

## NOTA DE PRENSA

# El miedo a “perderse algo” en internet (FoMO online) aumenta la vulnerabilidad de los adolescentes a comportamientos de riesgo

- **Un estudio de la Universidad Internacional de La Rioja (UNIR), la Universidad de Valencia y la Universidad del País Vasco revela conexión entre el FoMO online y el uso problemático de redes sociales, la nomofobia (miedo a la desconexión digital) y el trastorno de juego en internet.**
- **Participaron 3.569 estudiantes de entre 11 y 14 años: las chicas y los estudiantes en cursos superiores manifiestan mayores niveles de FoMO online.**

*Logroño/Madrid, 23 de abril de 2025.-*

El miedo a perderse algo en la red (FoMO online) incrementa la vulnerabilidad de los adolescentes a desarrollar comportamientos problemáticos en internet, según un estudio realizado por la Universidad Internacional de La Rioja (UNIR), la Universidad de Valencia y la Universidad del País Vasco.

El estudio, que analizó una muestra de 3.569 estudiantes de entre 11 y 14 años, constató que aquellos jóvenes que experimentan FoMO en el contexto online son más susceptibles a involucrarse en estos comportamientos de uso disfuncional de las tecnologías en el entorno digital. Estas conductas incluyen el uso problemático de redes sociales, la nomofobia (miedo a la desconexión digital) y el trastorno de juego en internet (problemas con los videojuegos).

Los hallazgos también indican que las chicas y los estudiantes de cursos superiores tienden a manifestar niveles más elevados de FoMO online: un fenómeno psicológico caracterizado por la angustia ante la posibilidad de que otros estén viviendo experiencias gratificantes en la red de las que se sienten excluidos.

Si bien el impacto negativo del FoMO en la vida de los adolescentes es conocido, su relación específica con diversos riesgos asociados al uso disfuncional de internet en este rasgo de edad está poco explorada. Esta investigación se propuso llenar ese vacío, examinando la vinculación entre el FoMO y el uso problemático de redes sociales, la nomofobia y el trastorno de juego en internet. También se buscó explorar el FoMO en el contexto online únicamente, ya que en ocasiones anteriores la evaluación se realizaba mezclando aspectos offline y online.

---

“Esta investigación ofrece importantes hallazgos sobre el impacto del miedo a perderse algo online en la adolescencia temprana, revelando que esta ansiedad está estrechamente relacionada con otros riesgos derivados del uso disfuncional de la tecnología. Además, debido a la edad de la muestra la preocupación es mayor. Esto nos alerta, una vez más, de la necesidad de implementar estrategias preventivas dirigidas tanto a familias como a centros educativos, enfocadas a promover un uso más saludable y equilibrado de las tecnologías”, explica **Joaquín González Cabrera**, investigador principal del grupo Ciberpsicología de UNIR y coautor del estudio.

**Jessica Ortega-Barón**, primera autora de la investigación, señala que “las diferencias que observamos entre sexos y cursos académicos son también cruciales para el diseño de estrategias efectivas de programas en los centros educativos y de mediación parental en el ámbito digital. Tener en cuenta que al inicio de la Educación Secundaria el FoMO es mayor nos permite elaborar estrategias específicas antes de que suceda el problema teniendo en cuenta la perspectiva de género”.

Fue asimismo objetivo de la investigación validar la escala ‘Fear of Missing Out in the Online Context in Adolescent (FoMO-OA)’. Esta herramienta se presenta como un instrumento fiable para medir específicamente el FoMO en el contexto online entre adolescentes, contribuyendo a superar la escasez de instrumentos de evaluación adaptados a este grupo de edad. Además, se añaden puntos de corte para ayudar a clasificar los posibles problemas de FoMO online.

“Comprender la dinámica entre el FoMO y los comportamientos problemáticos online es el primer paso para desarrollar intervenciones efectivas que protejan a nuestros jóvenes en el entorno digital”, indica González-Cabrera.

Las conclusiones del estudio resaltan la necesidad de implementar programas de prevención y estrategias de mediación parental online dirigidas a abordar el FoMO y los riesgos asociados. Estas intervenciones resultan esenciales para promover el bienestar digital y social de los adolescentes.

### **Referencia bibliográfica:**

Ortega-Barón, J., González-Cabrera, J., Díaz-López, A., Escortell, R., Arroyo-González, M.J., Machimbarrena, J.R. (2025). Fear of Missing Out in an Online Context and Dysfunctional Risks in Adolescents. *Human Behavior and Emerging Technologies*.  
<https://doi.org/10.1155/hbe2/4374492>

### **SOBRE UNIR:**

UNIR es una universidad que ofrece una educación superior de calidad a través de las tecnologías más innovadoras, siempre con el estudiante en el centro de su actividad. En España, imparte 55 grados, 155 másteres oficiales, 83 títulos propios y 4 programas de doctorado que tienen como objetivo acercar una educación integral y personalizada a los más de 90.000 estudiantes que trabajan en sus aulas presenciales-virtuales desde un centenar de naciones, principalmente en España e Hispanoamérica. Su método de enseñanza, adecuado a las demandas del mercado laboral, hace de UNIR una auténtica palanca social que rompe

barreras y ayuda a que cada uno, esté donde esté, cumpla sus sueños de formación y de progreso personal y profesional. UNIR pertenece al grupo educativo Proeduca, que, junto a otros centros de enseñanza superior y no reglada, atiende a más de 105.000 estudiantes.

**PARA MÁS INFORMACIÓN**

Departamento de Comunicación UNIR [comunicacion@unir.net](mailto:comunicacion@unir.net) [www.unir.net](http://www.unir.net)  
Sala de prensa: <http://www.unir.net/sala-de-prensa/> Twitter: [@UNIRUniversidad](https://twitter.com/UNIRUniversidad) y [@PrensaUNIR](https://twitter.com/PrensaUNIR)

Paloma Gamarra (La Rioja) 94 121 02 11 ext. 1285 [paloma.gamarra@unir.net](mailto:paloma.gamarra@unir.net)

Sara Puerto 648 573 733 [sara.puerto@unir.net](mailto:sara.puerto@unir.net)

Isabel Álvarez 639 117 638 [isabel.alvarezcastro@unir.net](mailto:isabel.alvarezcastro@unir.net)

Diego Caldentey (LATAM) 659 641 848 [diego.caldentey@unir.net](mailto:diego.caldentey@unir.net)

José María Fillol (LATAM) 628 902 302 [josemaria.fillol@unir.net](mailto:josemaria.fillol@unir.net)

Bosco Martín (Director) [bosco.martin@unir.net](mailto:bosco.martin@unir.net)