

Jorquera Villar, Laura. García Fernández, Claudia. Ruiz López, Esther. EESM.
XI ENCUENTRO DE ENFERMERÍA DE SALD MENTAL AEESME / ANDALUCÍA

1

INTRODUCCIÓN

FOMO o miedo a perderse algo, es un síndrome que ha ganado popularidad en la literatura especializada en Salud Mental. Se refiere a los sentimientos de ansiedad que surgen al pensar que otras personas pueden estar disfrutando de experiencias enriquecedoras de las que uno no forma parte.

2

OBJETIVOS

Objetivo general: analizar el impacto generacional del FOMO entre jóvenes y adultos, identificando diferencias y similitudes en sus respuestas emocionales y comportamientos sociales a través de una encuesta comparativa.



Objetivos específicos:

- Evaluar la prevalencia del FOMO entre los jóvenes y los adultos encuestados, cuantificando la frecuencia y la intensidad con la que experimentan este fenómeno.
- Determinar los factores que contribuyen al desarrollo del FOMO, con el fin de establecer correlaciones entre variables como edad, uso de RRSS y satisfacción personal.

3

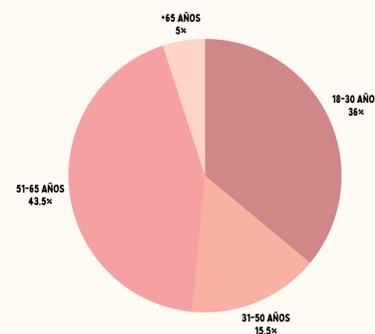
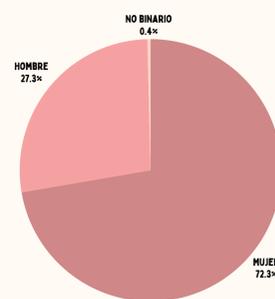
METODOLOGÍA

Se ha diseñado y difundido una encuesta de elaboración propia con preguntas abarcadoras de las dimensiones emocionales, sociales y tecnológicas relacionadas con el FOMO. Las 239 respuestas obtenidas han sido analizadas para extraer patrones significativos y conclusiones relevantes sobre cómo se experimenta y se gestiona este fenómeno.

4

RESULTADOS

n= 239 respuestas



Por un lado, los jóvenes están más familiarizados con el término y sienten FOMO con mayor frecuencia especialmente en relación con el uso de RRSS, así como, experimentan más ítems que impactan en su Salud Mental, esto puede deberse a varios factores, entre ellos, las expectativas sociales y la exposición constante a las redes digitales.

Por otro lado, los adultos pueden no ser tan conscientes del FOMO o experimentarlo con menos intensidad. Sin embargo, ambos comparten la necesidad de conexión social, la ansiedad por no perderse oportunidades y la influencia de la tecnología en sus vidas.

5

CONCLUSIONES

Por un lado, los jóvenes están más familiarizados con el término y sienten FOMO con mayor frecuencia especialmente en relación con el uso de RRSS, así como, experimentan más ítems que impactan en su Salud Mental, esto puede deberse a varios factores, entre ellos, las expectativas sociales y la exposición constante a las redes digitales.

