

Presencia de Fear of missing out en estudiantes de medicina de la Universidad Nacional del Nordeste, año 2022

Valsecia, Agustina; Zdanowicz, Griselda Magali; Gerometta Rosana (Docente)

RESUMEN

Introducción: El síndrome “fear of missing out” (FoMO) o “miedo de estar perdiéndose algo”, se caracteriza por la sensación de angustia y falta de experiencias gratificantes que desencadena la necesidad de conectarse constantemente a las redes sociales para observar cómo lo están pasando otras personas, como medio para evitar esa sensación de exclusión. Estas conductas conllevan consecuencias a nivel cognitivo, psicofísico e interpersonal. Los estudiantes universitarios por las exigencias académicas, la lejanía de la familia o amigos y la necesidad de calmar emociones negativas, son vulnerables ante este síndrome.

Materiales y métodos: Estudio de tipo observacional y descriptivo. Se incluyeron en la muestra alumnos de 3° a 5° año de la carrera, utilizando la escala Fear of missing out.(Przybylski) con un puntaje entre 10 a 50 puntos (máximo nivel de FoMO). La herramienta es unidimensional de diez ítems, con respuestas basadas en la escala de Lickert. Los datos fueron analizados estadísticamente.

Resultados: El 100% de encuestados presenta FoMO en algún grado. Según la distribución por año, los valores más elevados corresponden al 3er año, en la población femenina y en el rango entre 19 a 21 años. Con respecto a la ocupación, el total de encuestados respondió ser únicamente estudiante. **Conclusión:** El fenómeno FoMO está presente en la población universitaria predominantemente en un bajo nivel y casos esporádicos presentan un nivel medio/alto. Es importante reconocer la presencia y nivel de este síndrome para brindar contención y planificar estrategias que ayuden a reducir el FoMO en estudiantes universitarios.

Palabras clave: Universities, Students, TICs, Social Media,

Recibido: 21/12/2022

Aceptado: 28/12/2022

INTRODUCCION

Desde su aparición, las tecnologías de la informática y la comunicación (TICs) han cambiado significativamente la forma en la que interactuamos con la información, prestamos servicios, nos entretenemos y hasta nos relacionamos. Tienen un rol facilitador, sin embargo, conllevan sus riesgos al utilizarlas de manera excesiva o incorrecta como, por ejemplo, al exponer de manera desmedida nuestra intimidad o cuando su utilización obstaculiza nuestro desempeño académico, laboral o social, es decir, cuando su uso genera efectos negativos en la salud o en la capacidad funcional del individuo. Es allí, cuando hablamos de adicción y de uso problemático. En los años 2010s, luego de la introducción de los smartphones en el mercado, se ha descrito un síndrome llamado, fear of missing out (FoMO), que en español significa el miedo de estar perdiéndose algo. El individuo percibe malestar al sentir que se pierde de aquello que sus pares están haciendo. Se caracteriza por la sensación de angustia y falta de experiencias gratificantes que desencadena la necesidad de conectarse constantemente a las redes sociales para observar cómo lo están pasando otras personas sin formar realmente parte de la experiencia, como medio para disminuir ese malestar o evitar esa sensación de exclusión. A nivel demográfico, se ha vinculado más al FoMO con la población joven y de sexo femenino¹. Diferentes estudios se han dedicado a identificar los factores psicológicos asociados a este síndrome, el impacto de este sobre la salud física y mental, su efecto sobre el comportamiento del individuo y la relación con el uso problemático de internet y dispositivos móviles. Existen factores cuya presencia se relaciona con su aparición como el estrés interpersonal, el insomnio y el deterioro de la salud mental². Así mismo, se observó que aquellas personas con mayores niveles de FoMO presentan

más síntomas depresivos y físicos, esto se explica dado que las situaciones sociales amenazantes son capaces de generar respuestas psicósomáticas^{3,4}. La relación entre FoMO, ansiedad, depresión y el uso problemático de internet han sido estudiados en varias ocasiones, sin embargo, no se ha podido establecer una dirección causal, si FoMO es una consecuencia del aislamiento social que caracteriza a la persona con ansiedad o depresión o si por el contrario estas preceden a la aparición del síndrome, pero sí se ha conceptualizado al FoMO como un mecanismo que genera un uso problemático de internet⁵. La población de estudiantes universitarios se encuentra particularmente en riesgo de padecer algún problema de salud mental en comparación con la población general^{6,7}. La presión ocasionada por las exigencias personales, sociales y académicas, la lejanía de la familia o amigos, que funcionan como una herramienta de apoyo y la necesidad de calmar esas emociones negativas, son una combinación de factores que deja al estudiante expuesto a padecer ansiedad, depresión, adicciones, etc. La tendencia indica que cada vez más mujeres estudian y se gradúan en medicina, aunque continúa siendo un ámbito que representa retos particulares por la alta competitividad, la desconfianza de la población y la visión sobre la profesión y el núcleo familiar⁸⁻¹¹. Es de esperar que los universitarios utilicen herramientas que ayuden a disminuir este malestar siendo una de ellas las redes sociales, favoreciendo un incorrecto ajuste emocional¹². Durante los últimos años, a raíz de la extensión del COVID 19, a nivel educativo se incorporaron los métodos de enseñanza remotos, a través de clases virtuales al mismo tiempo que se hicieron vigentes las normas del aislamiento social preventivo y obligatorio (ASPO). Este contexto no hizo más que agravar una problemática preexistente incrementando a nivel mundial los problemas de salud mental en estudiantes universitarios, especialmente en mujeres quienes demostraron tener niveles más altos de ansiedad y depresión¹³. Una revisión sistemática con metaanálisis evaluó la presencia de síntomas de trastornos mentales en la población latinoamericana durante la pandemia COVID 19, el mismo evidenció que había una mayor prevalencia de dichos síntomas entre los trabajadores de la salud de primera línea (37%, $p < 0.001$) y los estudiantes universitarios (45%, $p < 0.001$) en comparación con la población general. El estudio explica que estos resultados se pueden atribuir a la incertidumbre generada por la pandemia y la transición repentina a la educación online¹⁴. Pocos estudios se han centralizado en la presencia y niveles de FoMO en la población universitaria específicamente, los que lo han hecho fueron realizados en estudiantes de China o Irán y el más cercano geográficamente en Brasil. Dicho estudio se centró en evaluar la prevalencia FOMO en estudiantes universitarios, asociando el sexo, la etapa de finalización del curso y el tipo de medios a los que se accede en una institución privada. Según este estudio, la prevalencia de altos niveles de FOMO fue del 59,2%. En el modelo final, las variables que se asociaron con FOMO fueron ser mujeres y estar en la primera mitad del curso¹⁵. Teniendo en cuenta estas consideraciones y observando los factores asociados a la presencia de FoMO, sus consecuencias para la salud, y la vulnerabilidad de los estudiantes universitarios en el contexto de la sociedad actual, destacamos la importancia de llevar a cabo el presente trabajo que tiene como objetivos evaluar a los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional del Nordeste en relación a la presencia de FoMO y su distribución según año de carrera, sexo, edad y ocupación a través de la escala Fear of missing out desarrollada por Przybylski et al ¹⁶.

Materiales y métodos:

El presente estudio es de tipo observacional y descriptivo. Es observacional porque se “observa y registra” la presencia de FOMO sin intervenir en el curso natural del mismo y es descriptivo ya que se describen variables en estudiantes por un periodo de tiempo sin incluir grupos de control¹⁷.

La población elegida fueron los alumnos de 3º, 4º y 5º año de la carrera de Medicina de la Universidad Nacional del Nordeste. Se determinó la elección de este universo de personas por conveniencia, dada la facilidad de acceso a los mismos y la dificultad de encuestar a los alumnos de años previos y posteriores. El muestreo fue de tipo probabilístico a través de una encuesta. Para determinar el tamaño muestral se tuvo en cuenta el número de estudiantes por año, siendo 172 alumnos de 3er año, 311 de 4to año y 301 de 5to año. A través de la herramienta QuestionPro se estableció que el número de muestras por año debía ser de 120, 173 y 170 para 3er, 4to y 5to año respectivamente. La recolección de datos fue llevada a cabo entre el mes de mayo a julio del año de 2022 mediante un cuestionario basado en la Escala Fear of Missing Out (FoMOs) desarrollada por Przybylski et al 12. La herramienta es una escala unidimensional de diez ítems, con respuestas basadas en la escala de Lickert, ideada para medir el miedo a perderse en alguna red social. Se invitó a los participantes a completar voluntariamente un formulario de google forms de manera online y anónima, se configuró el mismo para aceptar una única respuesta por persona para evitar sesgos. Fue distribuido por medio de un link de acceso a través de los distintos grupos de WhatsApp de cada año de cursado.

El formulario utilizado está conformado de la siguiente manera:

- 1- Datos personales: sexo, edad y ocupación.
- 2- Las 10 afirmaciones o ítems de la Escala missing out (FoMOs):
 - Temo que otros tengan experiencias más gratificantes que yo.
 - Temo que mis amigos tengan experiencias más gratificantes que yo.
 - Me preocupo cuando descubro que mis amigos se divierten sin mí.
 - Me pongo ansioso cuando no sé lo que están haciendo mis amigos.
 - Es importante que entienda las bromas que hacen mis amigos.
 - A veces, me pregunto si paso demasiado tiempo manteniéndome al tanto con lo que está pasando.
 - Me molesta cuando pierdo la oportunidad de reunirme con amigos.
 - Cuando me divierto es importante para mí compartir el detalle en línea (por ejemplo, estado de actualización).
 - Cuando me pierdo una reunión planeada, me molesta.
 - Cuando me voy de vacaciones, sigo al tanto de lo que hacen mis amigos.

Cada una de ellas cuenta con las mismas opciones de respuestas, que equivalen a un puntaje determinado, estas son:

1. No del todo cierto para mí.
2. Un poco cierto para mí.
3. Moderadamente cierto para mí.
4. Muy cierto para mí.
5. Extremadamente cierto para mí.

Los ítems se califican de manera directa, por lo que cada pregunta generará una puntuación (1- 5) que se sumará con la puntuación de las otras preguntas formando un valor que asciende hasta los 50 puntos. Cuanto mayor sea el puntaje final, mayor es la presencia del FoMO. Se considero como nivel leve de FoMO a los valores entre 10 y 29 puntos, nivel moderado a los puntajes de 30 a 39

puntos y nivel grave de FoMO a partir de los 40 puntos obtenidos a través de la encuesta. Se utilizaron medidas de tendencia central (media, mediana y moda) y de dispersión de acuerdo al año de la carrera, ocupación, sexo y edad (19-21, 22-25; mayores de 25) para evaluar los resultados del puntaje final del sumatorio de las preguntas. Resultados Un total de 185 estudiantes participaron del estudio, de los cuales 50 (27,6%) fueron estudiantes de 3er año de la carrera, 61 (31,4%) de 4to año y 74 (41%) de 5to año. En cuanto a la distribución por sexo, 120 estudiantes informaron ser de sexo femenino (65%). El rango etario abarcó desde los 19 hasta más de 50 años de edad, con una media de 23,5 años de edad. La ocupación predominante entre los encuestados fue la de Estudiante. El total de encuestados presentaron FoMO en algún grado. Según la distribución por año (Tabla 1), los valores más elevados correspondieron al 3er año de la carrera con un nivel promedio de FoMO de 19,6 puntos, el 5to año de la carrera presenta, en comparación, el nivel más bajo, 18,3. Respecto al sexo (Tabla 2), fue la población femenina la más afectada (19, 13 puntos en promedio) en comparación con la población masculina (18,2 puntos en promedio). En el rango de edad (Tabla 3), entre 19 a 21 años se observó una media de 19,9 puntos, siendo la edad la variable que presentó mayor diferencia entre el rango de menor edad y mayores de 25 años (17,19 puntos en promedio).

Tabla 1 – Nivel de FoMO en estudiantes de Medicina – UNNE según año de la carrera.

| Año de la carrera | Cuenta | Suma | Promedio | DE | Mediana | Moda |
|-------------------|--------|------|----------|---------|---------|------|
| 3er año | 50 | 980 | 19,6 | 6,18094 | 19 | 13 |
| 4to año | 61 | 1135 | 18,60655 | 5,96176 | 17 | 11 |
| 5to año | 74 | 1364 | 18,33783 | 6,66432 | 17 | 11 |

Fuente: elaboración propia

Tabla 2- Nivel de FoMO en estudiantes de Medicina – UNNE según sexo.

| Sexo | Cuenta | Suma | Promedio | DE | Mediana | Moda |
|-----------|--------|------|----------|---------|---------|------|
| Femenino | 120 | 2296 | 19,13 | 6,18609 | 18 | 21 |
| Masculino | 65 | 1183 | 18,2 | 6,49567 | 17 | 13 |

Fuente: elaboración propia

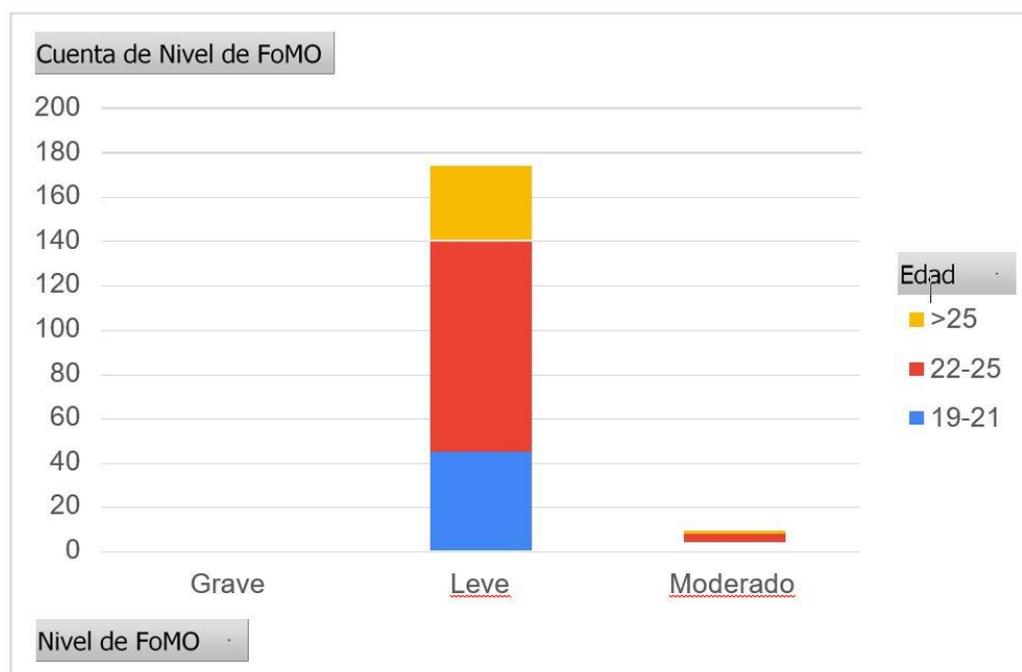
Tabla 3 - Nivel de FoMO en estudiantes de Medicina – UNNE según edad.

| Edad | Cuenta | Suma | Promedio | DE | Mediana | Moda |
|-----------|--------|------|----------|----------|---------|------|
| 19-21 | 49 | 977 | 19,93877 | 6,018749 | 20 | 17 |
| 22-25 | 100 | 1883 | 18,83 | 6,37554 | 17 | 16 |
| Mas de 25 | 36 | 619 | 17,19444 | 6,26016 | 15 | 11 |

Fuente: elaboración propia

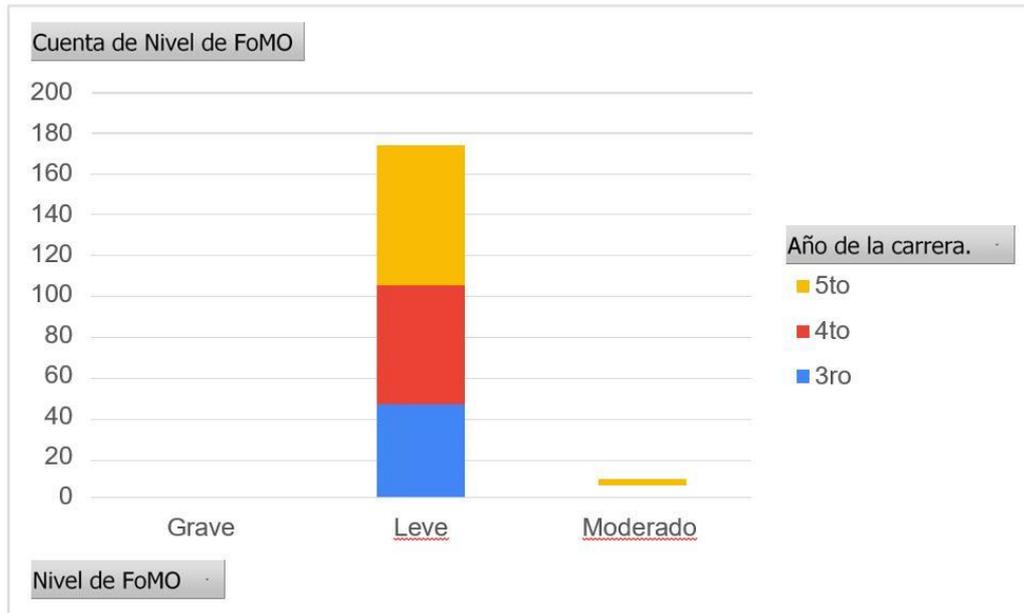
Con respecto a la ocupación, el total de encuestados respondió ser únicamente estudiante. Si bien la media obtenida en cada caso denota un nivel de FoMO más bien leve, existieron casos aislados de niveles moderados a graves puntualmente en la población entre 22-25 años (Gráfico nº 1) y en los alumnos de 5to año de la carrera (Gráfico nº 2). Sin diferencias destacables en esto niveles entre el sexo femenino y masculino (Gráfico nº 3).

Gráfico Nº 1: Nivel de FoMO en estudiantes de Medicina – UNNE según edad.



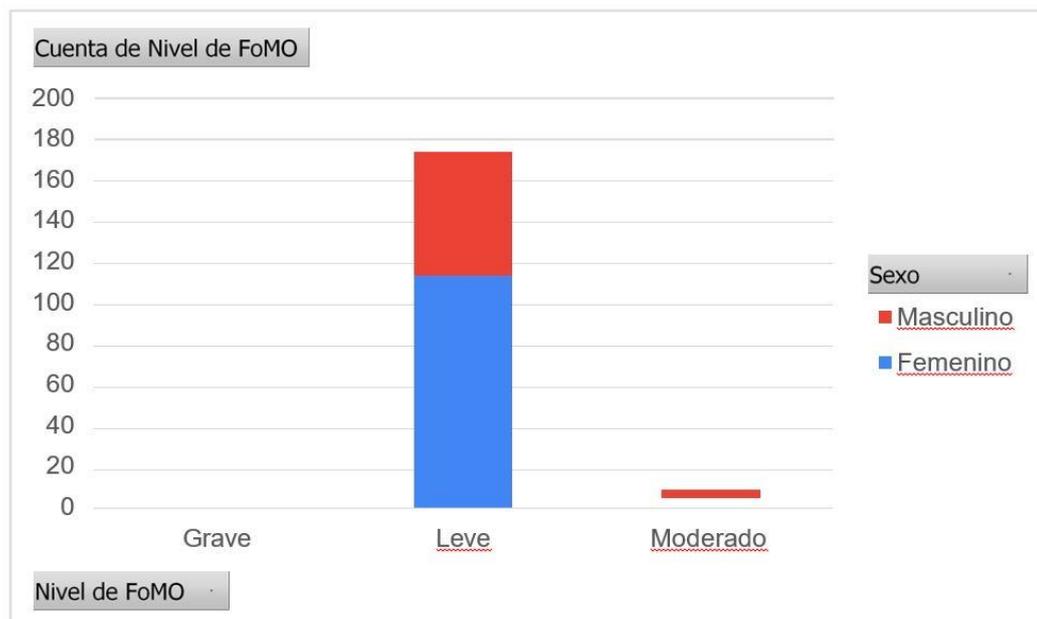
Fuente: elaboración propia

Gráfico Nº 2: Nivel de FoMO en estudiantes de Medicina – UNNE según año de la carrera.



Fuente: elaboración propia

Gráfico Nº 2: Nivel de FoMO en estudiantes de Medicina – UNNE según año



Fuente: elaboración propia

DISCUSION

El fenómeno FoMO está presente en la población universitaria predominantemente en un nivel bajo y casos esporádicos que presentan un nivel medio. Según la distribución por año, los valores más elevados se observaron en el 3er año de la carrera, en la población femenina y en el rango entre 19 a 21 años. Con respecto a la ocupación, el total de encuestados respondió ser únicamente estudiante. A través del presente estudio se pudo establecer la presencia de FoMO dentro de la población universitaria, respondiendo al objetivo principal de este estudio, sin embargo, los niveles encontrados fueron bajos en contraste con los esperados teniendo en cuenta que los hallazgos hechos por Pêgo et al., arrojaban niveles predominantemente altos¹⁵, lo cual sería presumible dadas las características del fenómeno y el contexto de vulnerabilidad del estudiante ^{6,7}. El rango etario de menor edad y el género femenino fue donde se observaron más casos y niveles más altos de FoMO, lo que se correlaciona con los datos demográficos presentados en la literatura¹. La mayor prevalencia en mujeres puede verse vinculado con los niveles más elevados de depresión y ansiedad en la población femenina¹², sin embargo, esto también podría explicarse por la mayor cantidad de participantes mujeres que respondieron a la encuesta, en comparación con la poca participación de estudiantes de sexo masculino, probablemente debido a que quienes estudian esta carrera hoy en día son mayoritariamente mujeres. La feminización de la curricula, coincide con datos de otros autores en diferentes puntos geográficos⁸⁻¹¹. Un motivo que explicaría la mayor cantidad de casos en los participantes más jóvenes y menos avanzados, podría ser el hecho de que aún no se han adaptado del todo a la vida universitaria o no han formado lazos cercanos que sustituyan el apoyo emocional y psicológico de la familia y amigos que en ocasiones se encuentran lejos y en otros casos, no comprenden en su totalidad las nuevas exigencias o dificultades que el individuo debe atravesar.

Dentro de las limitaciones de nuestro trabajo, debemos destacar que la forma de llegar a los encuestados dificultó la obtención de respuestas. Si bien se consideró que la manera más factible de alcanzar un número mayor de estudiantes sería a través de vías de comunicación actualmente más utilizadas como WhatsApp, se pasó por alto el hecho de que al no tratarse de una tarea mandatoria, en su mayoría los alumnos decidían no responder la encuesta. Esto permite evaluar a futuro otros métodos para realizar la encuesta que incentiven más a los estudiantes a completarla. Tratándose de un tema que involucra la salud mental, la percepción de sí mismos o de cómo se muestran a su entorno y las relaciones interpersonales, existe la posibilidad de que se haya producido el sesgo de deseabilidad social, por lo cual las respuestas se adecuaran para dar una imagen lo más favorable posible. Si bien el cuestionario se realizó de manera anónima es posible que algunos participantes aun así se hayan sentido condicionados. Debemos aclarar, que el número relativamente bajo de participantes no permite una generalización de los resultados, sin embargo, plantea la necesidad de expandir la muestra de modo que sea más representativa. Si bien el total de encuestados manifestó ser solamente estudiante, teniendo en cuenta lo dicho previamente, no descartamos que existan casos en los que además la persona trabaje y consideramos que sería interesante realizar un estudio comparativo donde se contrasten una población que sea únicamente estudiante con una población que trabaje y estudie, para determinar si existen diferencias significativas. En este estudio, la población estuvo conformada por estudiantes que habían pasado por la transición de una educación exclusivamente presencial, a una metodología completamente virtual hasta llegar al modelo híbrido que se utiliza actualmente, consideramos que sería interesante realizar un estudio retrospectivo a modo de poder analizar si existió un cambio, ya sea aumento o disminución, en los

niveles de FoMO entre los periodos pre y post pandemia. Podría evaluarse si los niveles bajos que hallamos actualmente quizás han sido la consecuencia de un periodo donde mantener distancias físicas unos de otros era mandatorio y donde el estar frente a las pantallas se volvió una obligación que abarcaba trabajo, estudio y relajación. Y posterior a este, se recuperaron los vínculos de persona a persona pudiendo disminuir el uso de pantallas, pero ésta hipótesis requiere mayor investigación al respecto. Establecer la presencia de FoMo es el puntapié inicial para desarrollar futuras investigaciones, sabemos que afecta la salud física, psíquica, emocional e interpersonal, que repercute en el desempeño académico del estudiante, en su capacidad de aprendizaje, ocasionando un pobre rendimiento y deserción. Entendemos que se trata de un individuo vulnerable, enmarcado en un contexto que funciona como desencadenante para sumergirse en las redes sociales y encontrar allí el alivio a sus emociones. A nivel institucional, esto desencadena la necesidad de mejorar los servicios que brinden soporte psicológico a los estudiantes y la necesidad de focalizar en aquellas manifestaciones o signos de alarma que usualmente pasan desapercibidos para la familia, amigos, instituciones o para el individuo mismo, desmitificando el uso de internet o de dispositivos móviles como una costumbre propia del ocio y proponiendo opciones para reemplazar su papel como herramienta para canalizar malestares, angustias o frustraciones.

BIBLIOGRAFIA

1. Elhai JD, Yang H, Montag C. Fear of missing out (FOMO): overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Braz J Psychiatr* 2021;43(2):203–9.
2. Gil F, Oberst U, Del Valle G, Chamarro A. Nuevas tecnologías - ¿Nuevas patologías? El Smartphone y el fear of missing out. *Aloma: Revista de Psicología, Ciències de l'Educació i de l'Esport* 2015; 33(2):77–83
3. Adams, S.K., Murdock, K.K., Daly-Cano, M., Rose, M. Sleep in the socialworld of college students: Bridging interpersonal stress and fear of missing out with mental health. *Behav. Sci.* 2020, 10(2), 54; 4. Baker ZG, Krieger H, LeRoy AS. Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Transl Issues Psychol Sci [Internet]*. 2016;2(3):275–82. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1037/tps0000075>
5. Soriano-Sánchez JG, Universidad de La Rioja. Factores psicológicos y consecuencias del Síndrome Fear of Missing Out: Una Revisión Sistemática. *Rev Psicol Educ - J Psychol Educ* 2022; 17(1):69.
6. Brown, P. Higher Education Policy Institute. The invisible problem? Improving students' mental health. Oxford, Higher education policy institute, 2016.
7. Sheldon E, Simmonds-Buckley M, Bone C, et al. Prevalence and risk factors for mental health problems in university undergraduate students: A systematic review with meta- analysis. *J Affect Disord* 2021; 287:282–92.
8. Arrizabalaga P, Abellana R, Viñas O, Merino A, Ascaso C. Women doctors and their careers in a large university hospital in Spain at the beginning of the 21st century. *Hum Resour Health.* 2015; 13:15.
9. Arrizabalaga P, Bruguera M. Feminización y ejercicio de la medicina. *Med Clin* 2009; 133(5): 184-6.
10. Alers M, Van Leerdam L, Dielissen P, Lagro-Janssen A. Gendered specialities during medical education: a literature review. *Perspectives on Medical Education* 2014; Vol 3: 163-78.
11. Grinberg M, Lopes AS. Feminization of Medicine. *Arq Bras Cardiol.* 2013; 101(3): 283. 12. Ferreira M D, Higor De Sousa M, Filgueiras G, Assis Freire S E , Negreiros F, Medeiros E D. Fear of missing out (FoMO), mídias sociais e ansiedade: Uma revisão sistemática. *Psicol. Conoc. Soc.* 2021; 11(3): 99-114. 13. Batra K, Sharma M, Batra R, Singh TP, Schvaneveldt N. Assessing the Psychological Impact of COVID-19 among College Students: An Evidence of 15 Countries. *Healthcare (Basel)* 2021;9(2):222 . 14. Zhang SX, Batra K, Xu W, et al. Mental disorder symptoms during the COVID-19 pandemic in Latin America - a systematic review and meta-analysis. *Epidemiol Psychiatr Sci* 2022; 31(23):1-13. 15. Pêgo BF, Lopes BC, Santos GS, Rocha JSB. Prevalência de Fear of Missing Out em estudantes de uma instituição de ensino superior privada do Norte de Minas Gerais: comportamento e bemestar digital no cotidiano universitário. *Revista Eletrônica de Comunicação, Informação e Inovação em Saúde* 2021; 15(1). Available from: <https://www.reciis.icict.fiocruz.br/index.php/reciis/article/view/2093> 16. Przybylski AK, Murayama K, DeHaan CR, Gladwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Comput Human Behav* 2013; 29(4):1841- 1848.

17. Manterola, C., Quiroz, G., Salazar, P., & García, N.. Metodología de los tipos y diseños de estudio más frecuentemente utilizados en investigación clínica. Revista médica clínica las condes 2019. 30(1), 36-49.

Datos de autor**Título**

Presencia de Fear of missing out en estudiantes de medicina de la Universidad Nacional del Nordeste, año 2022

Autores:

Valsecia Agustina

Zdanowicz Griselda Magali

Gerometta Rosana (Docente)

Universidad Nacional del Nordeste - Facultad de Medicina

Cantidad de palabras: 2846

Autor: Valsecia Agustina

Correo electrónico: agusvalsecia@gmail.com