síntesis incluidos documentan de manera consistente una asociación positiva y significativa entre FOMO y distintas formas de uso problemático de tecnologías digitales, especialmente redes sociales, *smartphones* y aplicaciones de comunicación cuando éstas funcionan como entornos de interacción social.

La revisión sistemática más exhaustiva sobre FOMO en redes sociales anterior a la presente es la de Tandon *et al.* (2021), quienes analizaron 58 estudios empíricos obtenidos de Scopus, Web of Science, PubMed y PsycINFO, mediante revisión sistemática con análisis de contenido. Los autores identificaron cuatro limitaciones estructurales del campo hasta 2019: estrechez geográfica de las muestras, predominio de diseños transversales, falta de consenso en la operacionalización del constructo FOMO y ausencia de marcos teóricos multidisciplinarios. La presente revisión retoma esas brechas e incorpora producción publicada hasta abril de 2026, estudios latinoamericanos e hispanohablantes y una lectura sociológica explícita orientada a desplazar el análisis del individuo hacia las condiciones sociotécnicas del fenómeno.

El meta-análisis más específico sobre la relación entre FOMO y uso problemático de redes sociales es el de Fioravanti *et al.* (2021), que reportó una correlación positiva robusta entre ambos constructos ($r = 0.47$, IC95%: 0.41-0.53). Zhang *et al.* (2021), en un meta-análisis de 65 estudios, encontraron un efecto de $r = 0.38$ para la relación entre FOMO y uso de redes sociales, con variaciones según el indicador empleado: la adicción a redes presentó la correlación más fuerte, seguida por la intensidad, el tiempo y la frecuencia de uso. Esta diferenciación resulta relevante porque muestra que el FOMO se asocia con mayor fuerza a formas compulsivas o problemáticas de uso que al simple tiempo de exposición.

Tanto Zhang *et al.* (2023) —85 estudios, 90 tamaños de efecto independientes, $r = 0.47$, IC95% [0.44, 0.50]— como Hidalgo-Fuentes (2023) reportaron efectos cercanos a $r = 0.47$ en meta-análisis independientes, magnitud que, siguiendo los criterios de Hemphill (2003), se ubica en el rango moderado-alto. Zhang *et al.* (2023) encontraron además que el instrumento de medición de la adicción al *smartphone* modera la magnitud del efecto, pero que la edad, el género, el año de publicación y el

contexto cultural no introducen variaciones significativas, lo cual sugiere la robustez transcultural del hallazgo.

El aporte de Zhang *et al.* (2025) permite precisar aún más la especificidad del FOMO dentro del conjunto de factores psicosociales asociados al uso problemático de redes sociales. En su meta-análisis, el FOMO presenta una correlación más elevada con la adicción a redes sociales que la ansiedad, la depresión, la soledad y la autoestima. Este hallazgo no implica que el FOMO sea una causa aislada del uso compulsivo, pero sí que ocupa una posición especialmente relevante dentro de la arquitectura psicosocial del fenómeno: condensa comparación social, necesidad de pertenencia, vigilancia de la actividad ajena y presión por mantenerse conectado.

Un hallazgo transversal de relevancia sociológica es que las variables demográficas habitualmente consideradas —género, edad o área cultural— no moderan de manera significativa la asociación FOMO–uso problemático en los meta-análisis incluidos. La excepción más relevante es el contexto pandémico: Akbari *et al.* (2021) reportaron que la asociación entre FOMO y uso de internet se fortaleció en estudios realizados después de 2020. Esta sensibilidad del fenómeno a condiciones de restricción de la sociabilidad presencial sugiere que el FOMO no puede comprenderse únicamente como rasgo individual, sino como una disposición que se intensifica cuando la pertenencia, la visibilidad y la conexión social quedan mediadas de forma casi excluyente por plataformas digitales.

Los estudios empíricos primarios del periodo 2016-2019 aportan evidencia complementaria sobre la magnitud y especificidad de la asociación. Elhai *et al.* (2016) documentaron que el FOMO y la depresión fueron predictores relevantes del uso problemático de *smartphone*, anticipando los rangos de correlación que los meta-análisis posteriores confirmarían. Wegmann *et al.* (2017) mostraron que una forma específicamente *on line* del FOMO —la aprensión de perder interacciones en aplicaciones de comunicación— predice síntomas de trastorno de uso de internet-comunicación con mayor precisión que el FOMO genérico. Oberst *et al.* (2017), en 1.468 adolescentes españoles, mostraron que el FOMO medió completamente la relación entre uso intensivo de redes y consecuencias negativas sobre depresión, ansiedad y rendimiento académico. Alt y Boniel-Nissim (2018), por su parte, extendieron la evidencia a adolescentes, al vincular el FOMO con uso problemático

de internet y estilos de aprendizaje superficiales. Hunt *et al.* (2018) aportaron el único diseño cuasi-experimental del *corpus*: restringir el uso a 10 minutos diarios por plataforma durante tres semanas redujo significativamente soledad, depresión y FOMO respecto al grupo control. Estos estudios tempranos permiten observar que el FOMO no opera como un simple correlato del tiempo de uso, sino como un mecanismo que enlaza malestar, expectativas de conexión, rendimiento cotidiano y formas específicas de participación en entornos digitales.

En conjunto, la evidencia revisada muestra que el FOMO constituye uno de los correlatos y predictores más específicos del uso problemático de redes sociales y tecnologías móviles. Su relevancia no radica sólo en la magnitud de las correlaciones, sino en su capacidad para articular dimensiones afectivas, relacionales y sociotécnicas: ansiedad ante la exclusión, comparación social, necesidad de pertenencia, exposición permanente a la actividad de otros y diseño de plataformas orientado a la actualización constante.

Mediación, moderación y heterogeneidad de la posición del FOMO

La literatura revisada no asigna al FOMO una posición causal única. Para mantener la precisión conceptual, en esta sección se distingue entre mediación —cuando una variable interviene en la vía estadística que conecta un antecedente con un resultado— y moderación —cuando una variable modifica la fuerza o la dirección de una asociación—. Además, el propio FOMO ocupa posiciones diferentes según el modelo: aparece como predictor o correlato del uso problemático (Elhai *et al.*, 2016; Blackwell *et al.*, 2017; Wegmann *et al.*, 2017), como mediador (Oberst *et al.*, 2017; Reer *et al.*, 2019; Boustead y Flack, 2021; Servidio *et al.*, 2022), como moderador (Einstein *et al.*, 2023) y como variable explicada por antecedentes relacionales o disposicionales. El estudio longitudinal de Li *et al.* (2024) documenta, además, una relación bidireccional entre FOMO y uso problemático. Dado el predominio de diseños transversales, estas posiciones deben entenderse como especificaciones analíticas de los estudios primarios y no como una secuencia causal unificada. Sobre esta base, los hallazgos se organizan en tres conjuntos: autoestima, malestar afectivo y pertenencia; prácticas relacionales y comparación social; e identidad relacional.

Autoestima, malestar afectivo y necesidad de pertenencia

Un primer conjunto de estudios sitúa al FOMO en la intersección entre malestar afectivo, autoestima y necesidad de pertenencia. Sommantico *et al.* (2023) mostraron que la autoestima media parcialmente la relación entre depresión y adicción a redes sociales; en el mismo modelo, el FOMO y el FOMO *on line* explicaron conjuntamente una proporción sustantiva de la varianza en uso problemático cuando se combinaron con depresión y autoestima como predictores. En este caso, por lo tanto, la autoestima ocupa una posición mediadora, mientras que FOMO y FOMO *on line* actúan como predictores concurrentes del uso problemático. La distinción es relevante: una mediación refiere a una vía indirecta entre variables y no, como ocurriría en una moderación, a un cambio en la intensidad o dirección de la asociación.

La evidencia de Zhang *et al.* (2025) refuerza esta lectura al mostrar que la autoestima se asocia negativamente con la adicción a redes sociales, mientras que el FOMO aparece como uno de sus correlatos más específicos. Desde una perspectiva sociológica, este patrón resulta relevante porque desplaza la explicación desde un modelo puramente individual —déficits internos, baja autoestima, ansiedad— hacia una pregunta por las condiciones en que la autoestima y la pertenencia son evaluadas, comparadas y puestas en escena en entornos de visibilidad permanente.

La validación argentina de la escala FOMO realizada por Martín y Simkin (2023) aporta un punto de apoyo importante para la investigación latinoamericana. El estudio confirma la estructura unifactorial del constructo en población del Área Metropolitana de Buenos Aires y documenta una correlación negativa entre FOMO y autoestima, consistente con hallazgos internacionales. Su importancia no radica sólo en la validación psicométrica, sino en que habilita investigaciones primarias situadas en contextos hispanohablantes sudamericanos, todavía poco representados en la literatura global.

Desde el espacio latinoamericano y lusófono, Moura *et al.* (2021) identificaron que la necesidad de pertenencia y ciertos rasgos de personalidad operan como predictores relevantes del compromiso problemático con medios sociales. La revisión muestra que el deseo de permanecer conectado, incluso a costa de malestar o ansiedad, no puede interpretarse sólo como una preferencia individual: se inscribe en normas de disponibilidad, reconocimiento y participación que las plataformas intensifican.

Blackwell *et al.* (2017) y Boustead y Flack (2021) complejizan este panorama al introducir rasgos de personalidad y estilos de apego. Blackwell *et al.* (2017) mostraron que el neuroticismo, la extraversión, el apego ansioso y el FOMO predicen conjuntamente el uso y la adicción a redes sociales. Boustead y Flack (2021), por su parte, encontraron que el FOMO media la relación entre apego ansioso y uso problemático de redes, y que la satisfacción con la vida modera ese vínculo. Los dos estudios, por tanto, no asignan el mismo papel al FOMO: en el primero forma parte de un conjunto de predictores; en el segundo constituye una vía mediadora, mientras que la satisfacción con la vida establece una condición moderadora. Esta heterogeneidad es parte del campo y no debe leerse como un único mecanismo causal.

En conjunto, estos estudios muestran que el FOMO no puede reducirse ni a un rasgo psicológico ni a un simple efecto del diseño de plataformas. Opera más bien como un punto de articulación entre vulnerabilidades subjetivas, necesidades relacionales y entornos digitales que hacen permanentemente visible la actividad social de otros. La autoestima, la pertenencia y el apego no son variables externas al problema, sino dimensiones a través de las cuales se organiza la experiencia de “quedar fuera” en plataformas digitales.

Prácticas relacionales, comparación social y reorganización de la sociabilidad

Un segundo conjunto de estudios desplaza el análisis desde las disposiciones individuales hacia las prácticas relacionales que el FOMO reorganiza. Gugushvili *et al.* (2020) identificaron dos subdimensiones del uso problemático del *smartphone* como responsables del efecto mediador entre FOMO y malestar emocional: por un lado, las relaciones orientadas al ciberespacio —es decir, la sustitución o desplazamiento de vínculos presenciales por interacciones en línea— y, por otro, los síntomas físicos asociados al uso excesivo del dispositivo. En una línea convergente, Elhai *et al.* (2020) encontraron que el FOMO operó como mediador entre depresión y uso no social del *smartphone* —navegación, entretenimiento, evasión— más que entre depresión y uso social propiamente dicho.

Ambos hallazgos permiten matizar una interpretación demasiado simple del fenómeno y, al mismo tiempo, muestran por qué conviene conservar la direccionalidad específica de cada modelo. En Gugushvili *et al.* (2020), ciertas subdimensiones del uso problemático del *smartphone*

median entre FOMO y malestar emocional; en Elhai *et al.* (2020), en cambio, el FOMO media entre depresión y uso no social del *smartphone*. No cabe, por tanto, inferir de estos estudios una dirección causal general. Sociológicamente, sí convergen en mostrar que ciertas prácticas de conexión pueden reordenar la sociabilidad cotidiana: la búsqueda de actualización y presencia digital puede desplazar la copresencia, intensificar la vigilancia de la actividad ajena y convertir la conexión en una respuesta ansiosa ante la posibilidad de exclusión.

La dimensión conductual de esta reorganización aparece con especial claridad en los estudios sobre *phubbing*. Franchina *et al.* (2018), Tandon *et al.* (2022) y Correa-Rojas *et al.* (2022) muestran, en contextos geográficos distintos, que el FOMO se asocia con la práctica de ignorar al interlocutor presencial para atender el *smartphone*. Esta conducta resulta sociológicamente significativa porque vuelve observable una tensión central de la vida conectada: la copresencia física puede ser interrumpida por una demanda de conexión remota percibida como más urgente. El FOMO, entonces, no sólo remite a una experiencia interna de ansiedad, sino a una redistribución práctica de la atención entre quienes están presentes y quienes permanecen disponibles a través de las plataformas.

Benzi *et al.* (2024) introducen una relación de mediación complementaria al analizar la confianza epistémica. En su estudio, tanto la desconfianza epistémica —la tendencia a percibir la comunicación externa como potencialmente amenazante— como la credulidad epistémica —la tendencia a aceptar información sin suficiente evaluación crítica— mediaron la relación entre FOMO y uso problemático de internet. Este hallazgo amplía el análisis porque conecta el FOMO con la calidad del vínculo comunicativo y con la capacidad de procesar información social en entornos digitales saturados. La pregunta deja de ser sólo cuánto se usa una plataforma y pasa a ser bajo qué condiciones los usuarios interpretan, confían, dudan o reaccionan ante la información social que reciben.

La comparación social constituye otro eje relacional. Reer *et al.* (2019), en una muestra alemana de 1.865 participantes de entre 14 y 39 años, mostraron que la orientación a la comparación social predice el FOMO y que este media la relación entre comparación social y bienestar psicosocial. Hattingh *et al.* (2022), al comparar usuarios de Instagram y Snapchat en India (n=892), encontraron otra secuencia: el FOMO no impacta directamente la fatiga de redes, sino que el uso compulsivo actúa

como mediador, con variaciones según la plataforma. En ambos casos, la exposición a redes sociales se vincula con la evaluación de la propia vida frente a la vida exhibida por otros —experiencias, viajes, vínculos, logros, cuerpos, consumos, oportunidades—, pero los modelos estadísticos especifican vías distintas para conectar comparación, FOMO, uso y bienestar.

En conjunto, estos estudios no ofrecen una cadena causal única. Convergen, sin embargo, en ubicar al FOMO dentro de procesos relacionales que traducen la visibilidad permanente de la vida de otros en presiones por conectarse, responder, comparar y participar. La sociabilidad mediada por plataformas no sólo ofrece oportunidades de contacto: también instala formas de vigilancia recíproca, comparación cuantificada y disponibilidad constante que reconfiguran la experiencia de pertenecer o quedar fuera.

Identidad relacional, autoconstrucción del self y temporalidad del vínculo FOMO-uso problemático

Un tercer conjunto de estudios permite comprender por qué el FOMO afecta con mayor intensidad a ciertos usuarios. Servidio *et al.* (2022) documentaron que la autoconstrucción interdependiente del *self* predice FOMO, que a su vez media la relación entre esa forma de identidad relacional y el uso problemático del *smartphone*. Cuando el *self* se organiza en relación con otros, quedar fuera de experiencias o circuitos de reconocimiento no es una molestia secundaria, sino una amenaza a la pertenencia y al valor personal.

Einstein *et al.* (2023) muestran que el FOMO modera el vínculo entre frecuencia de uso de redes y ansiedad: con FOMO bajo, un mayor uso puede asociarse con menor ansiedad; con FOMO alto, con mayor ansiedad. Aquí el FOMO cumple un papel de moderador: no explica una vía indirecta, sino una condición bajo la cual cambia el vínculo entre uso y ansiedad. Li *et al.* (2024), mediante un panel longitudinal con 1.419 adolescentes neerlandeses, documentan bidireccionalidad: el FOMO predice aumentos posteriores en uso problemático y el uso problemático predice aumentos posteriores en FOMO. Este antecedente temporal refuerza la necesidad de no ordenar el campo como una cadena causal unidireccional y sugiere, en cambio, un circuito de retroalimentación.

Consecuencias sobre el bienestar

Los estudios incluidos vinculan el FOMO con bienestar subjetivo, sueño, productividad, conflictos relacionales y conductas de riesgo, aunque no de manera lineal. Stead y Bibby (2017) encuentran contribuciones negativas independientes del FOMO al bienestar subjetivo; O'Brien *et al.* (2023), mediante análisis de red, muestran que el FOMO se conecta más directamente con el uso problemático que con soledad o bienestar, lo que sugiere relaciones mediadas. Li *et al.* (2020) vinculan afecto negativo, FOMO rasgo, FOMO estado, adicción al *smartphone* y peor calidad del sueño; Rozgonjuk *et al.* (2020) extienden el fenómeno a la productividad laboral y a diferencias por plataforma. Gómez-Martínez y Rosa-Alcázar (2025), en 959 universitarios españoles, mostraron que el FOMO predice más el uso problemático de redes que el consumo de alcohol, extendiendo las consecuencias del constructo hacia conductas de riesgo no digitales.

El bienestar relacional aparece especialmente afectado por el phubbing, en tanto el FOMO redistribuye la atención entre vínculos presentes y conexiones remotas. A la vez, Roberts y David (2020) advierten que el FOMO puede tener efectos indirectos positivos sobre conexión social cuando el uso es activo y relacional. Por eso, el problema no es simplemente usar redes ni experimentar FOMO en abstracto, sino el tipo de *engagement*: si produce interacción significativa o monitoreo ansioso, si amplía la sociabilidad o la sustituye, si favorece pertenencia o intensifica comparación y malestar.

La experiencia subjetiva del FOMO: perspectiva cualitativa

Frente al predominio de diseños cuantitativos y correlacionales, Nesbit y Lole (2025) aportan la principal aproximación cualitativa del *corpus* mediante un Análisis Fenomenológico Interpretativo con adultos jóvenes australianos. El estudio identificó cuatro dimensiones centrales de la experiencia subjetiva del FOMO: sentirse socialmente conectado, mantenerse informado sobre temas relevantes, cumplir normas y expectativas sociales, y buscar reconocimiento o validación. Estos ejes permiten observar que el FOMO no se reduce a una ansiedad inespecífica, sino que se organiza en torno a necesidades relacionales, informacionales y normativas.

El hallazgo más relevante para esta revisión es la paradoja formulada por los propios participantes: aun cuando reconocían que sus necesidades de pertenencia y estima estaban satisfechas en sus vidas *off line*, la exposición a contenido curado en redes sociales generaba la percepción de que esas mismas necesidades permanecían insatisfechas. Este resultado sugiere que el FOMO no puede explicarse únicamente como respuesta a una carencia objetiva de vínculos o reconocimiento. También debe entenderse como efecto de una mediación sociotécnica que vuelve visibles, comparables y jerarquizables las experiencias ajenas.

Desde una lectura sociológica, esta paradoja permite formular con mayor precisión el argumento estructural del artículo. Las plataformas no sólo alojan interacciones sociales previas: organizan la forma en que esas interacciones aparecen, se comparan y adquieren valor. La exhibición permanente de experiencias seleccionadas —viajes, encuentros, logros, celebraciones, consumos, cuerpos y estilos de vida— puede producir una brecha entre experiencia vivida y experiencia observada. El FOMO emerge justamente en esa brecha: no porque el sujeto esté necesariamente aislado, sino porque la mediación de las plataformas puede intensificar la percepción de que siempre hay algo más relevante, más gratificante o más socialmente valioso ocurriendo en otra parte.

La importancia de esta evidencia cualitativa reside en que vuelve visible lo que los estudios correlacionales tienden a dejar implícito: la experiencia del FOMO es situacional, interpretativa y relacional. No se activa solo por estar conectado, sino por la exposición a señales de pertenencia y exclusión que el usuario interpreta en función de sus expectativas, vínculos, inseguridades y aspiraciones. En este sentido, la investigación cualitativa no funciona como un complemento menor de la evidencia cuantitativa, sino como una vía necesaria para comprender cómo se vive, se narra y se justifica subjetivamente el miedo a quedar fuera.

Brechas disciplinares, geográficas y metodológicas

El mapeo de la literatura permite identificar tres brechas sistemáticas. La primera es disciplinar. La investigación sobre FOMO continúa dominada por la psicología clínica, la psicología social y los estudios de adicciones comportamentales. Estas perspectivas han producido evidencia robusta sobre asociaciones, mediadores y factores de riesgo, pero tienden a situar el fenómeno en el nivel del individuo: rasgos de personalidad, autoestima, afectividad negativa, necesidades psicológicas insatisfechas o sesgos

cognitivos. En contraste, siguen siendo escasas las aproximaciones sociológicas, comunicacionales críticas y de economía política de las plataformas.

Esta brecha se observa con claridad en el tratamiento del diseño de plataformas. Notificaciones, algoritmos de recomendación, métricas de popularidad, visualizaciones, historias efímeras, contadores de *likes* y lógicas de actualización permanente aparecen mencionados en algunos estudios, pero rara vez son operacionalizados como variables independientes. En consecuencia, la dimensión estructural del FOMO suele permanecer como hipótesis interpretativa más que como objeto de medición directa. La evidencia revisada permite sostener que las arquitecturas de las plataformas probablemente intensifican condiciones asociadas al FOMO, pero todavía faltan estudios experimentales, longitudinales y comparativos que permitan evaluar ese vínculo de manera más precisa.

La segunda brecha es geográfica. La evidencia empírica proviene mayoritariamente de muestras universitarias y de adultos jóvenes de Europa occidental, Estados Unidos, China, India y Australia. La inclusión de SciELO y de búsquedas en español y portugués permitió incorporar aportes latinoamericanos o hispanohablantes relevantes: la validación argentina de Martin y Simkin (2023), la revisión sistemática lusófona de Moura *et al.* (2021), el meta-análisis hispanohablante de Hidalgo-Fuentes (2023) y el estudio peruano de Correa-Rojas *et al.* (2022). Sin embargo, la producción primaria latinoamericana sigue siendo limitada, y regiones como África, Medio Oriente y buena parte de Asia del sur continúan poco representadas o ausentes.

La tercera brecha es metodológica. El campo está fuertemente dominado por diseños transversales y autoinformes, lo que dificulta establecer direcciones causales y puede introducir sesgos de recuerdo, deseabilidad social o percepción subjetiva del tiempo de uso. Los estudios longitudinales son todavía escasos, los diseños cualitativos casi inexistentes y los estudios con registros objetivos de actividad digital siguen siendo minoritarios. Esta limitación es especialmente relevante porque el FOMO parece funcionar como un proceso dinámico: puede anteceder al uso problemático, pero también ser intensificado por él. Sin diseños temporales y mixtos, esa circularidad queda parcialmente invisibilizada.

Estas brechas no invalidan la evidencia disponible, pero delimitan su alcance. La literatura permite afirmar con solidez que existe una asociación consistente entre FOMO y uso problemático de plataformas, así

como identificar mecanismos psicosociales relevantes. Sin embargo, todavía ofrece menos herramientas para explicar cómo varía la experiencia del FOMO según clase social, género, territorio, edad, cultura digital, tipo de plataforma o condiciones materiales de conectividad. Allí se ubica el principal espacio para una agenda sociológica.

FOMO, desigualdad y estratificación social

En esta revisión, desigualdad digital no se reduce a la oposición entre acceso y no acceso. Se entiende como la distribución desigual de recursos materiales y culturales para participar en plataformas: calidad de conexión y dispositivos, competencias, tiempo disponible, posibilidades de sostener disponibilidad y capacidad de convertir la conectividad en oportunidades, visibilidad y reconocimiento. Esta dimensión aparece débilmente operacionalizada en el *corpus*: más allá de variables demográficas como edad, género o país, la literatura presta escasa atención a clase social, capital cultural, territorio, precariedad, posición ocupacional y desigualdades de conectividad. La dominancia de muestras universitarias y de adultos jóvenes implica que el FOMO ha sido estudiado sobre todo en poblaciones con alta conectividad y participación intensa en culturas globales de consumo simbólico. Por ello, aquí la desigualdad se trata ante todo como una vacancia empírica y una dimensión sociológica a investigar, no como un efecto causal ya demostrado.

Esta composición limita la generalización y define implícitamente qué significa “quedar fuera”. En contextos de desigualdad, la exclusión puede referir no sólo a eventos, consumos o reconocimiento entre pares, sino también a oportunidades educativas, laborales o informacionales. Por eso, una agenda sociológica debe analizar cómo las plataformas amplifican comparaciones entre usuarios situados en posiciones desiguales y qué recursos permiten gestionar —o no— la experiencia de quedar fuera.

Desde una perspectiva de estratificación social, parte del contenido que circula en plataformas de alcance masivo —viajes, celebraciones, consumos, logros académicos y profesionales, estilos de vida— tiende a privilegiar prácticas y bienes de sectores con mayor capital económico y cultural. Para usuarios en posiciones sociales subordinadas, la exposición a esos repertorios puede activar la comparación social de manera asimétrica: la brecha entre lo que se ve y lo que se puede vivir tiende a ser mayor. En este sentido, el FOMO no opera del mismo modo sobre un usuario universitario de clase media urbana que sobre un adolescente de

contexto popular con conectividad precaria. Los mecanismos psicosociales identificados —comparación, pertenencia, autoestima— se inscriben en condiciones materiales desiguales que la literatura revisada no mide ni problematiza.

Las desigualdades de conectividad añaden una dimensión adicional. La brecha digital no desaparece con la masificación del *smartphone*: la experiencia de uso también depende de la calidad de la conexión, el tipo de dispositivo, el acceso a datos, los conocimientos para navegar plataformas y el tiempo disponible para el consumo digital. Quien accede a redes sociales con conexión intermitente, datos limitados o tiempos fragmentados por trabajo y cuidados no experimenta las plataformas del mismo modo que quien tiene acceso irrestricto. En consecuencia, cabe formular como hipótesis —aún no demostrada por el *corpus*— que el FOMO pueda intensificarse cuando la posibilidad de estar presente es intermitente o costosa; comprobarlo requiere estudios que incorporen de manera directa posición social y condiciones materiales de conectividad.

El diseño de las plataformas puede amplificar estas desigualdades, aunque la literatura revisada todavía no lo mide de modo directo. En términos de hipótesis sociológica, los algoritmos de recomendación y los sistemas de visibilidad podrían reproducir patrones de consumo, participación y reconocimiento de usuarios más activos y conectados. Leídos como parte de una cultura algorítmica, esos sistemas no sólo distribuyen información, sino que ordenan y jerarquizan personas, contenidos y prácticas, definiendo qué aparece como relevante, deseable o socialmente visible (Hallinan y Striphas, 2016; García Ramírez y Valle Jiménez, 2020). Esto no permite afirmar una causalidad comprobada en el *corpus*, pero sí abre una pregunta empírica relevante: cómo se distribuyen la visibilidad, el reconocimiento y la pertenencia en entornos donde la presencia social depende también de infraestructuras algorítmicas. Quedar fuera, en este sentido, no es solamente no haber podido asistir a un evento o no haber visto una historia; puede significar quedar al margen de los registros de visibilidad que las plataformas producen y jerarquizan.

La intersección entre FOMO y género merece atención específica. Si bien la evidencia meta-analítica revisada no reporta moderación significativa del género sobre la asociación FOMO-uso problemático, es plausible que las formas que adopta el FOMO varíen según normas de género vigentes, especialmente en plataformas visuales donde la apariencia, el estilo de vida y los vínculos se vuelven objetos de comparación

pública. Esta línea permanece subexplorada en el *corpus* revisado y representa un espacio privilegiado para agendas interseccionales. Una sociología del FOMO que aspire a comprender el fenómeno en su complejidad debe articular las dimensiones psicosociales documentadas con los sistemas de desigualdad que estructuran quién queda fuera, de qué, y con qué consecuencias materiales y simbólicas en entornos digitales.

Discusión

El FOMO como amplificador estructural

La evidencia revisada confirma la relevancia de variables individuales —autoestima, apego, afectividad negativa, comparación social—, pero también muestra que el FOMO adquiere sentido en un entorno sociotécnico específico, entendido aquí como la articulación entre arquitecturas de plataforma, modelos de visibilidad y atención, normas de disponibilidad y prácticas situadas de uso. La tesis central es que el FOMO puede conceptualizarse como amplificador estructural del malestar asociado al uso de plataformas: no causa por sí solo el uso problemático, pero puede intensificar vulnerabilidades afectivas y relacionales en contextos de conectividad permanente. La noción de cultura algorítmica permite precisar este punto: el carácter estructural del FOMO no reside en un algoritmo aislado, sino en regímenes de clasificación y jerarquización que vuelven ciertas experiencias más visibles, comparables y urgentes que otras (Hallinan y Striphas, 2016; García Ramírez y Valle Jiménez, 2020). Esta formulación evita tanto el individualismo psicológico como el determinismo tecnológico.

El FOMO traduce la visibilidad de la vida ajena en presión por conectarse; convierte la comparación social en ansiedad de exclusión; y transforma la pertenencia en una tarea de monitoreo permanente. Por eso, el problema no puede reducirse a tiempo de pantalla. La misma práctica —entrar a redes, responder mensajes, mirar historias— puede funcionar como mantenimiento de vínculos o como vigilancia ansiosa, según la disposición subjetiva, el contexto relacional y la arquitectura de interacción.

Condiciones sociotécnicas y desigualdad

La literatura psicológica ha producido evidencia robusta sobre mecanismos individuales, pero tiende a tratar a las plataformas como escenario. Frente a esa reducción, la sociología de las plataformas permite entender las redes sociales como infraestructuras que modelan la conectividad y no como canales neutrales de interacción (van Dijck, 2016). En el sentido sociotécnico delimitado antes, esta revisión desplaza parcialmente el foco hacia la articulación entre temporalidad, identidad relacional, economía de la atención, diseño y prácticas de uso. Las plataformas no inventan la escasez temporal ni la necesidad de pertenencia, pero las hacen visibles mediante notificaciones, métricas, contenido efímero, algoritmos y señales de reconocimiento. La evidencia disponible no permite afirmar causalmente que el diseño produzca FOMO; sí justifica investigarlo como una condición que puede intensificar comparación, monitoreo y conexión compulsiva.

La convergencia transcultural de la asociación FOMO-uso problemático puede leerse como robustez empírica, pero no debe ocultar desigualdades. En esta lectura, la desigualdad digital forma parte del arreglo sociotécnico porque condiciona recursos de conexión, disponibilidad, competencias y posibilidades de obtener visibilidad y oportunidades. Sin embargo, el *corpus* ofrece evidencia directa limitada sobre estas dimensiones, dado el predominio de muestras universitarias y jóvenes conectados. Por eso, más que afirmar que la desigualdad cause FOMO, la revisión identifica una pregunta abierta: cómo varían la experiencia de quedar fuera y sus consecuencias cuando la conexión es precaria, el tiempo está condicionado por trabajo o cuidados, o el acceso a oportunidades está desigualmente distribuido.

Implicancias y límites

Las intervenciones centradas en autocontrol, higiene digital o regulación individual del tiempo de pantalla son necesarias pero insuficientes. Si se toman como única respuesta, pueden reproducir una ideología técnica que desplaza problemas sociocomunicacionales hacia soluciones individuales o instrumentales (Wolton, 2011; García Ramírez y Valle Jiménez, 2020). Una mirada sociológica invita a intervenir en varios niveles: alfabetización

crítica sobre comparación social y contenido curado, normas de disponibilidad menos exigentes, transparencia algorítmica y diseños menos orientados a la actualización compulsiva, especialmente en adolescentes. Estas implicancias deben leerse como agenda, no como prueba definitiva de causalidad.

Aunque se emplearon cuatro bases de datos con ecuación amplia, es posible que estudios con FOMO como variable no central hayan quedado fuera del cribado. El campo depende además de diseños transversales y autoinformes, casi no mide componentes específicos de interfaz y la producción del sur global es escasa. El argumento sobre diseño de plataformas y economía de la atención debe entenderse como interpretación fundada en evidencia indirecta —en su mayoría psicológica y correlacional— y como programa de investigación futura.

Conclusiones

Esta *scoping review* mapeó 36 estudios sobre FOMO y uso problemático de redes sociales publicados entre 2016 y abril de 2026. La evidencia muestra asociaciones robustas entre ambos fenómenos, pero no una causalidad unidireccional: según los modelos revisados, el FOMO aparece como predictor, mediador, moderador o variable explicada, y la evidencia longitudinal disponible sugiere relaciones bidireccionales. Esta heterogeneidad no constituye una anomalía que deba eliminarse, sino una característica del campo que obliga a preservar la direccionalidad específica de cada estudio. La contribución principal del artículo es releer ese patrón desde una perspectiva sociológica: el FOMO no es sólo un rasgo individual, sino una experiencia situada de pertenencia, tiempo y valor personal en entornos de visibilidad permanente.

La lectura propuesta conceptualiza al FOMO como amplificador estructural: un punto de articulación que puede intensificar vulnerabilidades subjetivas en plataformas que organizan comparación, disponibilidad y reconocimiento. En términos sociotécnicos, el argumento remite a la relación entre diseño, modelos de atención, normas de conectividad y prácticas situadas, no a un efecto autónomo de la tecnología. Esta perspectiva desplaza la pregunta desde cuánto se usan las redes hacia cómo se usan, bajo qué arreglos sociotécnicos y en qué condiciones de desigualdad. En este último plano, el *corpus* identifica sobre todo una vacancia: todavía sabemos poco sobre cómo clase social, territorio, tiempo disponible y conectividad desigual modifican la experiencia de quedar

fuera. La agenda futura requiere estudios longitudinales, métodos mixtos, registros objetivos de actividad digital y mediciones específicas del diseño de plataformas, además de ampliar muestras hacia América Latina, sur global, sectores populares y usuarios con conectividad desigual.

Declaraciones finales

Financiamiento. Centro de Altos Estudios en Ciencias Sociales, Universidad Abierta Interamericana. Buenos Aires, Argentina.

Conflicto de intereses. El autor declara no tener conflictos de intereses vinculados con la elaboración, los resultados o la publicación de este artículo.

Ética. Al tratarse de una revisión de literatura basada exclusivamente en publicaciones académicas disponibles, este estudio no involucró participantes humanos, datos personales ni procedimientos experimentales. Por lo tanto, no requirió evaluación por parte de un comité de ética.

Disponibilidad de datos. Este estudio no generó datos primarios. La evidencia analizada proviene de publicaciones académicas de acceso público, identificadas en el apartado de referencias.

Uso de inteligencia artificial generativa. Durante la preparación del manuscrito se utilizaron herramientas de inteligencia artificial generativa como apoyo para tareas de organización preliminar, edición lingüística, revisión de consistencia interna y diseño inicial de materiales visuales. La selección de estudios, interpretación de resultados, elaboración del argumento, verificación bibliográfica y redacción final son responsabilidad exclusiva del autor.

Contribución autorial. El autor fue responsable de la conceptualización del estudio, diseño metodológico, búsqueda bibliográfica, selección de estudios, extracción y análisis de datos, redacción del manuscrito, revisión crítica y aprobación de la versión final.

Referencias

- Akbari, Mehdi *et al.* (2021). Fear of missing out (FoMO) and internet use: A comprehensive systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 10(4). DOI: 10.1556/2006.2021.00083.
- Alt, Dorit y Boniel-Nissim, Meyran (2018). Links between adolescents' deep and surface learning approaches, problematic internet use, and fear of missing out (FoMO). *Internet Interventions*, 13. DOI: 10.1016/j.invent.2018.05.002.

- Arksey, Hilary y O'Malley, Lisa (2005). Scoping studies: Towards a methodological framework. *International Journal of Social Research Methodology*, 8(1). DOI: 10.1080/1364557032000119616.
- Benzi, Ilaria *et al.* (2024). Don't leave me behind! Problematic internet use and fear of missing out through the lens of epistemic trust in emerging adulthood. *Current Psychology*, 43(15). DOI: 10.1007/s12144-023-05440-0.
- Blackwell, David *et al.* (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116. DOI: 10.1016/j.paid.2017.04.039.
- Boustead, Roz y Flack, Mal (2021). Moderated-mediation analysis of problematic social networking use: The role of anxious attachment orientation, fear of missing out and satisfaction with life. *Addictive Behaviors*, 119. DOI: 10.1016/j.addbeh.2021.106938.
- Brand, Matthias *et al.* (2019). The I-PACE model for addictive behaviors: Update, generalization to addictive behaviors beyond internet-use disorders, and specification of the process character of addictive behaviors. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 104. DOI: 10.1016/j.neubiorev.2019.06.032.
- Correa-Rojas, Jossué *et al.* (2022). FoMO, Facebook addiction, and loneliness as determinants of phubbing in university students from Lima. *Psyche*, 31(2). DOI: 10.7764/psyche.2020.22579.
- Deci, Edward y Ryan, Richard (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Estados Unidos: Plenum Press. DOI: 10.1007/978-1-4899-2271-7.
- Einstein, Danielle *et al.* (2023). FoMO, but not self-compassion, moderates the link between social media use and anxiety in adolescence. *Australian Journal of Psychology*, 75(1). DOI: 10.1080/00049530.2023.2217961.
- Elhai, Jon *et al.* (2020). Depression, anxiety and fear of missing out as correlates of social, non-social and problematic smartphone use. *Addictive Behaviors*, 105. DOI: 10.1016/j.addbeh.2020.106335.
- Elhai, Jon *et al.* (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63. DOI: 10.1016/j.chb.2016.05.079.
- Elhai, Jon *et al.* (2021). Fear of missing out (FOMO): Overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 43(2). DOI: 10.1590/1516-4446-2020-0870.
- Fioravanti, Giulia *et al.* (2021). Fear of missing out and social networking sites use and abuse: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 122. DOI: 10.1016/j.chb.2021.106839.
- Franchina, Vittoria *et al.* (2018). Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among Flemish adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10). DOI: 10.3390/ijerph15102319.
- García Ramírez, Diego y Valle Jiménez, Dune (2020). Los impactos de la ideología técnica y la cultura algorítmica en la sociedad: una aproximación crítica. *Revista de Estudios Sociales*, 71. DOI: 10.7440/res71.2020.02.
- Gómez-Martínez, Mariola y Rosa-Alcázar, Ana Isabel (2025). Miedo a perderse experiencias, uso de redes sociales y consumo de alcohol en estudiantes

- universitarios: un modelo de análisis de vías. *Anales de Psicología*, 41(1). DOI: 10.6018/analesps.621881.
- Gugushvili, Nino *et al.* (2020). Two dimensions of problematic smartphone use mediate the relationship between fear of missing out and emotional well-being. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 14(2). DOI: 10.5817/CP2020-2-3.
- Hallinan, Blake y Striplas, Ted (2016). Recommended for you: The Netflix Prize and the production of algorithmic culture. *New Media & Society*, 18(1). DOI: 10.1177/1461444814538646.
- Hattingh, Marie *et al.* (2022). Factors mediating social media-induced fear of missing out (FoMO) and social media fatigue: A comparative study among Instagram and Snapchat users. *Technological Forecasting and Social Change*, 185. DOI: 10.1016/j.techfore.2022.122099.
- Hemphill, James (2003). Interpreting the magnitudes of correlation coefficients. *American Psychologist*, 58(1). DOI: 10.1037/0003-066X.58.1.78.
- Hidalgo-Fuentes, Sergio (2023). La relación entre el uso problemático del *smartphone* y el *fear of missing out*: un meta-análisis. *Psicodebate: Psicología, Cultura y Sociedad*, 23(1). DOI: 10.18682/pd.v23i1.5754.
- Hunt, Melissa *et al.* (2018). No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10). DOI: 10.1521/jscp.2018.37.10.751.
- Li, Li *et al.* (2020). Fear of missing out and smartphone addiction mediates the relationship between positive and negative affect and sleep quality among Chinese university students. *Frontiers in Psychiatry*, 11. DOI: 10.3389/fpsy.2020.00877.
- Li, Yanyu *et al.* (2024). The bidirectional relationships between fear of missing out, problematic social media use and adolescents' well-being: A random intercept cross-lagged panel model. *Computers in Human Behavior*, 154. DOI: 10.1016/j.chb.2024.108160.
- Linne, Joaquín (2026). Usos problemáticos de tecnologías digitales en jóvenes: revisión sistemática actual. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 24(2). DOI: 10.11600/rlcsnj.24.2.7075.
- Markus, Hazel y Kitayama, Shinobu (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2). DOI: 10.1037/0033-295X.98.2.224.
- Martin, Rodrigo y Simkin, Hugo (2023). Adaptación y validación al contexto argentino de la escala de *Fear of Missing Out*. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 41(3). DOI: 10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.10853.
- Moura, Débora *et al.* (2021). Fear of missing out (FoMO), mídias sociais e ansiedade: uma revisão sistemática. *Psicologia, Conocimiento y Sociedad*, 11(3). DOI: 10.26864/PCS.v11.n3.7.
- Nesbit, Teneille y Lole, Lisa (2025). A qualitative investigation of social media fear of missing out (FoMO) and needs fulfilment among young adults. *International Journal of Human-Computer Interaction*. DOI: 10.1080/10447318.2025.2543998.
- Oberst, Ursula *et al.* (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55. DOI: 10.1016/j.adolescence.2016.12.008.

- O'Brien, Oonagh *et al.* (2023). A partial correlation network indicates links between wellbeing, loneliness, FOMO and problematic internet use in university students. *Behaviour & Information Technology*, 42(16). DOI: 10.1080/0144929X.2022.2142845.
- Przybylski, Andrew *et al.* (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4). DOI: 10.1016/j.chb.2013.02.014.
- Reer, Felix *et al.* (2019). Psychosocial well-being and social media engagement: The mediating roles of social comparison orientation and fear of missing out. *New Media & Society*, 21(7). DOI: 10.1177/1461444818823719.
- Roberts, James y David, Meredith (2020). The social media party: Fear of missing out (FoMO), social media intensity, connection, and well-being. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 36(4). DOI: 10.1080/10447318.2019.1646517.
- Rosa, Hartmut (2013). *Social acceleration: A new theory of modernity*. Estados Unidos: Columbia University Press.
- Rozgonjuk, Dmitri *et al.* (2020). Fear of missing out (FoMO) and social media's impact on daily-life and productivity at work: Do WhatsApp, Facebook, Instagram, and Snapchat use disorders mediate that association? *Addictive Behaviors*, 110. DOI: 10.1016/j.addbeh.2020.106487.
- Servidio, Rocco *et al.* (2022). Problematic smartphone use and problematic social media use: The predictive role of self-construal and the mediating effect of fear of missing out. *Frontiers in Public Health*, 10. DOI: 10.3389/fpubh.2022.814468.
- Sommantico, Massimiliano *et al.* (2023). Relationships between depression, fear of missing out and social media addiction: The mediating role of self-esteem. *Healthcare*, 11(12). DOI: 10.3390/healthcare11121667.
- Stead, Holly y Bibby, Peter (2017). Personality, fear of missing out and problematic internet use and their relationship to subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, 76. DOI: 10.1016/j.chb.2017.08.016.
- Tandon, Anushree *et al.* (2021). Fear of missing out (FoMO) among social media users: A systematic literature review, synthesis and framework for future research. *Internet Research*, 31(3). DOI: 10.1108/INTR-11-2019-0455.
- Tandon, Anushree *et al.* (2022). Social media induced fear of missing out (FoMO) and phubbing: Behavioural, relational and psychological outcomes. *Technological Forecasting and Social Change*, 174. DOI: 10.1016/j.techfore.2021.121149.
- Tricco, Andrea *et al.* (2018). PRISMA extension for scoping reviews (PRISMA-ScR): Checklist and explanation. *Annals of Internal Medicine*, 169(7). DOI: 10.7326/M18-0850.
- van Dijck, José (2016). *La cultura de la conectividad: una historia crítica de las redes sociales*. Argentina: Siglo XXI.
- Wegmann, Elisa *et al.* (2017). Online-specific fear of missing out and Internet-use expectancies contribute to symptoms of Internet-communication disorder. *Addictive Behaviors Reports*, 5. DOI: 10.1016/j.abrep.2017.04.001.
- Wolton, Dominique (2011). *Informar no es comunicar: contra la ideología técnica*. España: Gedisa.
- Zhang, Jing *et al.* (2025). Correlations between social media addiction and anxiety, depression, FoMO, loneliness and self-esteem among students: A systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*, 20(9). DOI: 10.1371/journal.pone.0329466.

- Zhang, Yali *et al.* (2021). The relationship between social media use and fear of missing out: A meta-analysis. *Acta Psychologica Sinica*, 53(3). DOI: 10.3724/SP.J.1041.2021.00273.
- Zhang, Yali *et al.* (2023). The association between fear of missing out and mobile phone addiction: A meta-analysis. *BMC Psychology*, 11. DOI: 10.1186/s40359-023-01376-z.
- Zuboff, Shoshana (2019). *The age of surveillance capitalism: The fight for a human future at the new frontier of power*. Estados Unidos: PublicAffairs.

Anexo

Tabla 1

Proceso de selección de estudios según PRISMA-ScR

Fase	Resultado	n
Identificación	Registros identificados en Scopus (167), Web of Science (119), PsycINFO (95) y SciELO (33)	414
Identificación	Duplicados eliminados	101
Cribado	Registros cribados por título y resumen	313
Cribado	Registros excluidos por título y resumen	243
Elegibilidad	Textos completos evaluados	70
Elegibilidad	Textos completos excluidos	34
Inclusión	Estudios incluidos en la revisión	36

Fuente: Elaboración propia a partir de datos recopilados en el estudio.

Tabla 2

Composición sintética del *corpus* incluido

Tipo de estudio	n	Ejemplos representativos	Aporte principal
Meta-análisis	6	Fioravanti <i>et al.</i> (2021); Zhang <i>et al.</i> (2023); Zhang <i>et al.</i> (2025)	Estiman magnitud y robustez de asociaciones entre FOMO, redes sociales, internet y <i>smartphone</i> .
Revisiones	3	Elhai <i>et al.</i> (2021); Moura <i>et al.</i> (2021); Tandon <i>et al.</i> (2021)	Ordenan marcos explicativos, brechas y antecedentes internacionales/ latinoamericanos.
Primarios transversales y cuasiexperimentales	24	Blackwell <i>et al.</i> (2017); Franchina <i>et al.</i> (2018); Reer <i>et al.</i> (2019); Sommantico <i>et al.</i> (2023); Benzi <i>et al.</i> (2024)	Identifican mediadores, moderadores y consecuencias sobre bienestar, sueño, productividad y vínculos.
Longitudinal	1	Li <i>et al.</i> (2024)	Muestra relación bidireccional entre FOMO y uso problemático de redes.
Cualitativo	1	Nesbit y Lole (2025)	Describe experiencia subjetiva y paradoja de necesidades <i>off line</i> satisfechas.
Validación psicométrica	1	Martin y Simkin (2023)	Habilita medición local en contexto argentino y latinoamericano.

Fuente: Elaboración propia a partir de datos recopilados en el estudio.

Joaquín Linne. Doctor en Ciencias Sociales y magíster en Comunicación y Cultura. Se desempeña como investigador del Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET) con sede en la Universidad de Buenos Aires y como docente-investigador en la Universidad Abierta Interamericana y en la Universidad Nacional de Lanús. Líneas de investigación: juventudes, tecnologías digitales, afectividades, sociabilidad, desigualdad digital y usos problemáticos de plataformas. Publicaciones recientes: 1) Linne, Joaquín (2026). Usos problemáticos de tecnologías digitales en jóvenes: revisión sistemática actual. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 24(2). DOI: 10.11600/rlcsnj.24.2.7075; 2) Linne, Joaquín (2026). Usos problemáticos de videojuegos en adolescentes y jóvenes: revisión sistemática 2020-2025. *Última Década*, 34(66). DOI: 10.5354/0718-2236.2026.83618; 3) Angilletta, Florencia y Linne, Joaquín (2023). *Pet Families*. Modos de leer nuevas formas de vivir juntos. *Estudios Sociológicos de El Colegio de México*, 41(123). DOI: 10.24201/es.2023v41n123.2344.