

EL SÍNDROME FOMO Y SU INCIDENCIA EN EL DESEMPEÑO ACADÉMICO ESTUDIANTIL



Marisol Yana Salluca
Katia Pérez Argollo
Héctor Adco Valeriano



Instituto Latinoamericano de Altos Estudios

El síndrome FOMO y su
incidencia en el desempeño
académico estudiantil

El síndrome FOMO y su incidencia en el desempeño académico estudiantil

Marisol Yana Salluca
Katia Pérez Argollo
Héctor Adco Valeriano

Queda prohibida la reproducción por cualquier medio físico o digital de toda o un aparte de esta obra sin permiso expreso del Instituto Latinoamericano de Altos Estudios –ILAE–.

Publicación sometida a evaluación de pares académicos (*Peer Review Double Blinded*).

Esta publicación está bajo la licencia Creative Commons Reconocimiento - NoComercial - SinObraDerivada 3.0 Unported License.



ISBN 978-958-5535-50-3

- © MARISOL YANA SALLUCA, 2020
 - © KATIA PÉREZ ARGOLLO, 2020
 - © HÉCTOR ADCO VALERIANO, 2020
 - © Instituto Latinoamericano de Altos Estudios –ILAE–, 2020
- Derechos patrimoniales exclusivos de publicación y distribución de la obra
Cra. 18 # 39A-46, Teusquillo, Bogotá, Colombia
PBX: (571) 232-3705, FAX (571) 323 2181
www.ilae.edu.co

Diseño de carátula y composición: HAROLD RODRÍGUEZ ALBA
Edición electrónica: Editorial Milla Ltda. (571) 702 1144
editorialmilla@telmex.net.co

Editado en Colombia
Published in Colombia

CONTENIDO

PRESENTACIÓN	13
INTRODUCCIÓN	15
CAPÍTULO PRIMERO	
CONSIDERACIONES TEÓRICAS EN TORNO AL SÍNDROME FOMO	17
I. FOMO o síndrome <i>fear of missing out</i> (miedo a perderse algo)	18
II. Obsesión de navegar y revisar sus cuentas por Internet	20
III. Fobia	25
IV. Desempeño académico	26
CAPÍTULO SEGUNDO	
COMUNICACIÓN, REDES SOCIALES Y CIBERACOSO:	
NUEVAS FORMAS DE LA VIOLENCIA	29
I. Redes sociales	30
A. Facebook	34
B. Instagram	36
C. Twitter	38
D. Snapchat	39
II. Ciberacoso	41
CAPÍTULO TERCERO	
DEPRESIÓN, ANGUSTIA Y SUICIDIO: PERTURBACIONES MODERNAS ASOCIADAS AL USO DE DISPOSITIVOS MÓVILES	43
I. Depresión	44
II. Ansiedad	45
III. Suicidio	48

CAPÍTULO CUARTO

EL SÍNDROME FOMO Y SU INFLUENCIA

EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO: ANÁLISIS Y RESULTADOS	51
I. Marco metodológico	52
A. Objetivo general	52
B. Objetivos específicos	52
C. Hipótesis general	52
D. Hipótesis específicas	52
E. Tipo de investigación	53
F. Diseño de investigación	53
G. Sistema de variables	54
H. Lugar de estudio	55
I. Población	56
J. Muestra	56
K. Plan de tratamiento de datos	57
II. Diseño estadístico para la prueba de hipótesis	57
III. Prueba de hipótesis	59
IV. Análisis e interpretación de los resultados	59
A. Síndrome FOMO	59
B. Vulnerabilidad de las mentes y propensión a la depresión	61
C. Obsesión por navegar en internet y revisar sus redes sociales	63
D. Fobia a quedarse sin señal y sin contacto	64
E. Daños en la materia gris	65
F. Desempeño académico	67
V. Correlación entre el síndrome FOMO y el desempeño académico en las áreas curriculares básicas	70
VI. Correlación entre el síndrome FOMO y el desempeño académico	74
VII. Discusión de resultados	74
Conclusiones	78
Recomendaciones	79

CAPÍTULO QUINTO

FORMAS MANIFIESTAS DE UNA VIOLENCIA CIBERESPACIAL	81
---	----

BIBLIOGRAFÍA	85
--------------	----

LOS AUTORES	91
-------------	----

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de las variables	54
Tabla 2. Estudiantes matriculados en la IES “José Antonio Encinas, 2017	56
Tabla 3. Estudiantes del quinto grado de secundaria matriculados en la IES “José Antonio Encinas”, 2017	56
Tabla 4. Estadígrafos utilizados en la investigación	58
Tabla 5. Tabla de Pearson para ubicar el grado de correlación entre las variables	58
Tabla 6. Nivel de síndrome fomo en los estudiantes de la IES “José Antonio Encinas”	60
Tabla 7. Síntomas del síndrome fomo en los estudiantes de la IES “José Antonio Encinas”	60
Tabla 8. Vulnerabilidad de las mentes y propensión a la depresión en los estudiantes de la IES “José Antonio Encinas”	62
Tabla 9. Obsesión por navegar en internet y revisar las redes sociales en los estudiantes de la IES “José Antonio Encinas”	63
Tabla 10. Fobia a quedarse sin señal y sin contacto en los estudiantes de la IES “José Antonio Encinas”	64
Tabla 11. Daños en la materia gris (ojos) de los estudiantes de la IES “José Antonio Encinas”	66

Tabla 12. Desempeño académico de las áreas curriculares básicas de los estudiantes del quinto grado de la IES “José Antonio Encinas”	67
Tabla 13. Grado de correlación del síndrome FOMO y el desempeño académico en las áreas básicas de los estudiantes de la IES “José Antonio Encinas”, en SSPS	70
Tabla 14. Grado de correlación entre el síndrome FOMO y el desempeño académico en las áreas básicas de los estudiantes de la IES “José Antonio Encinas”, en formato	71
Tabla 15. Valores de prueba de hipótesis	73

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Síndrome fomo en los estudiantes de la IES “José Antonio Encinas”	61
Figura 2. Vulnerabilidad de las mentes y propensión a la depresión en los estudiantes de la IES “José Antonio Encinas”	62
Figura 3. Obsesión por navegar en internet y revisar las redes sociales en los estudiantes de la IES “José Antonio Encinas”	63
Figura 4. Fobia a quedarse sin señal y sin contacto en los estudiantes de la IES “José Antonio Encinas”	65
Figura 5. Daños en la materia gris (ojos) de los estudiantes de la IES “José Antonio Encinas”	66
Figura 6. Nivel de desempeño académico en las áreas básicas de los estudiantes de la IES “José Antonio Encinas”	68
Figura 7. Grado de dispersión entre el síndrome FOMO y el desempeño académico de los estudiantes de la IES “José Antonio Encinas”	72

PRESENTACIÓN

En la actualidad las redes sociales se han convertido en un *boom* que impacta la actividad académica de los estudiantes, esto tiene una estrecha relación con el síndrome denominado FOMO, que expresaremos como el miedo a perder contacto, el cual es una experiencia que la mayoría de las veces es vivida como una ansiedad invasiva y espantosa, donde la persona siente que se pierde de algo extraordinario, por no formar parte de una experiencia que otros experimentan y que es muy gratificante. Este estudio se corresponde con el paradigma cuantitativo, con un enfoque hipotético deductivo. Como objetivo general se planteó determinar la relación entre el síndrome FOMO y el desempeño académico en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “José Antonio Encinas” de Juliaca, Perú. Este se sustentó metodológicamente en un diseño no experimental y transeccional, el cual se ajusta a los estudios correlacionales descriptivos. La muestra estuvo constituida por 597 estudiantes del quinto grado de secundaria de dicha institución, producto de un muestreo intencional no probabilístico. Como instrumento de medición se utilizó un cuestionario para la variable síndrome FOMO y la variable desempeño académico, estas se valoraron por medio de una guía de análisis documental. Los resultados señalaron la existencia de una correlación en un grado muy alto (coeficiente de Pearson $r = 0,95707$), entre el síndrome FOMO y el desempeño académico de los estudiantes, revelando que a mayor síndrome FOMO, mayor será el nivel de deficiencia en el desempeño académico. Según las conclusiones que se desprenden del presente estudio, se afirma que dichos estudiantes tienen el síndrome FOMO en un nivel alto y, por tanto, su desempeño académico es deficiente en las áreas básicas.

INTRODUCCIÓN

El síndrome FOMO, por sus siglas en inglés *fear of missing out* (miedo a perderse algo), está relacionado con la vulnerabilidad mental de aquellas personas que se obsesionan por navegar y revisar en forma permanente las redes sociales, así como con el temor irracional a quedar desconectadas, por consiguiente, este síndrome está asociado a una fobia que puede convertirse en enfermedad, pues el sujeto percibe de forma recurrente daños debido a los desajustes emocionales y de interacción con otros individuos y, a largo plazo, se generan desequilibrios a nivel mental. El síndrome del miedo a perderse algo también puede provocar, entre otras afecciones, sensaciones de ansiedad, angustia y profunda soledad, lo que puede desembocar en intentos de suicidio. Así pues, a partir del interés por las consecuencias de este síndrome, uno de los objetivos fundamentales de este estudio es analizar y determinar la influencia que existe entre el síndrome FOMO y el rendimiento académico de los estudiantes.

Si bien esta investigación busca establecer los niveles y el grado de afectación de este fenómeno en los estudiantes y en su desempeño académico, también busca crear conciencia a través de una reflexión teórica que, en los tiempos actuales, es necesaria.

Ahora bien, este libro de investigación está compuesto por cinco capítulos. El primero desarrolla a partir de la teoría los postulados del fenómeno FOMO, así como los diversos planteamientos en torno a definiciones, tipologías, características y niveles de ansiedad, desde los puntos de vista clínico, social, educativo y tecnológico.

El segundo capítulo describe las diversas redes sociales que existen en la actualidad y sus relaciones fundamentales con el síndrome FOMO, de esta manera, se analiza su concepción en la era digital, sus innumerables incidencias y aportes significativos, no obstante, también se analizan las consecuencias negativas del uso indiscriminado de estas debido a la falta de un control adecuado.

En el tercer capítulo se realiza un análisis sobre la depresión, la ansiedad y el suicidio como males modernos, en el contexto de su relación con el uso excesivo de los dispositivos electrónicos y el empleo desenfrenado de las redes sociales y perfiles, entre otras variantes, de igual manera, en este capítulo se pretende establecer un puente de reflexión sobre la salud mental de los estudiantes y su vinculación con los bajos rendimientos escolares.

En el cuarto capítulo se presenta el análisis de los resultados sobre el impacto que tiene el síndrome FOMO en el desempeño de los estudiantes de la IES “José Antonio Encinas” (para 2017) ubicada en Juliaca, Perú.

Por último, en el quinto capítulo se abre una oportuna y acertada reflexión en torno al síndrome FOMO y cómo este afecta a los estudiantes, tanto a nivel mental como social, convirtiéndose en un problema mayor al traspasar las fronteras individuales.

Cierra el libro un conjunto de revisiones y referencias bibliohemerográficas, las cuales son muestra de una atinada y oportuna literatura de significativo valor en torno al objeto de estudio.

CAPÍTULO PRIMERO

CONSIDERACIONES TEÓRICAS EN TORNO AL SÍNDROME FOMO

Las sociedades contemporáneas posmodernas experimentan un rasgo que las hace ser particulares, dicha característica está referida al desarrollo tecnológico y al crecimiento global de las redes informáticas y sociales, las cuales le son esenciales para poder subsistir, pues están ligadas a sus modos diversos de comunicarse e interactuar, como consecuencia de ello, se han generado diversos comportamientos y actitudes en los individuos de las sociedades actuales. Para el presente estudio, se analizará un comportamiento negativo ligado a este aspecto de la comunicación global, este se manifiesta en la necesidad imperiosa que tienen los individuos modernos de estar siempre conectados y ser parte de lo que acontece en el mundo, lo que generó la aparición del síndrome FOMO o miedo a perderse algo. Según BERTA GARCÍA RUBIANO el síndrome FOMO consiste en:

Uno de los trastornos surgidos a raíz del avance y uso constante del teléfono móvil es el llamado síndrome FOMO. Bajo esta denominación cabe describir la obsesión por estar en todo momento conectado y al día de cuanto sucede en su ámbito de interés. Y quienes lo sufren pueden sentirse, de no hacerlo, que quedarían aislados y marginados dentro de su entorno¹.

1 BERTA GARCÍA RUBIANO. "El tecnoestrés", Tesis de maestría, León, Universidad de León, 2018, disponible en [<https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/10875/Garc%C3%ADa%20Ruano%2c%20Berta.pdf?sequence=1&isAllowed=y>], p. 27.

I. FOMO O SÍNDROME *FEAR OF MISSING OUT* (MIEDO A PERDERSE ALGO)

El FOMO es considerado por las ciencias médicas y de la conducta, como un síndrome que es padecido por aquellos individuos que sienten temor y angustia ante la ausencia o extravío de la conectividad que está alojada en sus dispositivos tecnológicos; según PIERGIORGIO², este fenómeno “es un nuevo síntoma que sufren los adictos a las tecnologías y al internet, es el temor a estar desconectado durante demasiado tiempo”. Además, el síndrome FOMO puede ser entendido como un malestar que el individuo padece al ser consciente de que otros sujetos llevan a cabo actividades o jornadas por cierto agradables y de las cuales él no forma parte, por lo que el FOMO, tal y como lo han señalado LUZ WILFREDA CUSI ZAMATA y MARISOL YANA SALLUCA, “determina nuestras ansiedades contemporáneas, las que hoy en día corresponden a nuestras sensaciones de ausencia y que parecen estar vinculadas tanto a la calidad de nuestras experiencias vitales como a la riqueza material”³.

De acuerdo CON J. WALTER THOMPSON INTELLIGENCE:

FOMO puede ser una angustia social que siempre ha existido, pero va a toda marcha gracias a las actualizaciones digitales en tiempo real y a nuestro compañero constante: el teléfono inteligente, dice ANA MACK, directora de Trendspotting en JWT “A medida que las redes sociales hacen que la gente tome conciencia de las cosas a las que de otro modo no podrían haber tenido acceso, puede provocar una sensación de participación vicaria o motivar el comportamiento en el mundo real. Por el contrario, puede ser una maldición, el fomento de la ansiedad y los sentimientos de inadecuación”⁴.

-
- 2 Citado por ISAÍAS JOSSUÉ OLIVERA SAGUA. “Síndrome del FOMO en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria ‘José Carlos Mariátegui’. Aplicación de la UNA-Puno en el año escolar 2017”, Tesis de pregrado, Puno, Universidad Nacional del Altiplano, 2017, disponible en [http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/7629/Olivera_Sagua_Isaias_Jossue.pdf?sequence=1&isAllowed=y], p. 20.
 - 3 LUZ WILFREDA CUSI ZAMATA y MARISOL YANA SALLUCA. “El síndrome del FOMO y los desempeños académicos en la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano”, *Revista de Investigaciones*, vol. 6, n.º 3, 2017, pp. 280 a 286, disponible en [<http://www.revistaepgunapuno.org/index.php/investigaciones/article/view/124/103>], p. 283.
 - 4 J. WALTER THOMPSON INTELLIGENCE. *Fear of missing out (FOMO)*, mayo de 2011, disponible en [<https://www.jwt.com/en/worldwide/news/fomojwtexploresfearofmissingoutphenomenon/>], p. 76.

Uno de los aspectos neurales acerca de este síndrome, es el relacionado con los niveles de ansiedad que produce, además, se debe tener en cuenta que existen otros factores que incrementan dicha ansiedad y que estuvieron presentes mucho antes, como, por ejemplo, el temor a quedar solo. Esta sensación es muy común tanto en niños como en adolescentes de ambos géneros, aun cuando esta es infundada, se manifiesta por diversos factores que inciden durante las etapas tempranas.

De acuerdo con los especialistas en psicología, tanto el niño como el adolescente suelen experimentar angustias tempranas debido a ciertas situaciones o circunstancias estresantes. El llanto sin ningún motivo aparente y el sentimiento de pánico ante la separación, son posibles indicadores de una ansiedad prematura que pudiera desarrollarse con el tiempo si no se toma el tratamiento correspondiente.

Un indicio de que algo no funciona bien se manifiesta cuando un niño o adolescente se preocupa demasiado ante cualquier eventualidad o situación, de igual manera, el temor excesivo a que sus padres no retornen puede desembocar en él una angustia que se prolongará durante toda su vida. Este aspecto mencionado puede estar relacionado con el síndrome FOMO, debido a la conexión afectiva que los individuos establecen con sus dispositivos tecnológicos, lo que genera una dependencia.

Además, el síndrome FOMO también está relacionado con el temor de quedar fuera o ser excluido. Si se tiene presente que algunos trastornos se han generado en las primeras etapas del desarrollo de un individuo, entonces, el síndrome FOMO pudiera entenderse como una prolongación de esta alteración temprana, lo que se traduce en un trastorno generalizado que viene acompañado de otros componentes que lo complican aún más.

Por lo expuesto líneas arriba se puede afirmar que la población más vulnerable y que, por tanto, se encuentra más expuesta a este síndrome, es la juvenil, diversos factores, entre ellos el sentimiento de aislamiento generalizado, producen ansiedad y depresión en los estudiantes, generan inconvenientes en su vida social y, sobre todo, en su rendimiento académico. De acuerdo con NICK LALONGO y otros⁵, aquellos niños y jó-

5 NICK LALONGO, GAIL EDELSON, LISA WERTHAMER-LARSSON, LISA CROCKETT y SHEPPARD KELLAM. "The significance of self-reported anxious symptoms in first-grade children", en *Journal of Abnormal Child Psychology*, vol. 22, n.º 4, agosto de 1994, pp. 441 a 455.

venes con un alto nivel de ansiedad registraron un desempeño académico exiguo, sobre todo en álgebra y en competencias comunicativas.

Del mismo modo, existe una relación entre el tiempo que los estudiantes pasan conectados a sus cuentas en internet y la depresión. Tal como lo señalan IGOR PANTIC y otros⁶ cuanto más tiempo las personas están conectadas a las redes sociales, se deprimen con mayor facilidad y, por ende, se produce un alejamiento que pudiera desembocar en suicidios y angustias.

II. OBSESIÓN DE NAVEGAR Y REVISAR SUS CUENTAS POR INTERNET

La incorporación temprana de las nuevas tecnologías a la vida de niños y adolescentes provoca una serie de consecuencias negativas si no se insertan de manera estratégica, puesto que estos pueden llegar a obsesionarse por navegar en las redes sociales.

Algunas consecuencias conocidas y severas del uso excesivo del internet y las redes sociales se manifiestan a través de pensamientos recurrentes y persistentes, impulsos e imágenes no deseadas, que causan angustia y una serie de ansiedades manifiestas, las cuales están asociadas a percepciones racionales e irracionales, que muchas veces van más allá de las preocupaciones exageradas acerca de los inconvenientes de la vida real. Las compulsiones son comportamientos rituales que suelen llevarse a cabo en forma reiterada y en las mismas circunstancias, por ejemplo: lavarse las manos, acumular cosas, colocar los objetos en un mismo sitio y bajo un estricto orden, también comprobar que algo esté en su sitio. Al respecto, ENRIQUE ECHEBURÚA ODRIOZOLA afirma que:

Las nuevas tecnologías (TIC) simplifican considerablemente los quehaceres cotidianos. El atractivo del internet para los jóvenes viene dado por la respuesta rápida, las recompensas inmediatas, la interactividad y las múltiples ventanas con diferentes actividades. El uso es positivo, siempre que no se dejen de

6 IGOR PANTIC, ALEKSANDAR DAMJANOVIC, JOVANA TODOROVIC, DUBRAVKA TOPALOVIC, DRAGANA BOJOVIC-JOVIC, SINISA RISTIC Y SENKA PANTIC. "Association between online social networking and depression in high school students: Behavioral physiology viewpoint", en *Psychiatria Danubina*, 24, 2012, pp. 90 a 93, disponible [http://www.psychiatria-danubina.com/UserDocs/Images/pdf/dnb_vol24_no1/dnb_vol24_no1_90.pdf].

lado el resto de las actividades propias de una vida normal (estudiar, hacer deporte, ir al cine, salir con los amigos o relacionarse con la familia). Otra cosa es cuando el abuso de la tecnología provoca aislamiento, induce a la ansiedad, afecta a la autoestima y le hace perder al sujeto su capacidad de control⁷.

El uso del internet se ha generalizado tanto en el ámbito personal como en el educativo, ya que la presencia de las nuevas tecnologías en el sistema pedagógico ha impulsado la generación de novedosos conceptos, herramientas y diseños, tal y como lo ha señalado la Unesco⁸, se les da cabida en la educación porque permiten la adquisición de diferentes propuestas de aprendizaje y amplían sus modalidades. Si bien se reconoce la importancia de los dispositivos tecnológicos así como del internet y las redes sociales (formas de interacción virtual), se debe insistir en que la presencia excesiva y el uso no controlado de estas tecnologías pueden generar consecuencias bastante nocivas que incidan de manera directa en el desempeño académico y social de los alumnos.

Si un estudiante libre de supervisión, se obsesiona por revisar sus cuentas en internet, es considerado un adicto y no un aficionado. De acuerdo con NÉSTOR FERNÁNDEZ SÁNCHEZ:

El mundo va cambiando y con la popularización de las RSI se ha identificado una diversidad de nuevas conductas en las sociedades y sus individuos. En el campo de la salud, hoy en día se habla de un nuevo género de “adicciones” como la adicción a internet, al cibersexo o la adicción a las redes sociales, temas que la literatura internacional de la psiquiatría y la psicología aún estudian. La repercusión de las apreciaciones interpretadas como conductas atípicas por el uso de los recursos en internet promovió que durante el 2012 se analizara la pertinencia o no, de considerar a estas dentro de la clasificación de la quinta edición del *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales* (DSM-5) que se publicó en mayo de 2013 por la American Psychiatric Association⁹.

-
- 7 ENRIQUE ECHEBURÚA ODRIOZOLA. “Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes”, *Revista Española de Drogodependencias*, vol. 37, n.º 4, 2012, p. 437.
 - 8 ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA EDUCACIÓN LA CIENCIA Y LA CULTURA –UNESCO–. *Enfoques estratégicos sobre las TIC en educación en América Latina y el Caribe*, Santiago de Chile, Oficina Regional de Educación para América Latina y el Caribe –OREALC– y UNESCO, 2013, disponible en [<http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/FIELD/Santiago/images/ticsesp.pdf>].
 - 9 NÉSTOR FERNÁNDEZ SÁNCHEZ. “Trastornos de conducta y redes sociales en internet”, en *Salud Mental*, vol. 36, n.º 6, noviembre-diciembre de 2013, pp. 521 a 527, disponible en [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252013000600010], p. 523.

Las adicciones crean un nuevo esquema de conductas permanentes, así como de procesos que se desarrollan con el tiempo hasta hacerse parte de la configuración individual y, luego, alcanzan niveles más amplios que socavan los fundamentos de convivencia y, por supuesto, del rendimiento escolar. Según AMADA CARRAZCO y otros:

Los problemas de adicción a la tecnología se observa en las personas que tienden a realizar repetitivamente una conducta frente a las tecnologías y por medio de estas se puede generar una adicción tal, que tiende a desencadenar una serie de comportamientos reiterados, por lo tanto, cambian las actividades que en realidad son de importancia por actividades de ocio, lo cual conlleva a abandonar la responsabilidad con su familia, amigos, compañeros, novia(o); por lo cual, se desencadena una serie de problemas que a la persona la puede afectar física, psicológica y moralmente, e igualmente puede afectar su entorno¹⁰.

Cuando el individuo padece algún tipo de adicción, es siempre recomendable atender ciertas características que se presentan, en el caso de la adicción al internet y a las redes sociales, una de estas características es la privación del sueño, pues el sujeto busca estar conectado de manera frecuente a dichas redes, por consiguiente, les dedica mucho tiempo, cabe precisar que en una adicción el tiempo invertido es superior a los niveles estándares aceptados, así, el individuo experimenta deseo constante de pasar el mayor tiempo posible conectado, por lo que otras actividades se ven relegadas.

Además del descuido de sus actividades, el individuo desatiende sus relaciones familiares y amicales, dichas interacciones sociales se ven diametralmente amenazadas por el autoaislamiento, el cual no cesa a pesar de las constantes quejas y reclamos por parte de sus seres cercanos, de igual manera, el descuido también roza todo aquello que tiene que ver con el cuidado de sí y de su salud.

De modo que se gesta poco a poco un comportamiento compulsivo relacionado con la conexión y el uso de las redes sociales, pues el individuo las utiliza como una forma de salida, una suerte de escape de sus propios pensamientos, dejando de lado lo que le acontece. En esta etapa, el sujeto se encuentra en una situación inestable, donde su única

10 AMADA CARRAZCO, MÓNICA SANDOVAL VALLEJO y ARMANDO BENÍTEZ HERNÁNDEZ. "Diagnóstico sobre adicción tecnológica en estudiantes de la era digital", *Revista Electrónica sobre Cuerpos Académicos y Grupos de Investigación*, vol. 5, n.º 10, julio-diciembre de 2018, p. 3.

salida será resguardarse en el dispositivo tecnológico más accesible, su teléfono celular, para dar completa prioridad a las comunicaciones e interacciones generadas a través del espacio virtual. El sujeto, tal como lo ha señalado PAUL RICOEUR¹¹, cambia sus modos de comunicarse y genera otras maneras de interactuar con los otros, mediante formas ancladas en formatos no físicos.

También vale la pena mencionar, debido a que refleja la misma dependencia a las tecnologías que el síndrome FOMO, el síndrome de la vibración fantasma, el cual consiste en creer que el teléfono celular suena de manera constante, que se recibió un mensaje de texto o que se puso por accidente en modo vibrar, cuando en realidad no es así, de este modo, se genera un comportamiento compulsivo que consiste en comprobar la presencia del móvil, pues se tiene la sensación de haberlo extraviado.

De nuevo con el caso del síndrome FOMO, si los niveles de ansiedad que este genera son altos, el individuo se irrita con facilidad con cuestiones como: no poder conectarse a internet o a las redes o cuando la velocidad de navegación es lenta, en estos casos, el sujeto puede experimentar ira y realizar actos violentos consigo mismo y con los demás.

Otro aspecto resaltante que ya ha sido señalado, es el bajo rendimiento de los jóvenes en sus estudios debido a la influencia negativa que tiene el uso excesivo del internet y de las redes sociales, además de el aislamiento progresivo y la cantidad de horas que el individuo está conectado, o que el individuo experimenta sensaciones eufóricas aünadas a una activación anómala cuando está delante de un dispositivo tecnológico, ya sea una computadora o teléfono celular.

De igual manera, MARIO A. NÚÑEZ MOLINA señala tres etapas para percatarse si el individuo está en un estado “zombi apocalíptico”, las cuales son: 1. AC: Antes del ciberespacio; 2. DC: Después del ciberespacio; y 3. MAC: Más allá del ciberespacio. Además, menciona las tres “D”. Las cuales son: 1. Dependencia; 2. Distracción; y 3. Desconexión¹².

El síndrome FOMO determina y condiciona las ansiedades del individuo, estas son parte de las consecuencias derivadas de la modernidad,

11 PAUL RICOEUR. *Del texto a la acción*, México D. F., Fondo de Cultura Económica, 2003.

12 MARIO A. NÚÑEZ MOLINA. “Estrategias para sanar las obsesiones de la era digital”, slideshare, 3 de diciembre de 2015, disponible en [<https://es.slideshare.net/nunez/estrategias-para-sanar-las-obsesiones-de-la-era-digital>].

la conexión global y el desarrollo de tecnologías, en la actualidad, el temor a perderse de algo se relaciona con el uso de las tecnologías y la conexión constante al internet, que permiten no quedar fuera de la sociedad moderna.

En el caso de los jóvenes, una gran parte de la conexión a internet se usa para las redes sociales, si el uso es indiscriminado, provocará la pérdida de la identidad y la dependencia a estas. Sobre ello, ECHEBURÚA ODRIOZOLA ha precisado:

Como ocurre en las adicciones químicas, las personas adictas a las redes sociales experimentan un síndrome de abstinencia cuando no pueden conectarse, caracterizado por la presencia de un profundo malestar emocional (estado de ánimo disfórico, insomnio, irritabilidad e inquietud psicomotriz). El abuso de las redes sociales puede facilitar el aislamiento, el bajo rendimiento académico o laboral, el desinterés por otros temas y por el ocio activo, los trastornos de conducta y el quebrantamiento económico, así como el sedentarismo y la obesidad¹³.

Cabe precisar la diferencia entre la obsesión por el uso del internet y los equipos tecnológicos (tecno adicción) y el tecnoestrés, este último consiste en la angustia que genera la falta de adaptación en el empleo de las tecnologías. En este sentido, la tecno adicción es señalada por GARCÍA RUBIANO como:

La incontrolable necesidad de hacer frente a un uso continuado, obsesivo y compulsivo de las nuevas tecnologías en todo momento y en todo lugar. Los síntomas para detectarlo pueden ser: insomnio, depresión, ansiedad, irritabilidad y soledad. Este tipo de estrés provoca la reducción de tiempo dedicado a otras actividades, tales como la vida familiar, las relaciones sociales y las aficiones¹⁴.

Dentro de la tecno adicción se desarrollan diferentes patologías, la que concierne a esta investigación es la adicción por el uso constante del internet y las redes sociales, si bien el síndrome FOMO es una patología que produce obsesión y ansiedad en el individuo que lo padece, este puede pasar para muchos como una conducta normal debido a que la sociedad está cada día más ausente de sus propias búsquedas.

13 ECHEBURÚA ODRIOZOLA. "Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes", cit., p. 438.

14 GARCÍA RUBIANO. "El tecnoestrés", cit., p. 26.

III. FOBIA

Muchos estudios revelan que la aparición de las fobias se debe a temores que se han adquirido en procesos de maduración temprana. La palabra fobia proviene del griego *fobos*, que hoy se traduce como pánico, es la representación del miedo desmedido a algo y según la actual psiquiatría, es definida como una perturbación de salud de tipo emocional o psíquico ante ciertos eventos, donde el sujeto suele experimentar situaciones desfavorables y críticas en su conducta.

Existe una clasificación extensa de fobias, una de ellas es la fobia social, la cual se define, de acuerdo con ANA ISABEL BURGUILLOS PEÑA y MANUEL ACOSTA CONTRERAS, como:

Miedo irracional y desproporcionado a un cierto número de situaciones de interacción social. La persona está totalmente convencida de que su actuación va a ser inadecuada, ridícula, embarazosa o humillante. Esa convicción se acompaña de sensaciones físicas como taquicardia, sudoración, temblores, etc. Para afrontar las situaciones en las que se siente mal, la persona las afronta evitándolas o si se encuentra en ellas pone en marcha una serie de maniobras con el fin de que los demás no se den cuenta de lo que le sucede. Entre las situaciones sociales que más malestar provocan, están: asistir a reuniones sociales, hablar en público, pedir información, relacionarse con figuras de autoridad, conocer gente nueva, etc.¹⁵.

La fobia también se caracteriza por un temor intenso, el cual puede llegar a convertirse en un grave problema, puesto que el individuo no logra controlar las sensaciones de pánico que suelen presentarse, la presencia, evocación o recuerdo puede desencadenar una serie de angustias debido a ciertos eventos que han acontecido en el pasado, el sujeto experimenta síntomas que pueden desembocar en la muerte.

En el caso del síndrome FOMO, la fobia se presentaría cuando el individuo no logra acceder al internet y, por tanto, no puede conectarse a las redes sociales, el miedo a perderse algo, a no ser partícipe de la sociedad digital, es la parte que complementa a la obsesión que tiene el individuo a estar siempre conectado, para esto, MANUEL CASTELLS

15 ANA ISABEL BURGUILLOS PEÑA y MANUEL ACOSTA CONTRERAS. "Sentido de coherencia y fobia social: Un estudio descriptivo", en *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, n.º 1, monográfico 3, 2019, pp. 151 a 158, disponible en [<http://www.infad.eu/RevistaINFAD/OJS/index.php/IJODAEP/article/view/1534/1336>], p. 153.

ha puntualizado que los individuos no pueden llegar a ser los mismos cuando están conectados a las redes sociales¹⁶, el autor propone la siguiente pregunta: ¿cuánto tiempo dedica un adolescente a internet y a las redes sociales, y no a aquellas interacciones humanas reales?

En el caso de las redes sociales, estas sirven como una falsa venta, pues sus usuarios muestran solo los acontecimientos y las pertenencias que los enorgullecen, creando un pseudoestatus que no refleja en su totalidad lo que acontece en su vida diaria. Si un joven está pendiente de las actividades que los demás muestran por redes sociales, hará una comparación negativa de lo que ve con su realidad, llegando a experimentar desequilibrios emocionales.

Existen diversos estudios sobre el uso desmedido de las redes sociales, por ejemplo, una reciente investigación publicada en *Behavioral Brain Research*, ha alertado a todos los usuarios que cuentan con diferentes redes sociales que podrían sufrir una importante alteración en el cerebro, en el núcleo de este existe una zona denominada “el centro de recompensas”, que juega un papel muy importante en cuestión de si alguien desarrollará o no algún tipo de adicción, todo individuo que abuse del uso de las redes sociales estará expuesto a que la cantidad de su materia gris disminuya.

IV. DESEMPEÑO ACADÉMICO

ILDEFONSO SALAZAR MALERVA y YOLANDA HEREDIA ESCORZA manifiestan que:

El desempeño académico (DA) es un término utilizado para describir el nivel de desarrollo de las estructuras cognitivas y comportamentales del estudiante dentro de un proceso educativo determinado y la forma en que los plasma en su cotidianidad, asimismo, demuestra la capacidad del alumno de expresar lo aprendido, se muestra en formas diversas, tales como: la capacidad de resolver problemas, en niveles de dominio que se alcanzan en pruebas externas e internas, y que determinan las posibilidades laborales y sociales de los jóvenes¹⁷.

16 MANUEL CASTELLS. *Redes de indignación y esperanza: los movimientos sociales en la era de Internet*, Madrid, Alianza Editorial, 2012.

17 ILDEFONSO SALAZAR MALERVA y YOLANDA HEREDIA ESCORZA. “Estrategias de aprendizaje y desempeño académico en estudiantes de medicina”, *Educación Médica*, vol. 20, n.º 4, julio-agosto de 2019, pp. 256 a 262, disponible en [<https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1575181318303498?token=1EE26AF02EC2E8E4A7544C8F5FEB0CB0C8728971B24FC2622E43FBCD9374BDCB29242D8EE972B8EF45FF969590C5B179>], p. 257.

De esta manera, se puede definir al grado de desempeño académico como el rendimiento en el desarrollo de las competencias y capacidades, las cuales son llevadas a cabo por los estudiantes en su proceso de formación, es decir, de enseñanza y de aprendizaje. Para ALLEN:

La medición del desempeño o rendimiento académico puede ser entendida como el conjunto que estima lo que una persona ha aprendido; es la capacidad de la persona para responder al proceso formativo en función a los objetivos planteados, lo cual generará un resultado y este expresará una calificación, que indicará lo que ha aprendido el estudiante¹⁸.

Ahora bien, el desempeño académico puede verse interferido por varios aspectos, en el caso del uso excesivo del internet y las redes sociales, se puede decir que estas ejercen una influencia negativa en el desempeño de los estudiantes, sobre todo porque el comportamiento compulsivo merma el tiempo para otras actividades, como la académica. Los jóvenes se ven inmersos en la practicidad y rapidez de las redes sociales, donde el individuo no tiene ningún tipo de limitante para opinar y ser quien quiera ser en el mundo virtual, con ello, se desplaza la condición física e interacción social a un segundo plano. Para seguir esta línea de pensamiento, RICOEUR¹⁹, a través de la hermenéutica textual, señala que existe un avistamiento en cuanto a los procesos de transferencia del conocimiento, lo que equivale a pensar que los rasgos que definen a esta sociedad son precisamente los que tienen un doble vínculo con lo real, en este sentido, se podría pensar que existe un doble ocultamiento, puesto que el individuo no solo mantiene su identidad resguardada mediante los recursos que le son dados por las redes sociales, sino que, además, tiende a ocultarse, negando toda prestancia de su identidad, la cual ha quedado, además, transfigurada por medio de la tecnología.

18 Citado por GINA NELLA PALACIOS BERROSPI. "Uso de las redes sociales y su relación con el desempeño académico", Tesis de Licenciatura, Lima, Universidad San Ignacio de Loyola, 2018, disponible en [http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/3210/3/2018_Palacios-Berrospi.pdf], p. 18.

19 RICOEUR. *Del texto a la acción*, cit.

CAPÍTULO SEGUNDO

COMUNICACIÓN, REDES SOCIALES Y CIBERACOSO: NUEVAS FORMAS DE LA VIOLENCIA

La comunicación es inherente a la condición humana, no se puede transitar por el mundo obviando las nociones elementales de la comunicación, los seres humanos están en la capacidad de comunicarse a través de los diversos medios de que disponen, el individuo se comunica desde que nace, a través del llanto, los gestos y, más adelante, el lenguaje, por ello, la comunicación lo define como sujeto y precisamente como sujeto social, pues se genera en la interacción con el otro. Ahora bien, en la actual sociedad moderna uno de los medios a través del cual nos comunicamos son las redes sociales, en este sentido, la comunicación no solo es un mecanismo de acción para generar otros procesos humanos, sino que ha tomado diversos rumbos con el advenimiento de las redes sociales, las cuales, mediante novedosas aplicaciones y formatos, han generado un abanico de interacciones con presumibles consecuencias negativas en los usuarios, tanto en el ámbito presencial como en el virtual, la comunicación, de acuerdo con AINA HERMIDA MASSANET es:

Un valor social. Tanto la comunicación interna como la grupal, aquella que intercambiamos con los demás, construye opiniones y transmiten sentimientos. Comunicamos mientras desarrollamos nuestra personalidad, al mismo tiempo que la emitimos a través de nuestra vestimenta, nuestros gustos alimenticios, nuestros gestos, nuestra capacidad de entablar conversaciones y sociabilizar. Alojamos en nosotros la percepción del mundo pese a que se nos escapen muchos aspectos y señales que percibimos inconscientemente²⁰.

20 AINA HERMIDA MASSANET. *Influencias manipulativas. Las neurociencias fusionadas con la corporatocracia*, Barcelona, Universitat Oberta de Catalunya, 2018, p. 26.

Así, el empleo de las tecnologías se ha vuelto necesario para llevar a cabo la comunicación virtual, no en vano las frecuentes visitas que realizan los usuarios a las redes sociales, en su mayoría jóvenes, quienes asisten en forma asidua a un mundo paralelo, generándose una suerte de dispersión y alejamiento que de manera progresiva se transforma en una adicción.

I. REDES SOCIALES

Con la llegada de las redes sociales se ha ampliado el espectro comunicativo, puesto que estas facilitan la comunicación a nivel global, que rompe la barrera geográfica, por lo tanto, las redes sociales conectan de marea virtual a sus usuarios, quienes interactúan e intercambian experiencias, sin embargo, estas nuevas formas de interacción también propician el aislamiento físico de los usuarios. De acuerdo con FERNÁNDEZ SÁNCHEZ, una red social es:

Una estructura compuesta por un conjunto de actores, individuos u organizaciones que están vinculados por lazos interpersonales, que se pueden interpretar como relaciones de amistad, parentesco o intereses comunes. Considerándolas así, todos pertenecemos, de una u otra forma, a una red social. Hoy en día, y de manera específica, las redes sociales en internet (RSI) son esquemas que permiten a los individuos atender un punto de interés común para compartir contenidos en diversos formatos de comunicación y establecer relaciones interpersonales. Su peculiaridad es la posibilidad de comunicación por medio de la red de redes²¹.

Así como la comunicación es un proceso inherente a la condición humana, las redes sociales se han convertido, de igual manera, en parte de la vida de la humanidad, pues permiten una interacción rápida y efectiva. Tal como lo señala HAROLD HÜTT HERRERA,

las relaciones interpersonales son parte de la esencia natural del ser humano y, sin lugar a duda, esta dinámica es trasladada a las organizaciones, las cuales como entes vivos y simbióticos necesitan y dependen de una interacción perenne entre sus miembros²².

21 NÉSTOR FERNÁNDEZ SÁNCHEZ. "Trastornos de conducta y redes sociales en internet", cit., p. 521.

22 Citado por CRISTEL ASTORGA-AGUILAR e ILEANA SCHMIDT-FONSECA. "Peligros de las redes sociales: Cómo educar a nuestros hijos e hijas en ciberseguridad", *Revista Electrónica Educare*, vol. 23, n.º 3, 2019, pp. 1 a 24, disponible en [<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7016994>], p. 5.

La aparición de las redes sociales en el contexto global, logró transformar no solo los aspectos vinculados a la comunicación, interacción e integración entre los individuos, sino que supuso la hegemonía de una cultura que aceleró los mecanismos de alienación, además, se generó un control por parte de las enormes empresas dueñas de dichas redes, quienes invirtieron cuantiosas sumas de capital para que sus compañías trabajen a nivel global, lo que supuso establecer mecanismos de supervisión para asegurar su dominio supremo, todo ello facilitó el detrimento de las interacciones físicas, donde la cultura virtual cambió el comportamiento de los individuos.

Dentro de este contexto, los jóvenes usan en forma asidua las redes sociales porque, en cierto sentido, les genera satisfacción que se da mediante la liberación de neurotransmisores como la dopamina que permite sensaciones placenteras, de esta manera, se crea un condicionamiento entre el uso permanente de las redes sociales y el placer, no obstante, el flujo de las redes sociales es tan avasallador que los jóvenes se aíslan de las primigenias interacciones físicas y de las relaciones familiares, por lo que no es extraño pensar que las redes sociales en esta sociedad moderna son una necesidad que día a día adquiere más adeptos, sin embargo, su uso desproporcionado ha ocasionado enormes desajustes en la conducta de los estudiantes, así como un precario desempeño escolar y académico, cuestión muy preocupante para una sociedad que no se concibe sin estas tecnologías.

En las redes sociales, los comportamientos se llegan a definir, de acuerdo con B. PEYRÓ, de la siguiente manera:

En las redes nos definimos y son definidos nuestros comportamientos, que surgen como mecanismos de adaptación y supervivencia. La importancia de ser parte de una red se ve amplificado con el uso de la tecnología, y en la adolescencia donde se está definiendo el rol del individuo en la sociedad²³.

Cada vez es más natural hallar a los jóvenes conectados a una red social, la situación ha cobrado un perfil cuyo sentido se ha vuelto “viral”, no solo el comportamiento, sino también el lenguaje se ha tornado digital, por tanto, es muy probable que los sistemas de comunicación apunten hacia la creación de un nuevo sistema de intercambio lingüís-

23 *Ibíd.*, p. 6.

tico, distinto –claro está– a los ya conocidos. Las denominadas jergas comienzan a acrecentarse como parte de una cultura que también se ha hecho viral, puesto que la intención fundamental es hacer público aquello que estaba reservado a las esferas de la intimidad. En ese sentido, la imagen que se solía proyectar del joven cibernético ha cambiado y ahora se hace parte asociable a un conjunto de axiomas que han roto las fronteras entre lo que en verdad es y lo que se hace visible al resto de los usuarios. Para LUCÍA TELLO DÍAZ:

En la era de las nuevas tecnologías los límites de la intimidad y la vida privada se han visto diluidos. Principios éticos asumidos por la sociedad como inalienables se han visto sometidos a nuevas maneras de vulneración, de suerte que la mayor parte de los Estados no poseen fórmulas legales para combatirlas o erradicarlas. Tal es el caso de la intimidad y la vida privada de las personas, cuyos contornos se han distorsionado al verse sus marcos de actuación convencionales superados por la nueva realidad comunicativa²⁴.

Se sabe que las relaciones humanas, por naturaleza, buscan desarrollar en forma constante aspectos ligados a lo social, la aparición de diversas formas de interacción ha permitido generar su desbordamiento, la sed de interactuar, incluso con desconocidos, acelera la pulsión por transitar por la vida de los otros, en busca de la popularidad y el reconocimiento de los demás, aquella forma de pertenecer al grupo más influyente de la escuela, por presentar ciertas cualidades atractivas, parece ser el mismo móvil que se ha empleado para la configuración de una red social, al mismo tiempo que grafica de manera real los diversos esquemas que componen las estructuras mentales.

Sobre este punto, es importante señalar que la configuración de los esquemas artificiales ha sido precisamente diseñada a semejanza de los esquemas mentales. En este sentido, MANUEL RIVAS NAVARRO explica lo siguiente:

Por una parte, el ordenador/computador ha sido utilizado a nivel *teorético* como metáfora respecto del funcionamiento de la mente; por otra parte, a nivel metodológico, ha constituido una prometedora herramienta con el em-

24 LUCÍA TELLO DÍAZ. "Intimidad y 'extimidad' en las redes sociales. Las demarcaciones éticas en Facebook", *Comunicar: Revista Científica de Comunicación y Educación*, vol. 21, n.º 41, 2013, pp. 205 a 213, disponible en [<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4376545>], p. 206.

pleo de programas que puedan *simular* una conducta inteligente. Se construyen programas que simulan tareas u operaciones semejantes a los procesos de la mente, algunas tan complejas como el juego del ajedrez o la resolución de determinados problemas. La elaboración de tales programas ha puesto de relieve la complejidad de procesos aparentemente sencillos, como el proceso de percepción, sugiriendo ideas de considerable relevancia para el estudio de los procesos cognitivos. Los modelos de simulación de los procesos cognitivos con el ordenador y la denominada inteligencia artificial constituyen actualmente un amplio campo de estudios en el ámbito del procesamiento de la información²⁵.

El diseño programático de las redes se ha vinculado en este sentido a los procesos que forman parte natural del individuo, innumerables son las conexiones que suceden en el cerebro, así como aquellas que a diario se llegan a consolidar en un espacio virtual determinado, una de las redes sociales que mayor posicionamiento posee a nivel global es Facebook, según los creadores de esta compañía, se buscaba generar un campo que llegara a interconectar a miles de usuarios desde cualquier lugar del planeta, sin la necesidad de conocerse en persona, así pues el surgimiento de las redes sociales creó una conexión global y visibilizó a todos sus usuarios, de manera que las redes lograron sacar al individuo de la exclusión donde se encontraba y le permitieron crear mediante los recursos tecnológicos una imagen virtual que represente lo que este desea, no en vano las tecnologías buscan generar acciones directas en torno a una realidad desdibujada, pero que en apariencia real representa otra.

La interacción entre los individuos es un hecho que siempre ha existido, no en vano las primeras líneas talladas en piedra o en madera de los hombres de la prehistoria indicaban una necesidad de decir o de informar sobre las cosas que ocurrían, la importancia de transmitir una idea a alguien es una situación que ha estado presente durante siglos. Ahora bien, dicha necesidad de comunicar se ha tergiversado, pues lo que se muestra en las redes sociales es solo una parte de la información o, simplemente, no se corresponde con la realidad. La necesidad que los usuarios tienen por mostrar una vida perfecta a un público sin rostro ha configurado la cultura de la imagen, la preeminencia de una

25 MANUEL RIVAS NAVARRO. *Procesos cognitivos y aprendizaje significativo*, Madrid, Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid, 2008, p. 70.

sociedad del espectáculo y de la imagen cala mediante los recursos tecnológicos, con el fin de alejar a los individuos de las situaciones que los hacen humanos, de ese modo, los efectos negativos de las redes sociales se han incrementado, construyen una narrativa que perjudica cada día más al sujeto, sobre todo en etapas tempranas, puesto que es en ellas donde se ve un aumento de la necesidad de socializar y de pertenecer a un grupo.

La identidad es una construcción social que permite la adecuación en el plano conductual y genera un sinnúmero de mecanismos que están asociados a los requerimientos de las redes sociales como constructos de interacción entre los individuos, la influencia que ejercen las redes en la configuración sujeto-mundo no solo ofrece la búsqueda y el hallazgo de la información tal y como fueron diseñadas desde un principio, sino que con el tiempo desarrollaron protocolos de acción que, de manera gradual, han ocasionado el condicionamiento de voluntades y deseos que vuelven visible lo que otrora estaba reservado al plano de lo íntimo, por lo tanto, dicha visibilidad garantiza la plena inclusión del individuo en una sociedad cuya representación se ha mudado de lo palpable a lo meramente comunicable.

A. Facebook

Una de las compañías que cuenta con mayores seguidores es Facebook, la dispersión de la identidad de los sujetos que se vuelven aficionados a esta red está asegurada, pues son presa fácil de la interacción, que se supone ligera y sin riesgos, que ofrece a sus usuarios, el surgimiento y posterior posicionamiento de Facebook como plataforma virtual ha sido gracias al desarrollo de una gama de contenidos atractivos, los cuales son consumidos a diario por innumerables seguidores. La incesante carrera virtual se hace evidente cuando se sube alguna imagen que contará con la aprobación o, en su defecto, será rechazada por una comunidad de ciberusuarios que también forman parte de esta red.

Los contenidos que se suelen “subir”, término que se utiliza cuando un usuario adjunta una imagen, frase o cualquier otra información, dejan de ser privados y pasan a formar parte del dominio público, con ello, el individuo queda dramáticamente expuesto y vulnerable ante las críticas o cualquier acción maliciosa que otros usuarios realicen en la red. Para TELLO DÍAZ:

En las redes sociales muchos aspectos de la intimidad quedan desprotegidos, especialmente en Facebook, la plataforma con mayor acceso a gran cantidad de datos personales. Facebook recopila esta información a través de distintas opciones (*settings*), entre ellas las solicitadas al completar los datos del perfil o la exploración a través de su célebre opción “me gusta”²⁶.

Para este tipo de plataforma virtual, la violación a los espacios íntimos es una de las actividades solapadas, puesto que ofrece una aparente seguridad, pero que en la práctica no se cumple, ya que los contenidos subidos se viralizan y quedan expuestos, la terminología y los símbolos utilizados obedecen a intenciones que buscan propagar la información que los usuarios suben o “cuelgan en su muro”, dicha expresión puede derivar de la analogía con los hombres de la antigüedad, los cuales plasmaron dibujos y graffas en grietas, cavernas, paredes y pasillos de sus rudimentarias estancias.

La presencia en un mundo globalizado de una de las redes más exitosas desde el punto de vista del mercado, ocasiona muchas controversias en torno al empleo de las redes sociales como plataforma de interacción, pues ya se han registrado delitos cometidos mediante Facebook por personas inescrupulosas que buscan presas fáciles para cometer estafas, acoso y violaciones. De acuerdo con ASTORGA-AGUILAR y otra:

En la actualidad, a través de los medios de comunicación se conoce que las personas menores de edad están siendo engañadas, utilizadas en redes de prostitución infantil, secuestradas y violadas por “supuestas” amistades que hicieron en redes sociales y que no son más que perfiles falsos de personas pedófilas y degeneradas²⁷.

El incremento de delitos virtuales que se cometen a través de las diversas redes sociales es alarmante, a ello se le debe añadir algunos comportamientos que, si bien no son delitos, de igual forma afectan la integridad del individuo, como es el caso de las persecuciones o ciberacoso que a diario se da a través de las redes sociales. Las víctimas virtuales que padecen estos ataques, mediante sus cuentas, son por

26 TELLO DÍAZ. “Intimidad y ‘extimidad’ en las redes sociales. Las demarcaciones éticas en Facebook”, cit., p. 209.

27 ASTORGA-AGUILAR y SCHMIDT-FONSECA. “Peligros de las redes sociales: Cómo educar a nuestros hijos e hijas en ciberseguridad”, cit., p. 4.

lo general niños y adolescentes. Por ello, la supervisión de los padres debe ser primordial, ya que estas formas de interacción generan nuevos peligros, además, el Estado debe regular y prevenir no solo los delitos, sino los comportamientos inapropiados o violentos que puedan mellar la salud psicológica de niños y adolescentes. Sin estas pautas, es muy difícil disminuir la parte negativa generada por el uso de las redes sociales, con ello, no se niega la importancia de una interacción responsable mediante el empleo de las redes para el flujo de información entre sus usuarios.

B. Instagram

Es otra red muy popular en el ciberespacio. Esta aplicación cuenta con un número aproximado de 316 millones de seguidores, según los últimos registros de la misma plataforma virtual. Originalmente fue diseñada para los dispositivos electrónicos iPhone de Apple y tiene como principal función la publicación de fotos y videos por parte de sus usuarios, para lo cual ha desarrollado aplicaciones propias que permiten novedosas y atractivas formas de interactuar.

Este tipo de red social no solo busca que los usuarios compartan información, sino que mediante su plataforma virtual, desarrolla un conjunto de acciones en torno a los deseos que estos expresan, pues permite que se especialicen, mediante sus fotos, en determinados intereses como: filosofía, salud, cultura, entretenimiento, orientación sexual, etnicidad, etc., así también, los usuarios pueden seguir otras cuentas que sean de su gusto y que expresen intereses similares, ya que este tipo de red, al igual que Facebook, busca hacer visible aquello que por mucho tiempo estuvo reservado a la esfera de lo íntimo. Los espacios marginados cuyos escenarios no podían, por diversas razones, mostrarse ante un público o que habían sido negados por no seguir la norma general, ahora son expuestos, sin ningún decoro, lo que le permite al individuo tener un espacio en el mundo y mostrar todas sus facetas. Aquella sentencia que ofrecía MARTIN HEIDEGGER²⁸ en tor-

28 Messkirch, Alemania, 26 de septiembre de 1889 - Freiburg im Breisgau, 26 de mayo de 1976.

no a la presencia y estancia del ser en el mundo ha cobrado relevancia y sentido con la aparición de las redes sociales.

No solo la identidad de alguien se muestra ante la acechante marea de usuarios, sino que esta cobra un nuevo significado, es decir, se crea un sentido que antes no existía: si la vida de alguien parecía estar en los márgenes de lo socialmente aceptado, ahora mostrar su historia a través de las redes sociales lo posiciona como individuo con derechos y, por tanto, su identidad cobra un nuevo y atractivo sentido, por lo que uno de los rasgos que más resalta en esta red social es la fascinación que logra en los usuarios, donde algunos de ellos desarrollan niveles de alteración de lo real, de acuerdo con DIAMELA PERISUTTI, “la fascinación por esta aplicación y por la fotografía también se relaciona con la posibilidad que brinda dicha plataforma para modificar las mismas, a fin de moldearlas al gusto personal, y en ciertos casos, alterar la realidad”²⁹.

La aparición de un yo virtual se conjuga con un yo físico resignificado, por eso, el aporte que hace HANNAH ARENDT³⁰ sobre la aparición de un sujeto precisamente para “ser”³¹, es lo que plantea este tipo de plataforma, la presencia de un yo que se hace imagen y que busca sobre todo ser otro ante los demás, el dispositivo electrónico, gracias a sus aplicaciones, logra transformar la imagen base para, una vez que se complete el proceso de transfiguración de lo real, se haga visible, por tanto, los sujetos necesitan mostrarse según su propia construcción a través de las redes para ser y significar en un mundo no solo global, sino complejo.

De esta manera, el espacio que estaba reservado a lo íntimo ahora se vuelca en un horizonte eminentemente social, pues el individuo toma lo mejor de su vida para poder construir la imagen que quiere proyectar. Para ARENDT:

La esfera social, donde el proceso de la vida ha establecido su propio dominio público, ha desatado un crecimiento no natural, por decirlo de alguna manera;

29 DIAMELA PERISUTTI. “La construcción identitaria en el espacio digital: Instagram y sus universos simbólicos”, Tesis de licenciatura, Rosario, Universidad Nacional del Rosario, 2018, disponible en [<https://rephip.unr.edu.ar/bitstream/handle/2133/14024/Tesina%20Diamela%20Perisutti.pdf?sequence=3&isAllowed=y>], p. 16.

30 Linden-Limmer, Hannover, 14 de octubre de 1906 - New York, 4 de diciembre de 1975.

31 HANNAH ARENDT. *La condición humana: La esfera pública y la privada*, Buenos Aires, Paidós, 1958.

y contra este constante crecimiento de la esfera social, no contra la sociedad, lo privado y lo íntimo, por un lado, y lo político (en el más reducido sentido de la palabra), por el otro, se han mostrado incapaces de defenderse³².

El sujeto que mantiene una cuenta en Instagram experimenta un sentimiento de apego hacia la creación de, según él, su auténtico “perfil”, el cual lo hace único ante un mar de usuarios que navegan en forma incesante por esta red. La disposición permanente a estar conectado simula un mundo que él mismo ha diseñado a imagen y semejanza, no en vano descarta todo aquello que lo aleja de una vida configurada y simétricamente construida a su gusto. La incesante carrera virtual que suele experimentar el individuo al formar parte de una “comunidad” le permite acunarse en un mundo que para él existe y es real, en parte porque existen otros miembros quienes, de igual manera, buscan ser aceptados por el resto. La creación de un perfil consiente de esta manera la existencia, además de la aceptación, sin tener que estar sujeto a los requerimientos absolutos del poder que lo limita. Cada día asiste al diseño y a la programación de grupos de interés, configurados de igual modo bajo esquemas aceptables y congruentes con sus gustos o tendencias.

C. Twitter

Es una red social que se caracteriza por tener una plataforma que se emplea para el envío de mensajes de corta longitud, por ello, este tipo de red no genera un impacto negativo, salvo algunas conductas que pudieran propiciarse en grupos determinados, esta se encuentra posicionada como una cadena de flujo de información, ya sea verídica o falaz, busca la interacción de grupos definidos que se enlazan para socializar sobre algún tema o suceso determinado que acaece en el mundo. Según MIGUEL DEL FRESNO GARCÍA:

Twitter es un medio social *online* global y gratuito, sin un claro modelo de negocio definido desde sus inicios, que combina elementos de los *blogs*, mensajes de texto y emisión de información. Los usuarios escriben mensajes cortos limitados a 140 caracteres, conocidos como *tweets*, que se envían a

32 Citada por PERISUTTI. “La construcción identitaria en el espacio digital: Instagram y sus universos simbólicos”, cit., p. 26.

todos aquellos que han optado por recibir los *tweets* del emisor. En cada *tweet* es posible enlazar o incrustar videos, imágenes y *hashtags* (una palabra o frase prefijada con el símbolo # que las convierte en metadatos) [...] Twitter puede ser definido como un *microblogging* conversacional y, además de millones de personas, muchas empresas, organizaciones, medios de comunicación, las ONG o Gobiernos lo utilizan para fines de comunicación tales como: marketing, atención al cliente, noticias, o incluso, activismo. Dadas sus propiedades aparentemente simples e inherentemente flexibles, en particular la brevedad y la velocidad³³.

A diferencia de otras plataformas, la red social Twitter contempla entre sus dominios los asuntos informativos, los cuales solo se pueden redactar mediante mensajes cortos (definidos de acuerdo con los protocolos condicionales que ofrece la misma red), además, parece ser que Twitter no crea adicciones, a diferencia de las otras redes sociales descritas en los apartados anteriores, ya que si bien la interacción es solo mediante mensajes cortos, no se descarta como meta primordial la viralización de determinadas informaciones que a diario se expresan desde las individualidades, el flujo de ideas que se redactan de manera rápida también está asociada a la capacidad de síntesis sobre algún acontecimiento, suceso o evento.

D. Snapchat

La era comunicacional contemporánea permite intercambiar imágenes y videos a tiempo real, así como enviar y recibir mensajes instantáneos, Snapchat es la red social pionera en el uso de filtros para la creación de videos e imágenes, estos cambian la apariencia y crean movimiento en la imagen que el teléfono celular capta, haciendo que la foto o video sea más dinámica y divertida. La aparición de este tipo de red social no solo ofrece una gama de opciones, sino que tiende un puente para la comunicación en directo, tal y como lo ofrecen otras plataformas virtuales. MATT KAPKO, se refiere a Snapchat como:

33 MIGUEL DEL FRESNO GARCÍA. "Haciendo visible lo invisible: visualización de la estructura de las relaciones en red en Twitter por medio del análisis de redes sociales", en *El profesional de la Información*, vol. 23, n.º 3, mayo-junio de 2014, pp. 246 a 252, disponible en [<http://www.elprofesionaldelainformacion.com/contenidos/2014/mayo/04.pdf>], p. 248.

Una aplicación centrada en contenido multimedia que está invadiendo las mentes de los consumidores, especialmente entre personas menores de 35 años, gracias a la fusión de los videos que desaparecen con diseños exclusivos, los métodos adictivos de distribución de contenido y su toque fresco en marketing³⁴.

De esta manera, ante el surgimiento de la nueva tecnología aplicada a los filtros creados por Snapchat, se ha hecho imperativa la necesidad de manifestar ante un público, el lado ameno que el usuario tiene o debería tener. Dos son las modalidades de interacción que existen en esta red social: por un lado, están los contactos “más conocidos”, los cuales gozan de la simpatía del usuario que los tiene contemplados en su lista de amigos virtuales o reales, por el otro lado, están los que siguen a este contacto, pero que no necesariamente figuran en la lista de amigos de este.

En este sentido, este tipo de red social capta la atención de los más jóvenes a través de los novedosos métodos de aplicación y si no existe la supervisión debida, se puede generar una suerte de adicción en los usuarios, tanto las redes sociales que se han descrito líneas arriba, al igual que Snapchat, ofrecen a sus usuarios una vida virtual y el poder de crear su propia imagen mediante la sustitución de la realidad por una de mayor aprobación y que, además, ha sido configurada desde la pantalla de un teléfono móvil u otro dispositivo electrónico. Snapchat también permite el intercambio comunicativo virtual mediante la apertura de canales dinámicos y expuestos a la opinión de los demás, por tanto, esta red es un vehículo de comunicación dinámica e instantánea, por lo que se asocia al intercambio común entre individuos, la visibilidad que ofrece la red social es, de igual manera, un mecanismo para estar presente en el mundo, además de ser alguien popular en las diversas redes que se tejen en el mundo virtual.

Como ya se mencionó, la seguridad también debe estar presente en esta red social, pues los adolescentes son la población más propensa y vulnerable a ataques, como la creación de perfiles falsos que podrían exponerlos a riesgos que atenten contra su seguridad, además, el uso

34 Citado por ISABEL MARENCO PÉREZ. “La red social Snapchat como herramienta de marketing”, Trabajo de grado, Sevilla, Universidad de Sevilla, 2018, disponible en [https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/77905/LA_RED_SOCIAL_SNAPCHAT_COMO_HERRAMIENTA_DE_MARKETING.pdf?sequence=4&isAllowed=y], p. 12.

desmedido de las redes sociales ejerce una influencia negativa en el comportamiento y en el desempeño académico de estos. Inclusive, existe una red denominada MOMO, que incita a niños y jóvenes a cometer delitos y a provocarse males mayores, entre ellos el suicidio, por eso, es importante que los usuarios menores de edad sean vigilados de cerca por sus padres. Así, según ROBERTO GUERRERO VEGA:

Para reducir o eliminar los riesgos que representan las redes sociales para este grupo, la principal responsabilidad en la supervisión de la actividad que realizan corresponde a los padres, madres, maestros, tutores y otros adultos, principalmente, del núcleo familiar, pues estas personas deben estar conscientes que estos aparatos son la puerta por la cual los niños, las niñas y adolescentes quedan expuestos a las situaciones ya planteadas. Los padres deben orientar a los hijos y aconsejarlos sobre las medidas de seguridad que deben tomar cuando utilizan estas plataformas, sin necesidad de interferir en la privacidad de ellos; aunque en casos más extremos, como en Chile, por ejemplo, la Corte Suprema ha autorizado el derecho de los padres a ejercer el control sobre la actividad de sus hijos en correos y redes sociales señalando que esto no atenta contra la privacidad de los menores³⁵.

Lo que lleva a una necesaria reflexión que se debe dar no solo en la escuela, como centro de socialización secundaria, sino, principalmente, en el hogar, como núcleo primigenio de la sociedad. Además, se deben generar campañas preventivas que incentiven al uso responsable de estas redes sociales.

II. CIBERACOSO

La violencia tradicional se ha conceptualizado como aquella acción malintencionada contra una persona, la cual puede ser física o psicológica, se caracteriza porque se da cara a cara, en un plano real, sin embargo, con el uso del internet y las redes sociales, se ha generado un nuevo tipo de violencia, que se inflige a través de las redes sociales, donde esta se caracteriza por la intimidación que es ejercida por alguien que no está presente en físico, pero sí virtual, dado que el abusador busca hacer daño a otro a través de burlas o amenazas, estas pueden alcanzar grandes dimensiones si son esparcidas por las redes y se vuelven

35 ROBERTO GUERRERO VEGA. "Redes Sociales: riesgos y amenazas", *Cuaderno Jurídico y Político*, vol. 2, n.º 7, enero-marzo de 2017, pp. 1 a 4, disponible en [<https://portalderevistas.upoli.edu.ni/index.php/4-CuadernoJuridicoyPolitico/article/view/106/103>], p. 4.

virales, el número de casos de ciberacoso se ha incrementado de forma abismal debido a la facilidad con que un usuario puede difamar o burlarse de otro, situación que ocasiona una serie de consecuencias y daños emocionales, e incluso provocar la muerte (suicidio) del acosado, de esta manera, las redes sociales actúan como canales que facilitan el asedio y la burla de muchos de sus usuarios.

El ciberacoso es una nueva forma de violentar la integridad del otro mediante una conducta intencional que acciona mecanismos de violencia, lo que demuestra que la seguridad del usuario es nula, pues cualquiera se puede convertir en víctima de ciberacoso e intimidación debido a la rapidez con que viaja la información y la inexistencia de normas que sancionen este tipo de conductas dentro de las redes sociales. En cuanto a la víctima, es fácil percibir cómo el ciberacoso afecta su conducta y merma su seguridad.

Si bien el ciberacoso es un riesgo latente, la mayoría de los usuarios le resta importancia debido al condicionamiento que se ha generado en ellos, pues estos no pueden concebir el desarrollo “normal” de sus vidas sin el uso de las redes sociales. Así, LISSETH NINOSKA ESTRELLA MENDOZA y otro han señalado lo siguiente:

Una de las alteraciones más significativas es el descenso en el rendimiento laboral o académico como consecuencia del declive en la dedicación a estas actividades o la excesiva atención sobre la conducta adictiva. Es frecuente la aparición de estados de irritabilidad, bajo estado de ánimo o sentimientos de vacío cuando se priva el uso de estas plataformas. Así mismo, es común la aparición de alteraciones de carácter emocional asociados a ansiedad, empobrecimiento afectivo o la ausencia de habilidades de afrontamiento³⁶.

La necesidad que siente el ser humano de estar conectado no es un asunto nuevo, sin embargo, lo novedoso podría estar centrado en que ahora la conexión se da de manera virtual, dicha búsqueda se ha transfigurado en la aparición de una obsesión por el uso de las redes sociales, esto ha ocasionado que el individuo se aleje, física y emocionalmente, de su entorno más cercano.

36 LISSETH NINOSKA ESTRELLA MENDOZA y JOSÉ EMANUEL SACOTO MENDOZA. “Ansiedad en adolescentes de 14 a 18 años asociados a redes sociales en un centro educativo de la ciudad de Guayaquil en el año 2018-2019”, Tesis de licenciatura, Guayaquil, Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, 2019, disponible en [<http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/12966/1/T-UCSG-PRE-MED-820.pdf>], p. 8.

CAPÍTULO TERCERO

DEPRESIÓN, ANGUSTIA Y SUICIDIO: PERTURBACIONES MODERNAS ASOCIADAS AL USO DE DISPOSITIVOS MÓVILES

Diversos estudios afirman que los males modernos se han intensificado en esta sociedad de consumo, entre estos males, se encuentra el incremento de suicidios, sobre todo en jóvenes, así como los innumerables desórdenes emocionales que tienen sus orígenes en el desarrollo temprano del individuo, el síndrome FOMO se puede considerar como resultado de una sociedad que ha desviado su rumbo, olvidando propiciar el desarrollo óptimo e integral de sus habitantes, además, la proliferación de falsos y cuestionables modos de vida ha dejado en incertidumbre a muchos individuos, quienes han perdido el sentido de vivir una sociedad como esta, que moldea a su conveniencia las formas de actuar y de ser.

Aquella sociedad que describe GILLES LIPOVESTKY³⁷ parece dibujar de manera cartográfica a las sociedades contemporáneas. Un sinnúmero de aspectos que controlan y vigilan las relaciones y comportamientos de los individuos, que generan un conjunto de situaciones que condicionan sus emociones y actitudes, entre las consecuencias más graves generadas por esta sociedad moderna, se pueden mencionar las siguientes: depresión, ansiedad y suicidio.

37 GILLES LIPOVETSKY. *La era del vacío*, Barcelona, Anagrama, 2000.

I. DEPRESIÓN

De acuerdo con la American Psychiatric Association:

La depresión es un período de al menos dos semanas en las que hay un estado de ánimo deprimido o de una pérdida del placer por realizar actividades, sin ser atribuibles a otras condiciones médicas, la cual es considerada uno de los mayores problemas de salud debido al grado de discapacidad que genera³⁸.

Todo esto se traduce en un desánimo profundo y en violencia auto provocada, donde el sujeto realiza un conjunto de acciones contrarias a su bienestar personal, la depresión es una enfermedad que puede ser provocada por alguna situación particular, aunque también existe un factor genético que predispone a algunos individuos a padecerla, esta puede llegar a un grado tal, que incapacita al individuo y no le permite llevar una vida normal. De acuerdo con ello, la Organización Mundial de la Salud –OMS–, ha puntualizado lo siguiente:

Para el año 2020, la depresión se convertirá en la segunda causa principal de discapacidad a nivel mundial; de manera específica, en países desarrollados, ocupará el tercer lugar y, en países en vías de desarrollo como Perú, dicha enfermedad ocupará el primer lugar. Asimismo, la OMS señala que más de 350 millones de individuos sufren este trastorno y que, a pesar de que la depresión es un trastorno mental tratable, la mayoría de las personas que la experimentan no solicitan ni reciben el tratamiento requerido³⁹.

Como consecuencia, la depresión, de acuerdo con los datos aportados por la OMS, ha adquirido una gravedad significativa, cuya afectación es propagada por diversos mecanismos, uno de ellos está asociado al uso constante y desmedido de dispositivos tecnológicos con acceso a internet, como computadoras, teléfonos celulares, entre otros, que ocasio-

38 Citada por SANDIVEL GONZÁLEZ LUGO, ANTONIO PINEIDA DOMÍNGUEZ y JOSÉ CONCEPCIÓN GAXIOLA ROMERO. "Depresión adolescente: factores de riesgo y apoyo social como factor protector", *Universitas Psychologica*, vol. 17, n.º 3, 2018, pp. 1 a 11, disponible en [<http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v17n3/1657-9267-rups-17-03-00063.pdf>], p. 2.

39 Citada por JHONATAN S. NAVARRO LOLI, MANOLETE MOSCOSO y GUSTAVO CALDERÓN DE LA CRUZ. "La investigación de la depresión en adolescentes en el Perú: Una revisión sistemática", en *Liberabit*, vol. 23, n.º 1, enero-junio de 2017, pp. 57 a 74, disponible en [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272017000100005], p. 58.

nan el aislamiento del individuo y, a largo plazo, el padecimiento de la depresión. Se debe añadir que la depresión ocupa uno de los primeros puestos dentro de las enfermedades que afectan la psique y el comportamiento del individuo, genera un sinnúmero de problemas que podrían, si no se trata a tiempo, terminar en suicidio, en el mismo orden de ideas, la depresión ha ocasionado enormes desequilibrios tanto en lo personal como en lo social. Al respecto, MARCELA VEYTIA LÓPEZ y otros indican:

La depresión es un problema de salud pública que ha adquirido gran importancia en los últimos años. Esto se debe a su alta prevalencia, así como al fuerte impacto que tiene sobre la sociedad, por lo que la atención de este padecimiento genera altos costos para los sistemas de salud. Este padecimiento no es exclusivo de la niñez o la etapa adulta; en la adolescencia los síntomas y trastornos depresivos también representan un grave problema de salud pública y mental⁴⁰.

De modo que la depresión, junto con otras alteraciones, modifica de manera gradual el desenvolvimiento social del individuo, en el caso de los jóvenes, muchos no tienen objetivos claros en sus vidas, su autovaloración es baja y no logran visualizar aspectos positivos en las relaciones que sostienen con los demás, por lo cual optan por ocultarse y a no mostrarse tal y como son, pues tienen miedo al rechazo.

II. ANSIEDAD

Es otra enfermedad que ha crecido con rapidez en la sociedad de consumo, en primer lugar, es necesario decir que este trastorno psicológico se manifiesta por un miedo excesivo o una sensación de pánico que padece el sujeto al estar delante de una situación determinada y que es provocada por algún agente externo o interno, por lo general, la ansiedad puede estar asociada a diferentes motivos, atenta contra el equilibrio psicoemocional del individuo que la padece, además, tiende a desarrollarse con el tiempo y se hace más severa si es que no se trata,

40 MARCELA VEYTIA LÓPEZ, NORMA IVONNE GONZÁLEZ ARRATIA LÓPEZ FUENTES, PATRICIA ANDRADE PATIOS y HANS OUDHOF. "Depresión en adolescentes: El papel de los sucesos vitales estresantes", *Salud Mental*, vol. 35, n.º 1, enero-febrero de 2012, pp. 37 a 43, disponible de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252012000100006], p. 38.

en el caso de los jóvenes, no es extraño ver a través de los medios de comunicación, los acontecimientos que suelen escenificarse en colegios y universidades, muchas veces el sistema educativo, bajo métodos de enseñanza que solo se focalizan en el aspecto académico y no en el emocional, podría contribuir a acrecentar la ansiedad y volverla patológica, los altos niveles de ansiedad aunados al miedo de ser excluidos y criticados, ocasionan consecuencias enormes e irreversibles.

Ahora bien, existen otros factores que acrecientan la depresión y la ansiedad en niños y adolescentes, uno de ellos es el denominado *bullying* o acoso escolar, el cual consiste en una gama de burlas y señalamientos a aquellos que no encajan en los estándares exigidos por los grupos de poder que de alguna forma, deben ser castigados por ello. Una variante de este problema es el ciberacoso, debido a que no se supervisa el uso de las nuevas tecnologías y la conexión a las redes sociales, hoy en día, casi todos los estudiantes forman parte de alguna de las tantas redes sociales, ahora bien, si estas se usan sin un control adecuado puede generarse una dependencia. Según señala GLORIA MARÍA PEÑA GARCÍA y otros:

El uso de las tecnologías puede generar una adicción rápida y sencillamente, en la actualidad, estar conectados por horas indefinidas, es considerado algo patológico más que un fenómeno social, lo que pone en riesgo al contexto familiar, laboral y escolar, puesto que puede aislar al sujeto físicamente de las personas cuando su prioridad es permanecer conectado a internet para platicar textualmente, jugar en el ciberespacio, escuchar conversaciones, música, etc.⁴¹.

El individuo que ha desarrollado una dependencia a estar siempre conectado a las redes sociales, presentará ansiedad cuando no pueda acceder a sus redes, que podrá manifestarse de diversas maneras, aun cuando sus síntomas no lleguen a detectarse con facilidad. Se debe precisar que uno de los rasgos característicos de la ansiedad es la sensación de desesperación excesiva, así, el individuo puede sentir una angustia

41 GLORIA MARÍA PEÑA GARCÍA, SILVIA VERÓNICA LEY PEÑA, JUAN JESÚS CASTRO BALSÍ, PEDRO PABLO MADRID GONZÁLEZ, FRANCISCO JAVIER APODACA CASTRO y ESTEFANY CAROLINA ACEVES MÁRQUEZ. "Predominio de las TIC y adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios del área de salud", *Revista de Investigación en Tecnologías de la Información -RITI-*, vol. 7, n.º 13, 2019, pp. 83 a 91, disponible en [<https://www.riti.es/ojs2018/inicio/index.php/riti/article/view/157/pdf>], p. 84.

profunda cuando se encuentre fuera del área de cobertura o cuando se haya quedado sin batería, lo que ocasionará una crisis emocional.

Si tomamos en cuenta todos los problemas que se han generado en esta era tecnológica que hoy atravesamos, podemos afirmar que las nuevas tecnologías y el internet resultan ser un arma de doble filo: por un lado, las redes sociales han propuesto dinámicas de interacción, que han permitido el flujo de la información en tiempo real y la creación de vínculos digitales, por otro lado, se debe considerar que esta era ha conllevado a un cambio de paradigma, si antes se hablaba de la cosificación del individuo debido al predominio de la industria por encima de lo humano, hoy la digitalización del sujeto se refleja en el dominio de las redes sobre la vida e incluso sobre los mismos afectos que forman parte del ser humano. En este sentido, no solo se transgrede el espacio físico que le era reservado al individuo, sino que todo aquello que en otrora pertenecía al espacio íntimo, ahora es de dominio público, por lo tanto, los usuarios necesitan de sus redes sociales para sentirse parte de algo, de lo contrario, la angustia de perderse de los diversos acontecimientos se transforma en una permanente ansiedad patológica.

Por consiguiente, la sociedad moderna ha configurado a un nuevo tipo de individuo, aquella persona que no solo padece de un severo desequilibrio emocional debido a su dependencia tecnológica, sino que pasa por un proceso de desadaptación progresiva, así, por ejemplo, los jóvenes y adultos consultan los contenidos que ofrece el sistema y consumen con desenfreno todo aquello que aparece en sus pantallas a través de distintos formatos y redes. Para CARRAZCO y otros:

Los jóvenes parecen estar desarrollando nuevas formas de comunicación, interacción, aprendizaje y búsqueda de información. Se muestran capaces de realizar tareas de forma simultánea: permanecen conectados a internet, a través de la computadora o el celular, al mismo tiempo que ven la televisión o atienden una clase. Lo que está claro es que internet ha pasado a ocupar un lugar central en la vida de los adolescentes como un medio de información y comunicación accesible en todo momento a través de ordenadores y dispositivos móviles. Sin embargo, es probable que aún no se aproveche todo el potencial que ofrece⁴².

42 CARRAZCO, SANDOVAL VALLEJO y BENÍTEZ HERNÁNDEZ. "Diagnóstico sobre adicción tecnológica en estudiantes de la era digital", cit., p. 4.

En este sentido, la diversidad de contenidos a los que pueden acceder los usuarios de las redes sociales tiene un lado oscuro, pues ese banquete digital que se les brinda para que llenen sus vacíos existenciales solo contribuye a acrecentar los niveles de depresión y ansiedad. Estas enfermedades emocionales ofrecen un panorama sombrío de la sociedad actual, donde se desplaza al sujeto hacia los confines de lo irreal y donde prevalecen otras emociones que lo subyugan.

III. SUICIDIO

Con la configuración y el surgimiento de la identidad virtual, salen a relucir diversos aspectos vinculados con las formas de interactuar a través de las redes sociales, así, una de las consecuencias nefastas del excesivo uso de las redes es el suicidio, que es una conducta que nace de un pensamiento de desagrado y menosprecio por uno mismo, hasta la concreción del hecho como tal, esto quiere decir que la idea del suicidio se gesta bajo esta lógica, en diversos escenarios que van desde el plano físico hasta el plano virtual. Muchos adolescentes pueden padecer problemas de autoestima, puesto que se encuentran en una de las etapas más complejas de la vida, donde se busca la aceptación de los demás y el sentimiento de pertenencia a un grupo, por ello, los adolescentes son más susceptibles ante eventos o circunstancias que consideran adversos, entonces, el contexto en el que se desenvuelven, como puede ser la familia, el colegio y las mismas redes sociales, va a ejercer una poderosa influencia. Si el adolescente no ha alcanzado la suficiente madurez emocional, no podrá entrar a la etapa adulta en forma adecuada y, más adelante, no podrá desenvolverse en su entorno ni enfrentar los retos que la vida le impone.

Uno de los factores de riesgo derivado del uso de las tecnologías en adolescentes, que puede desencadenar ansiedad y depresión, por consiguiente, llevar al suicidio, es el ciberacoso, que forma parte de las nuevas tendencias de la era digital, de este modo, los niveles del ciberacoso se han incrementado volviéndose tendencia entre los más jóvenes de acuerdo con las nuevas modalidades de violencia generada que lamentablemente, forma parte de uno de los tantos riesgos que los usuarios de las redes están dispuestos a asumir con el fin de ser parte de la comunidad virtual.

Al respecto, cabe recalcar que el acoso y sus variantes causan estragos en la vida de los más jóvenes, una serie que refleja muy bien este problema es *13 Reason Why*⁴³, la serie cuenta la historia de HANNA BAKER, una adolescente que narra los 13 pasos que la llevarían al suicidio, la intención del material es crear una reflexión en torno a un problema que se expande con rapidez. Según TOMÁS ATARAMA-ROJAS y otra:

La serie presenta el suicidio como una situación que no ocurre repentinamente, sino que es consecuencia de muchos maltratos sistemáticos. La protagonista enumeró 13 razones, es decir 13 situaciones extremas que le ocurrieron y por las cuales ella se suicidó. Por otro lado, también la serie transmite la idea de que el suicidio es un acto silencioso del que nadie se entera hasta que sucede y que, por lo general, los padres de los adolescentes no prestan atención a los indicios o señales de sus hijos y que, además, las personas que tienen estos pensamientos no buscan ayuda porque piensan que nadie los va a entender, son personas que se aíslan de su familia y amigos⁴⁴.

Esta serie televisiva también representa de manera fidedigna la expansión de la violencia en la sociedad moderna. Los delincuentes han encontrado, gracias a los avances tecnológicos, nuevas formas de cometer sus actos ilícitos, por ello, hoy en día se registran violaciones, secuestros y suicidios que se llevan a cabo mediante las redes sociales y donde los más vulnerables a sufrir estos actos son los niños y jóvenes.

Así, por ejemplo, el programa MOMO ataca a sus víctimas, la mayoría menores de edad, a través de mensajes y los obliga a llevar a cabo acciones que atentan contra su integridad y la de su entorno, por esta razón, es importante la comunicación que los padres deben tener con sus hijos, en palabras de JULIA PICAZO-ZAPPINO:

La dinámica familiar desempeña un papel relevante en la estabilidad emocional de sus miembros, y más concretamente de los adolescentes, pues necesitan un mayor soporte emocional de cara a solventar acontecimientos

43 De la plataforma Netflix, producida por SELENA GÓMEZ, basada en la novela del mismo nombre de JAY ASHER, con cuatro temporadas, lanzada el 31 de marzo de 2017 y finalizada el 5 de junio de 2020.

44 TOMÁS ATARAMA-ROJAS y SELENE REQUENA ZAPATA. "Narrativa transmedia: Análisis de la participación de la audiencia en la serie *13 Reasons Why* para la aproximación al tema del suicidio", en *Fonseca, Journal of Communication*, n.º 17, 2018, pp. 193 a 213, disponible en [<https://revistas.usal.es/index.php/2172-9077/article/view/fjc201817193213/19489>], p. 202.

vitales estresantes, y a paliar sentimientos propios de la edad anteriormente descrita. La falta de comunicación intrafamiliar, las discusiones continuas con alta emoción expresada, y la carencia de afecto y de cohesión entre los miembros, constituyen los principales aspectos precipitantes de la conducta suicida en niños y adolescentes. Asimismo, se ha demostrado en numerosos estudios que los sujetos con historia familiar de suicidio o tentativa tienen un mayor riesgo de auto agredirse, por transmisión genética *per se*, por la herencia de trastornos mentales, o bien por el hecho de compartir los mismos factores ambientales nocivos⁴⁵.

De esta manera, la actuación cuidadosa de los padres junto con los actores involucrados en el proceso de socialización temprana de los niños, debe propiciar las bases para un mayor sistema de protección de los más vulnerables a las consecuencias negativas de la era digital, además, la educación integral debe evitar dedicarse en forma exclusiva a la tradicional transmisión de ideas y conceptos, debe transformarse y, por ende, además de solo hacer uso de las nuevas tecnologías, también establecer los mecanismos de acción y protección para resguardar a esta población vulnerable de los riesgos latentes del internet y las redes sociales. Ante la presencia desbordada de una violencia cada día más acelerada debido a la facilidad de acceso a la información y a la sencillez de la interacción virtual, siempre debe estar presente la supervisión.

45 JULIA PICAZO-ZAPPINO. "El suicidio infanto-juvenil: Una revisión", en *Actas Españolas de Psiquiatría*, vol. 42, n.º 3, 2014, pp. 125 a 132, disponible en [<https://www.actaspsiquiatria.es/repositorio/16/89/ESP/16-89-ESP-125-132-661031.pdf>], p. 128.

CAPÍTULO CUARTO
EL SÍNDROME FOMO Y SU INFLUENCIA
EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO: ANÁLISIS Y RESULTADOS

En la actualidad, la sociedad se encuentra en una era donde predomina la conectividad, que hace relevante el tema de las redes sociales y las consecuencias tanto positivas y negativas de su uso, en este trabajo de investigación se analizaron los factores desfavorables del uso de las redes en adolescentes, de modo específico, en estudiantes y en cómo la dependencia a estas (síndrome FOMO) afecta su rendimiento académico, por lo tanto, se ha tomado como variable de estudio el síndrome de FOMO y el desempeño académico de los estudiantes de educación escolar. Se debe añadir que este trabajo académico es crucial debido a que el análisis conjunto de estas variables no ha sido tema de investigación en los países latinoamericanos, mucho menos en Perú, de esta manera, la investigación se focalizó en el departamento de Puno, en concreto, en la ciudad de Juliaca, tiene como población de estudio a los alumnos de la Institución Educativa Secundaria “José Antonio Encinas” en 2017, lo que permite examinar el tiempo que estos dedican a sus redes sociales y cómo este hecho incide en su desempeño académico.

Además, este trabajo de investigación permitió una reflexión sobre el cuidado que debería tenerse en el uso de tecnologías y el desarrollo de patologías ligadas a estas, como es el caso del síndrome FOMO, que por lo general afecta a la mayoría de niños y adolescentes y repercute de manera negativa a nivel social, afectivo y académico, así, en el caso del desempeño académico, ocasiona un bajo rendimiento de los estudiantes, disminuye su nivel educativo que no logra ser integral ni eficiente, por lo tanto, se recomienda a todas las autoridades gubernamentales y a las instituciones educativas que asuman algunas medidas de control y prevención en el uso de las redes sociales y de los dispositivos electrónicos en los colegios, mediante el diseño y la promoción

de capacitaciones y charlas tanto para la comunidad educativa como para las familias, que permitan conocer las maneras adecuadas de implementar las TIC en el proceso enseñanza-aprendizaje y en el hogar.

I. MARCO METODOLÓGICO

A. Objetivo general

Determinar la relación entre el síndrome FOMO y el desempeño académico en los estudiantes de la IES “José Antonio Encinas” de Juliaca, Perú.

B. Objetivos específicos

- Establecer la frecuencia con la que los estudiantes de la IES “José Antonio Encinas” navegan y revisan sus redes sociales en internet.
- Identificar los niveles de desempeño académico en las áreas curriculares básicas en los estudiantes de la IES “José Antonio Encinas”.

C. Hipótesis general

Existe un grado de correlación muy alto entre el síndrome FOMO y el nivel de desempeño académico en los estudiantes del quinto grado de secundaria de la IES “José Antonio Encinas”.

D. Hipótesis específicas

- La obsesión por navegar en internet y revisar las redes sociales, la vulnerabilidad de las mentes y la propensión a la depresión, la fobia a quedar sin señal o sin contacto y los daños en la materia gris son muy frecuentes en los estudiantes.
- Los niveles de desempeño académico en las áreas curriculares básicas son deficientes en los estudiantes.

E. Tipo de investigación

Este estudio se sustentó en el paradigma positivista con un enfoque cuantitativo⁴⁶, que parte de la idea que las variables son medibles por ello, se usan técnicas e instrumentos de medición que permiten cuantificarlas y determinar sus cualidades en el fenómeno estudiado, luego, los datos desprendidos de dicho proceso se analizan a la luz de lo establecido en la literatura especializada, además, este trabajo se respaldó en una investigación de tipo aplicada, ya que implica que el problema es conocido por el investigador, por lo que se utiliza el estudio para dar respuestas a preguntas específicas, también, apoyó a la investigación el método hipotético-deductivo, cuyo conocimiento se inicia por la observación de fenómenos de carácter general con el propósito de llegar a conclusiones y premisas de carácter particular, orientadas en la causa y efecto de las cosas.

F. Diseño de investigación

Esta investigación se enmarcó en un diseño no experimental transeccional, que se ajusta a los estudios correlacionales descriptivos, según los criterios de clasificación de HERNÁNDEZ, FERNÁNDEZ y BAPTISTA⁴⁷, así también, en opinión de OSEDA et al.⁴⁸, este diseño de investigación muestra que las variables independientes no son manipuladas de forma deliberada, sino que se precisa la relación de estas. El nivel de la investigación fue descriptivo, debido a que busca especificar propiedades y características importantes del fenómeno⁴⁹.

46 ROBERTO HERNÁNDEZ SAMPIERI, CARLOS FERNÁNDEZ COLLADO y MARÍA DEL PILAR BAPTISTA LUCIO. *Metodología de la investigación*, México, McGraw-Hill, 2014.

47 Ídem.

48 DULIO OSEDA GAGO, M. CHENET ZUTA, D. HURTADO TIZA, A. CHÁVEZ EPIQUEN, A. PATIÑO RIVERA y M. OSEDA. *Metodología de la investigación*, Huancayo, Perú, Edit. Pirámide, 2008.

49 HERNÁNDEZ SAMPIERI, FERNÁNDEZ COLLADO y BAPTISTA LUCIO. *Metodología de la investigación*, cit.

G. Sistema de variables

Tabla 1
Operacionalización de las variables

Variables	Dimensiones	Indicadores	Baremo de la variable
Síndrome FOMO	Vulnerabilidad de las mentes y propensión a la depresión	Frecuencia con la que el estudiante: - Siente molestia cuando no responde en forma oportuna para reunirse con los amigos. - Siente malestar cuando no pasó o participó en una reunión planificada. - Le es importante compartir los datos en línea, así como la actualización de un estado. - Mantiene control sobre lo que sus amigos hacen. - Se deprime al no tener un teléfono celular con internet.	5 Muy frecuentemente (muy alta) 81-100 4 Frecuentemente (alta) 61-80 3 Ocasionalmente (moderadamente) 41-60
	Obsesión por navegar en internet y revisar sus redes sociales	Frecuencia con la que el estudiante: - Ingresa a revisar sus cuentas mediante el internet en el día. - Siente preocupación al enterarse que sus amigos se divierten sin considerarlo. - Está obsesionado por entrar en contacto virtual con sus amistades. - Está pendiente de revisar lo que hicieron o no sus amigos cibernéticos. - Se siente feliz de compartir lo publicado con sus amistades.	2 Raramente (baja) 21-40 1 Nunca (muy baja) 0-20

	Fobia a quedarse sin señal y sin contacto	<p>Frecuencia con la que el estudiante:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siente temor al estar desconectado de sus contactos y quedarse sin internet. - Siente temor a no saber lo actual o lo último que colgaron sus contactos. - Siente temor al no estar informado de las actividades de sus amistades. - Siente miedo a que otros tengan experiencias más gratificantes que él. - Siente temor a perder contacto con sus suscriptores. 	<p>5 Muy frecuentemente (muy alta) 81-100</p> <p>4 Frecuentemente (alta) 61-80</p> <p>3 Ocasionalmente (moderadamente) 41-60</p>
	Daños en la materia gris	<p>Frecuencia con la que el estudiante:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siente ardor en los ojos al estar mucho tiempo revisando el celular. - Siente cansados los ojos. - Siente escozor en la vista después o durante la manipulación del celular. - Siente que necesita esforzarse más para ver mejor lo publicado en las redes. - Siente que necesita anteojos para ver mejor. 	<p>2 Raramente (baja) 21-40</p> <p>1 Nunca (muy baja) 0-20</p>
Desempeño académico	De las áreas curriculares básicas	Calificaciones obtenidas referidas a los desempeños académicos del área de comunicación y el área de matemáticas (guía de análisis documental).	<p>Excelente (18-20) Buena (14-17) Regular (11-13) Deficiente (06-10) Pésima (01-05)</p>

H. Lugar de estudio

El estudio se realizó en la IES “José Antonio Encinas”, ubicada en la provincia de San Román, distrito de Juliaca, Perú.

I. Población

La población estuvo conformada por los estudiantes de la IES “José Antonio Encinas”, que se detalla a continuación:

Tabla 2
Estudiantes matriculados en la IES “José Antonio Encinas, 2017

N.º	GRADO	N.º DE ESTUDIANTES	TOTAL ESTUDIANTES
1	Primer grado	630	630
2	Segundo grado	619	619
3	Tercer grado	635	635
4	Cuarto grado	623	623
5	Quinto grado	597	597
Total			3.104

J. Muestra

Se tomó una muestra intencional no probabilística, conformada por todos los estudiantes del quinto grado de secundaria de la IES “José Antonio Encinas, 2017.

Tabla 3
Estudiantes del quinto grado de secundaria matriculados en la IES “José Antonio Encinas”, 2017

N.º	GRADO	SECCIONES	N.º DE ESTUDIANTES	TOTAL DE ESTUDIANTES
1	Quinto grado	A, B, C, D, E, F, G, H, I, J, K, L, M, N, O, P y Q.	597	597
Total				597

K. Plan de tratamiento de datos

Para la recolección de datos se aplicó un cuestionario por cada variable. De esta manera, se realizó el primer cuestionario para la variable síndrome FOMO, el cual consta de 20 ítems, cada una de las alternativas se codificó a cada nivel de la escala y le correspondió un valor respectivo; además, para medir la frecuencia del síndrome FOMO, se utilizó una escala Likert, la cual permitió la ubicación de los resultados obtenidos dentro del nivel establecido, dicha escala se detalla de la siguiente manera:

- Muy frecuentemente (muy alta)
- Frecuentemente (alta)
- Ocasionalmente (moderadamente)
- Raramente (baja)
- Nunca (muy baja)

Por otro lado, para el tratamiento de datos de la variable nivel de desempeño académico, se consideró la guía de análisis documental, donde se tomaron en cuenta los calificativos de los ítems de las áreas curriculares básicas, por lo que la suma de estos valores constituye la nota final.

- Pésimo (01-05)
- Deficiente (06-10)
- Regular (11-13)
- Bueno (14-17)
- Excelente (18-20)

Finalmente, se elaboraron tablas de distribución de frecuencias, figuras, análisis e interpretación y discusión de los resultados obtenidos.

II. DISEÑO ESTADÍSTICO PARA LA PRUEBA DE HIPÓTESIS

Para probar la hipótesis se utilizó el programa de SPSS versión 20. El diseño estadístico se realizó mediante el valor de significancia y se aplicaron los siguientes estadígrafos:

Tabla 4
Estadígrafos utilizados en la investigación

	Síndrome FOMO (X)	Desempeño académico (Y)
Media	$\bar{X} = \frac{\sum x}{N}$	$\bar{Y} = \frac{\sum y}{N}$
N	N	N
Σ variable	Σx	Σy
Σ variable ²	Σx^2	Σy^2
XY	Σxy	

Para la correlación entre el síndrome FOMO y el desempeño académico de los estudiantes, se aplicó la fórmula de correlación de Pearson.

$$r = \frac{n \cdot \sum f \cdot dx \cdot dy - (\sum fx \cdot dx) (\sum fy \cdot dy)}{\sqrt{[n \cdot \sum fx \cdot dx^2 - (\sum fx \cdot dx)^2][n \cdot \sum fy \cdot dy^2 - (\sum fy \cdot dy)^2]}}$$

Del mismo modo, se consideró la tabla de Pearson para ubicar el grado de correlación existente entre las variables estudiadas.

Tabla 5
Tabla de Pearson para ubicar el grado de correlación entre las variables

VALOR	SIGNIFICADO
-1	Correlación negativa grande y perfecta
-0,9 a -0,99	Correlación negativa muy alta
-0,7 a -0,89	Correlación negativa alta
-0,4 a -0,69	Correlación negativa moderada
-0,2 a -0,39	Correlación negativa baja
-0,01 a -0,19	Correlación negativa muy baja

0	Correlación nula
0,01 a 0,19	Correlación positiva muy baja
0,2 a 0,39	Correlación positiva baja
0,4 a 0,69	Correlación positiva moderada
0,7 a 0,89	Correlación positiva alta
0,9 a 0,99	Correlación positiva muy alta
1	Correlación positiva grande y perfecta

III. PRUEBA DE HIPÓTESIS

Planteamiento de hipótesis

- $H_0: r = 0$ No existe correlación entre el síndrome FOMO y el desempeño académico de los estudiantes.
- $H_1: r > 0$ Existe correlación entre el síndrome FOMO y el desempeño académico de los estudiantes.

Nivel de significancia: $\alpha = 5 \%$

IV. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

A. Síndrome FOMO

La medición de esta variable se realizó por medio de un instrumento sustentado en una escala Likert, el proceso de recopilación de datos con el instrumento señalado se realizó en el mes de septiembre del año escolar 2017, se aplicó a una muestra constituida por 597 estudiantes del quinto grado de secundaria de la IES “José Antonio Encinas”, los datos tabulados, considerando la escala de valoración de la variable síndrome FOMO, se muestran en la siguiente tabla:

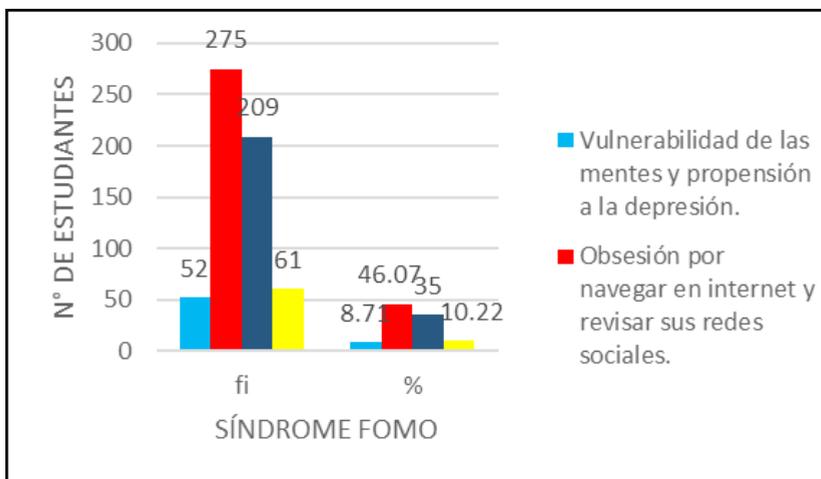
Tabla 6
Nivel de síndrome fomo en los
estudiantes de la IES “José Antonio Encinas”

SÍNDROME FOMO	fi	%
Muy frecuentemente (muy alta)	247	41,37
Frecuentemente (alta)	193	32,32
Ocasionalmente (moderadamente)	94	15,74
Raramente (baja)	41	6,84
Nunca (muy baja)	22	3,70
TOTAL	597	100

Tabla 7
Síntomas del síndrome fomo en los
estudiantes de la IES “José Antonio Encinas”

SÍNDROME FOMO		fi	%
Vulnerabilidad de las mentes y propensión a la depresión	Muy frecuentemente (muy alta)	52	8,71
	Frecuentemente (alta)		
Obsesión por navegar en internet y revisar las redes sociales	Ocasionalmente (moderadamente)	275	46,07
Fobia a quedarse sin señal y sin contacto	Raramente (baja)	209	35,00
Daños en la materia gris	Nunca (muy baja)	61	10,22
TOTAL		597	100

Figura 1
Síndrome fomo en los estudiantes de la IES “José Antonio Encinas”



En las tablas 6 y 7 y Figura 1, se presentaron los resultados obtenidos sobre el síndrome FOMO en los estudiantes de la IES “José Antonio Encinas”, donde se observó que 275 estudiantes (46%) sienten obsesión por navegar en internet y revisar sus redes sociales, mientras que 52 estudiantes (8,71%) presentaron vulnerabilidad de las mentes y propensión a caer en depresión debido al síndrome FOMO. Por otro lado, un 35% de estudiantes tuvieron fobia a quedarse sin señal y sin contacto, por lo tanto, se infiere que la mayoría de los estudiantes están afectados por este síndrome. Es importante aclarar que la adicción al uso constante del celular por parte de los estudiantes y el estar pendientes de las publicaciones de sus redes sociales puede provocar deficiencias en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

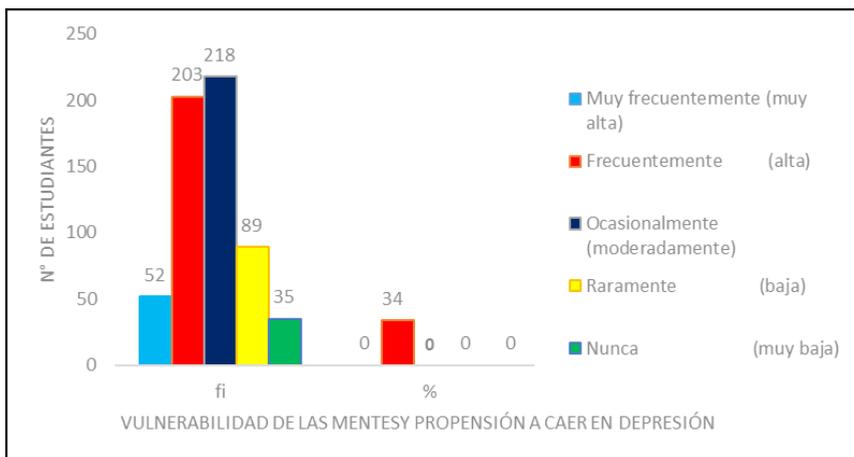
B. Vulnerabilidad de las mentes y propensión a la depresión

Los estudiantes son vulnerables a la presencia en las redes sociales, débiles a la tentación del uso excesivo de estos aplicativos virtuales que concentran su atención y cuyo contenido, a veces negativo, influye en la propensión a caer en depresión en algunos casos.

Tabla 8
Vulnerabilidad de las mentes y propensión a la depresión
en los estudiantes de la IES “José Antonio Encinas”

ESCALA DE VALORACIÓN	fi	%
Muy frecuentemente (muy alta)	52	8,71
Frecuentemente (alta)	203	34,00
Ocasionalmente (moderadamente)	218	36,51
Raramente (baja)	89	14,91
Nunca (muy baja)	35	5,87
TOTAL	597	100

Figura 2
Vulnerabilidad de las mentes y propensión a la depresión
en los estudiantes de la IES “José Antonio Encinas”



En la Tabla 8 y Figura 2, se presentaron los resultados obtenidos sobre la vulnerabilidad de las mentes y la propensión a la depresión en los estudiantes de la IES “José Antonio Encinas”, donde se observaron las siguientes escalas: muy frecuentemente (8,71%), frecuentemente (34%) y ocasionalmente (36,51%); es decir, que el 70,51% de los estudiantes presentaron vulnerabilidad de las mentes y fueron propensos a caer en depresión. Además, se advirtió que solo el 5,87% de los estudiantes no fueron vulnerables mentalmente.

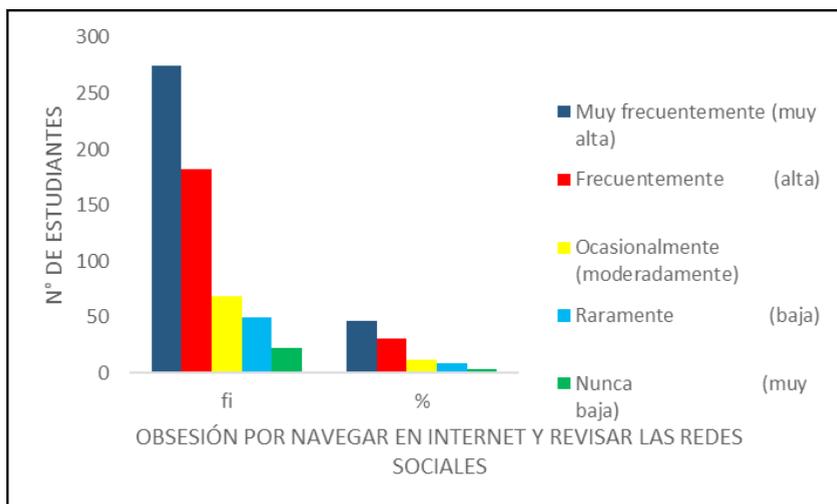
C. Obsesión por navegar en internet y revisar sus redes sociales

Las nuevas aplicaciones y variedad de programaciones en las redes sociales se hacen más atractivas para los estudiantes, lo que ocasiona que pasen mucho tiempo del día revisando sus cuentas en internet.

Tabla 9
Obsesión por navegar en internet y revisar las redes sociales en los estudiantes de la IES “José Antonio Encinas”

ESCALA DE VALORACIÓN	fi	%
Muy frecuentemente (muy alta)	275	46,06
Frecuentemente (alta)	182	30,48
Ocasionalmente (moderadamente)	68	11,49
Raramente (baja)	50	8,38
Nunca (muy baja)	22	3,68
TOTAL	597	100

Figura 3
Obsesión por navegar en internet y revisar las redes sociales en los estudiantes de la IES “José Antonio Encinas”



En la Tabla 9 y Figura 3, se presentaron los resultados obtenidos sobre la obsesión por navegar en internet y revisar las redes sociales en los estudiantes de la IES “José Antonio Encinas”, donde se observaron las siguientes escalas: muy frecuentemente (46,06%) y frecuentemente (30,48%). Además, se advirtió que solo un 3,68% de los estudiantes nunca desarrollaron este tipo de obsesión. Por lo tanto, la mayoría de los estudiantes sí tienen una obsesión por navegar en internet y revisar sus redes sociales (76,54%).

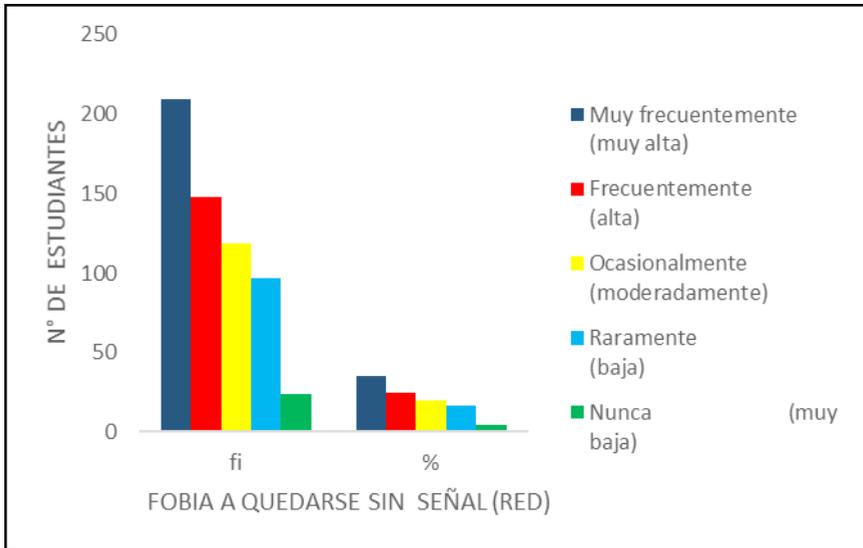
D. Fobia a quedarse sin señal y sin contacto

El miedo a quedarse sin señal y sin contacto conlleva a otros pensamientos negativos en los estudiantes como, por ejemplo, el miedo a ser excluido y a no pertenecer a un grupo específico.

Tabla 10
Fobia a quedarse sin señal y sin contacto
en los estudiantes de la IES “José Antonio Encinas”

ESCALA DE VALORACIÓN	fi	%
Muy frecuentemente (muy alta)	209	35,00
Frecuentemente (alta)	148	24,80
Ocasionalmente (moderadamente)	119	19,93
Raramente (baja)	97	16,25
Nunca (muy baja)	24	4,02
TOTAL	597	100

Figura 4
Fobia a quedarse sin señal y sin contacto
en los estudiantes de la IES “José Antonio Encinas”



En la Tabla 10 y Figura 4, se presentaron los resultados obtenidos sobre la fobia a quedarse sin señal (sin contacto) en los estudiantes de la IES “José Antonio Encinas”, donde se observaron las siguientes escalas: muy frecuentemente (35%) y frecuentemente (24,80%), además, se advirtió que el 19,93% de los estudiantes tuvieron un nivel moderado a sentir fobia a quedarse sin señal y sin contacto, por otro lado, un 4,02% nunca sintieron este tipo de fobia, por lo tanto, se demostró que la mayoría de los estudiantes sintieron fobia a quedarse sin señal y sin contacto (79,73%).

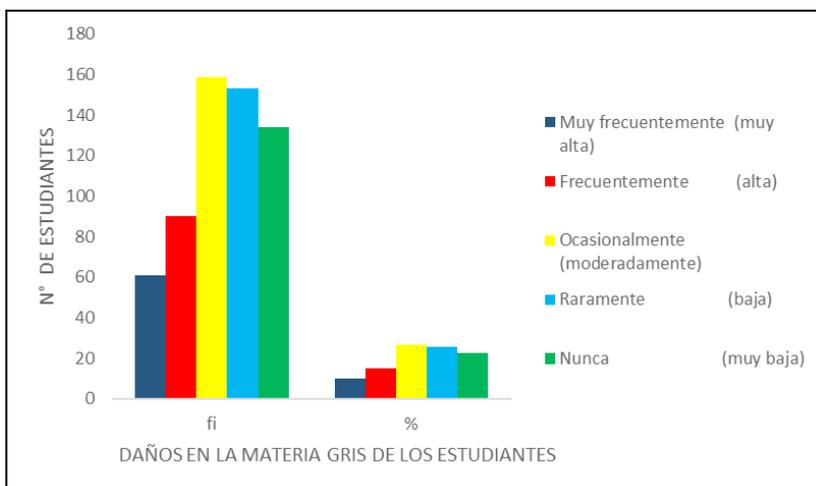
E. Daños en la materia gris

La materia gris es una sustancia compuesta por axones neuronales cuya función es el procesamiento de información, sin embargo, los estudiantes, debido al uso excesivo de sus aparatos electrónicos (los cuales les permiten estar conectados a internet y a sus redes sociales), no producen materia gris de manera regular, lo que afecta la capacidad de procesamiento de información y, por consiguiente, se genera un nivel deficiente del desempeño de estos.

Tabla 11
Daños en la materia gris (ojos)
de los estudiantes de la IES “José Antonio Encinas”

ESCALA DE VALORACIÓN	fi	%
Muy frecuentemente (muy alta)	61	10,22
Frecuentemente (alta)	90	15,08
Ocasionalmente (moderadamente)	159	26,63
Raramente (baja)	153	25,63
Nunca (muy baja)	134	22,44
TOTAL	597	100

Figura 5
Daños en la materia gris (ojos)
de los estudiantes de la IES “José Antonio Encinas”



En la Tabla 11 y Figura 5, se presentaron los resultados obtenidos sobre los daños en la materia gris (ojos) de los estudiantes de la IES “José Antonio Encinas”, donde se observaron las siguientes escalas: muy frecuentemente (10,22%) y ocasionalmente (26,63%). Además, se obser-

vó que el 22,4% de los estudiantes nunca sintieron un malestar en la materia gris. Por otro lado, se advirtió que la mayoría de los estudiantes no tienen problemas en la materia gris (75%).

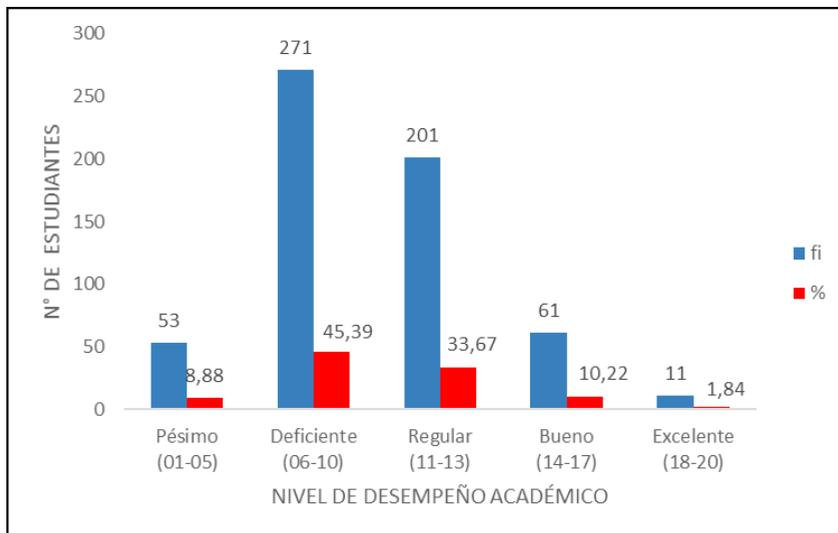
F. Desempeño académico

La segunda variable asociativa del estudio es el desempeño académico de los educandos, la cual se analizó mediante la guía de análisis documental y el proceso de recojo de datos en el mes de septiembre del año escolar 2017, aplicándose a la muestra constituida por 597 estudiantes del quinto grado de la IES “José Antonio Encinas”, en este sentido, en consideración a la escala de valoración, los datos tabulados se muestran en la siguiente tabla:

Tabla 12
Desempeño académico de las áreas curriculares básicas de los estudiantes del quinto grado de la IES “José Antonio Encinas”

ESCALA DE VALORACIÓN	fi	%
Pésimo (01-05)	03	8,88
Deficiente (06-10)	271	45,39
Regular (11-13)	201	33,67
Bueno (14-17)	111	10,22
Excelente (18-20)	11	1,84
TOTAL	597	100

Figura 6
Nivel de desempeño académico en las áreas básicas de los estudiantes de la IES “José Antonio Encinas”



En la Tabla 12 y Figura 6, se observó que en la IES “José Antonio Encinas”, un 45,39 % de los estudiantes tuvieron un nivel de desempeño académico deficiente en las áreas básicas, solo un 1,84% tuvieron un desempeño excelente y un 8,88 % uno pésimo, por lo tanto, se infiere que más del 50% de los estudiantes presentaron un desempeño académico deficiente y, por ende, no alcanzaron un logro eficaz en las áreas básicas.

Cabe señalar que, los resultados de esta segunda variable contradicen a la investigación realizada por BARLIN ORLANDO OLIVARES, quien sostuvo que las redes sociales podrían ser excelentes estrategias para mejorar el desempeño de los estudiantes⁵⁰, así, por ejemplo, afirmó que Facebook podría ser un adecuado complemento a la docencia si se implementa de manera correcta, por el contrario, en este trabajo de investigación se llega a la conclusión que el uso de Facebook propicia una deficiencia en el desarrollo del desempeño académico de los estudiantes.

50 BARLIN ORLANDO OLIVARES. “Diagnóstico acerca del uso y aprovechamiento didáctico de la red social Facebook por estudiantes de agronomía de la UNEFA-Anzoátegui”, *Revista de Investigación*, vol. 39, n.º 86, diciembre de 2015, pp. 237 a 254, disponible en [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1010-29142015000300012].

Además, se tienen antecedentes que concuerdan con los resultados obtenidos en este estudio, como ASTORGA-AGUILAR y SCHMIDT-FONSECA, CUSI ZAMATA y YANA SALLUCA y ECHEBURÚA ODRIÓZOLA⁵¹, quienes sostuvieron que el uso en exceso de las redes sociales puede llegar a ocasionar estrés en los estudiantes, por consiguiente, afectar su productividad y aprendizaje, en concordancia a esto, los resultados de este trabajo de investigación afirman que el 45,39% de los estudiantes se encontraban en un nivel deficiente respecto al desempeño académico.

Para reforzar esta posición, la investigación de ANA ALMANSA MARTÍNEZ y otros⁵² tuvo como conclusión que de 100 perfiles de Facebook, 22 publican información referente a las relaciones sentimentales de sus usuarios, lo que evidencia que no existe intercambio de información sobre tareas o trabajos académicos, de esta manera, los resultados de esta investigación se respaldan en otros estudios y se puede inferir que las redes sociales son formas de comunicación que no son aprovechadas para generar nuevos conocimientos, sino para otros fines relacionados con la necesidad de los jóvenes de “estar” y de mostrarse en la red virtual.

Por lo tanto, se determina que los docentes tienen la tarea de lograr que los estudiantes consoliden una mayor concentración en su desempeño académico, pues estos pasan gran parte de su tiempo revisando sus redes sociales y, por ello, caen en un nivel significativo de ciberadicción (síndrome FOMO), situación que los distancia del contacto personal y familiar que, en consecuencia, hace importante y recomendable diagnosticar este síndrome a tiempo para evitar daños mayores.

51 ASTORGA-AGUILAR y SCHMIDT-FONSECA. “Peligros de las redes sociales: Cómo educar a nuestros hijos e hijas en ciberseguridad”, cit.; CUSI ZAMATA y YANA SALLUCA. “El síndrome del FOMO y los desempeños académicos en la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano”, cit.; ECHEBURÚA ODRIÓZOLA. “Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes”, cit.

52 ANA ALMANSA MARTÍNEZ, ÓSCAR FONSECA y ANTONIO CASTILLO ESPARCIA. “Redes sociales y jóvenes. Uso de Facebook en la juventud colombiana y española”, en *Comunicar. Revista Científica Comunicación y Educación*, vol. xx, n.º 40, marzo-octubre de 2013, pp. 127 a 135, disponible en [<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=15825476014>].

V. CORRELACIÓN ENTRE EL SÍNDROME FOMO Y EL DESEMPEÑO ACADÉMICO EN LAS ÁREAS CURRICULARES BÁSICAS

La correlación entre el síndrome FOMO y el desempeño académico en las áreas curriculares básicas en los estudiantes de la IES “José Antonio Encinas”, se midió a través del sistema de correlación de Pearson en el formato estadístico de SPSS, de esta manera, se logró desarrollar el objetivo general de la presente investigación.

Tabla 13
Grado de correlación del síndrome FOMO y el desempeño académico en las áreas básicas de los estudiantes de la IES “José Antonio Encinas”, en ssps

Variables asociativas		Variables síndrome FOMO	Variables desempeño académico
V. Síndrome FOMO	Correlación de Pearson	1	,957**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	597	597
V. Desempeño académico	Correlación de Pearson	,957**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	597	597

Nota. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

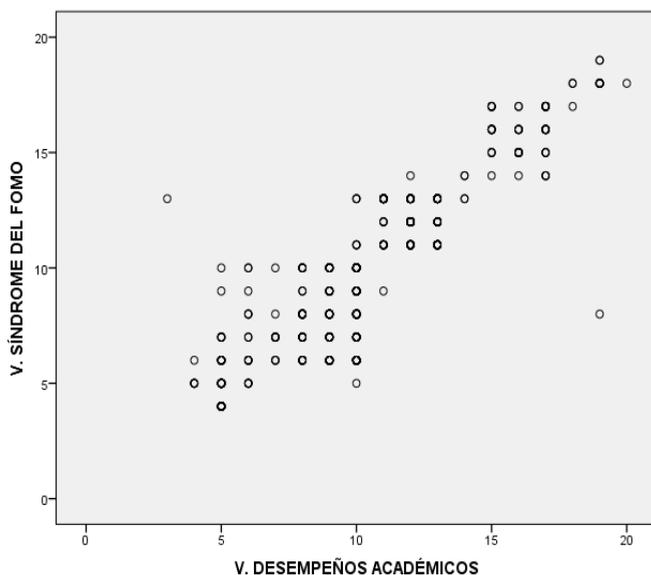
Tabla 14
Grado de correlación entre el síndrome FOMO y el desempeño académico en las áreas básicas de los estudiantes de la IES “José Antonio Encinas”, en formato

Desempeño académico áreas básicas Síndrome FOMO	Pésimo (01-05)	Deficiente (06-10)	Regular (11-13)	Bueno (14-17)	Excelente (18-20)	F _x	D _x	F _x d _x = 50	F _x d _x ² = 90	F _x y _d x _d y = 83
Vulnerabilidad de las mentes y propensión a la depresión	35 (140)	6 (12)	0	0	0	52	2	104	164	163
Obsesión por navegar en internet y revisar las redes sociales	18 (36)	256 (256)	1	0	0	275	1	275	275	292
Fobia a quedarse sin señal y sin contacto	0	9	199	1	0	209	0	0	0	0
Daños en la materia gris	0	0	1 (-1)	60 (60)	0	61	-1	-61	61	59
F _y	53	271	201	61	11	597	-2	-22	44	44
D _y	2	1	0	-1	-2					
F _y d _y = 54	106	271	0	-61	-22					
F _y d _y ² = 94	212	271	0	61	44					

En las tablas 13 y 14, se observó que el coeficiente de correlación es $r = 0,957$ con lo que se asume que el grado de correlación fue muy alta y de tipo directo según la tabla de correlación de Pearson, esto significó que en el 97% de los casos existió correlación, mientras que en el resto de los casos existieron otros factores que concurrieron en el comportamiento o la manifestación de las variables de estudio, además, las intersecciones que predominaron fueron la obsesión por navegar en internet y las redes sociales y la fobia a quedarse sin señal y sin contacto (síndrome FOMO).

Por otro lado, se observó que 41 de los 597 estudiantes de la muestra se ubicaron en la escala de “vulnerabilidad de las mentes y propensión a la depresión”, de estos, 35 evidenciaron un nivel pésimo de desempeño académico y seis de ellos un nivel deficiente. En la escala de síndrome FOMO, se registraron 275 estudiantes en la dimensión “obsesión por navegar en internet y revisar las redes sociales”, de estos, 18 se ubicaron en el nivel pésimo de desempeño académico, 256 en nivel deficiente y uno en nivel regular, mientras que en la dimensión “fobia a quedarse sin señal y sin contacto”, se registraron 209 estudiantes, de los cuales nueve se ubicaron en el nivel deficiente de desempeño académico, 199 en el nivel regular y uno en el nivel bueno. En la dimensión “daños en la materia gris”, se registraron 61 estudiantes de los cuales uno se ubicó en el nivel regular de desempeño académico y 60 en el nivel bueno de desempeño académico. Por último, se registraron 11 estudiantes en la escala de “ausencia de síndrome FOMO” y, al mismo tiempo, en el nivel de desempeño académico excelente.

Figura 7
Grado de dispersión entre el síndrome FOMO y el desempeño académico de los estudiantes de la IES “José Antonio Encinas”



Fuente: Elaboración propia.

En la Figura 7 se muestra el grado de dispersión entre el nivel síndrome FOMO y el nivel de desempeño académico, los puntos de dispersión estuvieron alineados, se nota una clara tendencia creciente, es decir, que la correlación fue positiva y directa entre las dos variables, por tanto, a mayor síndrome FOMO mayor será el número de estudiantes con niveles deficientes de desempeño académico, de esta manera, el trabajo de investigación favoreció al planteamiento oportuno de las estrategias de aprendizaje en el uso adecuado de las nuevas tecnologías y redes sociales, para poder lograr un desempeño académico óptimo en los estudiantes de las instituciones educativas secundarias.

Tabla 15
Valores de prueba de hipótesis

	Síndrome FOMO (X)	Desempeño académico (Y)
Media	- $X = \frac{\sum x}{n} = \frac{274}{597}$	- $Y = \frac{\sum y}{n} = \frac{294}{597}$
N	597	597
Σ variable	$\Sigma x = 274$	$\Sigma y = 294$
Σ variable ²	$\Sigma x^2 = 544$	$\Sigma y^2 = 588$
XY	$\Sigma xy = 547$	

VI. CORRELACIÓN ENTRE EL SÍNDROME FOMO Y EL DESEMPEÑO ACADÉMICO

La fórmula de correlación de Pearson es:

$$r = \frac{n \cdot \sum f \cdot dx \cdot dy - (\sum fx \cdot dx) (\sum fy \cdot dy)}{\sqrt{[n \cdot \sum fx \cdot dx^2 - (\sum fx \cdot dx)^2][n \cdot \sum fy \cdot dy^2 - (\sum fy \cdot dy)^2]}}$$

Donde:

n = población

Xi = frecuencia marginal de la variable X

Yi = frecuencia marginal de la variable Y

$$r = \frac{597(547) - 274(294)}{\sqrt{(597 * 544 - 274^2)(597 * 588 - 294^2)}} = 0,95707$$

Hubo correlación positiva muy alta entre la variable síndrome FOMO y la variable desempeño académico, según la tabla de valores de Pearson, por lo tanto, se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis alterna, la cual indica que existe correlación entre el síndrome FOMO y el desempeño académico en las áreas curriculares básicas en los estudiantes de la IES “José Antonio Encinas”, así mismo, con estos resultados, se lograron los objetivos: general y específicos.

VII. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Este trabajo de investigación presentó y describió el estudio de autores respecto al síndrome FOMO y su incidencia en el ámbito académico, permite sostener que entre dicho síndrome y el desempeño académico en las áreas básicas de los estudiantes del quinto grado de la IES “José Antonio Encinas” se apreció un alto grado de correlación de tipo directo, sustentado con el coeficiente de $r = 0,95707$, lo que significó que a mayor síndrome FOMO, mayor fue el nivel de deficiencia en el desempeño académico. De igual forma, se probaron las hipótesis específicas planteadas, es decir, los estudiantes se obsesionaron por navegar en internet y revisar sus redes sociales con demasiada frecuencia, sus

mentes fueron muy vulnerables y propensas a la depresión, tuvieron fobia a quedarse sin señal con mucha frecuencia y se provocaron daños en la materia gris, al respecto, J. WALTER THOMPSON concluye que la generación del milenio es la más afectada por el síndrome FOMO⁵³, del mismo modo, el uso descontrolado de dispositivos tecnológicos y redes sociales ha ocasionado el desarrollo de patologías como tecnofilia, cibercondros, nomofobia, síndrome del ratón, FOMO, entre otras⁵⁴.

En forma análoga, el 73,69% de los estudiantes experimentaron el síndrome FOMO, 41,37% de manera muy frecuente y 32,32% frecuentemente, resultados que fueron corroborados con los de THOMPSON⁵⁵, quien sostuvo que un 72% de los adultos jóvenes entre los 18 y 33 años en Estados Unidos y del Reino Unido experimentan a menudo o de manera ocasional el síndrome FOMO, en el caso de la IES “José Antonio Encinas”, base de la investigación, el porcentaje señalado es la mayoría constituida por un 73.69%.

Respecto a las investigaciones realizadas por LALONGO y otros y GAIL A. BERNSTEIN y otros⁵⁶, estos sostuvieron que los niños con altos niveles de ansiedad obtuvieron bajos logros, en especial en lectura y matemáticas. La existencia de sintomatología ansiosa en estos niños predijo la aparición de ansiedad en quinto grado, mientras que en este trabajo investigativo, se demostró que el 46,07% de los estudiantes del 5.º grado de la IES “José Antonio Encinas” tuvieron altos niveles de obsesión por navegar en internet y revisar sus redes sociales, lo que se vio reflejado en un nivel de desempeño académico deficiente, a esta información se debe añadir que según MANUEL NAVARRO RODRÍGUEZ y otro⁵⁷, los problemas relacionados con el uso excesivo del internet son

53 THOMPSON INTELLIGENCE. *Fear of missing out (FOMO)*, cit.

54 ERICK GREGORY y PAMELA RUTLEDGE. *Exploring Positive Psychology*, Santa Barbara, California, Gregory y Rutledge, 2016; JOHN MORGAN y JOEL BALIN. *War on fear: What would you do if you were not afraid*, Florida, Lake Mary, 2016.

55 THOMPSON INTELLIGENCE. *Fear of missing out (FOMO)*, cit.

56 LALONGO, EDELSON, WERTHAMER-LARSSON, CROCKETT y KELLAM. “The significance of self-reported anxious symptoms in first-grade children”, cit.; GAIL A. BERNSTEIN, CARRIE M. BORCHARDT y AMY R. PERWIEN. “Anxiety Disorders in Children and Adolescents: A Review of the Past 10 Years”, en *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, vol. 35, n.º 9, 1996, pp. 1110 a 1119.

57 MIGUEL NAVARRO RODRÍGUEZ y ARTURO BARRAZA MACÍAS. “Redes sociales y uso patológico del internet (PIU): síntomas y efectos negativos en jóvenes. Un análisis de contenido”, ponencia en el IX Congreso Nacional de Investigación Educativa, 2002, disponible en [http://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v11/docs/area_07/0295.pdf].

el estrés y la depresión, los mismos que manifiestan síntomas de un uso patológico, le siguen la angustia, la soledad, la ansiedad, el agotamiento y la adicción, así mismo, en el punto más extremo, se suma el suicidio o códigos relacionados con este, como el deterioro psíquico y la segregación familiar.

En atención a lo señalado, JOHANSSON y GÖTESTAM⁵⁸ indicaron que un 98% de los jóvenes españoles de 11 a 20 años son usuarios de internet. De ese porcentaje, siete de cada diez afirmaron acceder a la red en promedio por un tiempo diario de 1,5 horas, pero solo de un 3% a 6% aceptó usar el internet en exceso, lo que hace evidente el elevado grado de uso de las nuevas tecnologías en los adolescentes. Estos datos anteceden a los resultados obtenidos en este trabajo de investigación, donde más del 70% de los estudiantes admitieron ser usuarios de las redes sociales, por ende, se puede inferir que estos sistemas de información dominan la atención de los estudiantes y ocasionan una excesiva dependencia, así, en opinión de ARANCHA LUENGO LÓPEZ, dicha dependencia ocasiona efectos negativos y correlatos fisiológicos, en este sentido, la privación del sueño genera fatiga, debilitación del sistema inmunitario y deterioro de la salud⁵⁹.

En el mismo orden de ideas, ERNESTO PONCE L. y otros⁶⁰ sostuvieron que las microondas electromagnéticas emitidas por los teléfonos inteligentes pueden generar cambios en la barrera hematoencefálica, en el metabolismo celular y en las funciones neurotransmisoras, entre otras, que generan secuelas neurológicas y fisiológicas tales como tumores, afecciones cognitivas, hipersensibilidad electromagnética, genotoxicidad, así como, alteraciones del sueño, del sistema inmunológico y del ADN. En este sentido, la existencia de efectos termosensibles en las células hacen que estas inicien una secuencia de segundos y terceros sistemas de mensajes, que generan proteínas de choque calórico, para

58 AGNETA JOHANSSON y K. GUNNAR GÖTESTAM. "Internet addiction: characteristics of a questionnaire and prevalence in Norwegian Youth (12-18 Years)", en *Scandinavian Journal of Psychology*, vol. 45, n.º 3, 2004, pp. 223 a 229.

59 ARANCHA LUENGO LÓPEZ. "Adicción a internet: conceptualización y propuesta de intervención", *Revista Profesional Española de Terapia Cognitivo-Conductual*, vol. 2, n.º 1, 2004, pp. 22 a 52, disponible en [<http://www.jogoremoto.pt/docs/extra/BL5L6u.pdf>].

60 ERNESTO PONCE L., DANIEL ALEJANDRO PONCE SALDÍAS y MAX ANDRESEN HERNÁNDEZ. "Efectos neurológicos por teléfonos celulares: revisión bibliográfica y modelos matemáticos", en *Interciencia: Revista de Ciencia y Tecnología de América*, vol. 39, n.º 12, 2014, pp. 843 a 849, disponible en [<https://www.redalyc.org/pdf/339/33932786003.pdf>].

defender las células contra el metabolismo del estrés celular causado por el calor⁶¹, estos resultados guardarían relación con la variable de daños en la materia gris, que indica que el 10,22% de los estudiantes tuvieran daños en la materia gris, con posibles efectos a largo plazo, lo que interfiere en su desempeño académico.

De ahí que MARÍA FERNANDA HERRERA HARFUCH y otros⁶² argumenten que los adictos a Facebook suelen ser más propensos a la depresión, a ser menos asertivos, a tener menos calidad en sus relaciones personales y a tener más dificultades para hablar en público que los no adictos. Por lo tanto, dicha adicción se relaciona con baja autoestima, depresión y falta de habilidades sociales, todo ello se relaciona con los resultados de esta investigación, donde los estudiantes que fueron propensos a la depresión se encuentran entre frecuentemente (34%) y muy frecuente (8,71%), presentaron problemas en lo académico, ubicándose en el nivel deficiente.

Por consiguiente, las redes sociales consumen el tiempo de los estudiantes sin generar nuevos conocimientos y su uso excesivo merma el rendimiento académico y la salud emocional, esto invita a replantear los principales motivos que llevan a los estudiantes a conectarse, debiéndose controlar la frecuencia en que se usan las redes sociales y el fin que estas tienen, para que de esta manera no se llegue a desarrollar una adicción ni se desarrolle el síndrome FOMO.

Por otra parte, respecto a lo arrojado por la correlación, los resultados permitieron sostener que hay un alto grado de relación de tipo directo entre el síndrome FOMO y el desempeño académico en las áreas curriculares básicas, el cual se sustentó en el coeficiente de $r = 0,95707$. Esto significa que a mayor nivel de síndrome FOMO en los estudiantes, mayor es el nivel de desempeño académico deficiente y viceversa, este sentido de la correlación se dio en el 95% de los casos.

61 ROLAND GLASER. "Are thermoreceptors responsible for 'non-thermal' effects of RF fields?", en *Edition Wissenschaft*, n.º 21, diciembre de 2015, disponible en [www.fgf.de/publikationen/edition-issenschaft/Edition_Wissenschaft_Nr21.pdf].

62 MARÍA FERNANDA HERRERA HARFUCH, MARÍA PAULA PACHECO MURGUÍA, JOAQUINA PALOMAR LEVER y DANIELA ZAVALA ANDRADE. "La adicción a Facebook relacionada con la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales", en *Psicología Iberoamericana*, vol. 18, n.º 1, enero-junio de 2010, pp. 6 a 18, disponible en [<https://www.redalyc.org/pdf/1339/133915936002.pdf>]

En virtud de lo cual un estudiante adicto a las redes sociales tiene problemas de estabilidad emocional, complicaciones con la habilidad social o deficiencias con la capacidad de crear nuevos conocimientos, mientras que los que no son adictos suelen ser más equilibrados y tienen un mayor control de sí mismo, cuando se enfrentan a elementos estresantes internos o externos, esto permitió que en este trabajo de investigación, se afirmara la relación existente entre la adicción a las redes sociales (síndrome FOMO) y el aprendizaje, además, se determinó que a mayor número de horas conectado a la red, mayor es el grado de interferencia en la vida cotidiana y académica, más del 50% de los estudiantes de la muestra de este trabajo de investigación presentan bajas calificaciones por padecer del síndrome FOMO.

Por consiguiente, se recomienda que el rendimiento académico deficiente de los estudiantes sea superado mediante la implementación de nuevas estrategias que permitan el uso correcto de las tecnologías desde el ámbito educativo, si se quiere lograr rescatar la funcionalidad adecuada de estas tecnologías, es importante considerar el propósito comunicativo de las redes sociales.

Por último, los resultados mostraron que la quinta hipótesis específica planteada fue cierta, es decir, los estudiantes del 5.º grado de secundaria de la IES “José Antonio Encinas” respecto al desempeño académico en las áreas curriculares básicas, se encuentran en la escala de valoración entre regular a deficiente, así, el síndrome FOMO es considerado como una adicción al uso de las redes sociales, por tanto, esta enfermedad amerita ser prevenida para no tener que tratarla⁶³.

CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos en la presente investigación con respecto al objetivo general evidenciaron que existe correlación entre el síndrome FOMO y el desempeño académico de los estudiantes del 5.º grado de secundaria de la IES “José Antonio Encinas”, en un grado muy alto con un coeficiente de Pearson $r = 0,95707$. Se arribó a esta conclusión porque el 46,07% de los estudiantes tenían obsesión por navegar en internet y revisar sus redes sociales y un 35% de ellos sintieron fobia a quedarse

63 Ídem.

sin señal y sin contacto, estos datos se relacionan de manera directa con sus niveles de desempeño académico.

Los estudiantes presentaron muy frecuentemente (hasta un 46%) vulnerabilidad de sus mentes y fueron propensos a la depresión, se obsesionaron por navegar en internet y revisar sus redes sociales, sintieron fobia a quedarse sin señal y sin contacto y, en un porcentaje algo bajo (10,22%), se generaron daños en la materia gris.

El desempeño académico en las áreas curriculares básicas de los estudiantes se ubicó entre el nivel deficiente (45%) y el regular (33%), registrándose en el nivel excelente solo un 1,84%, por lo tanto, la mayoría de los estudiantes presentaron el síndrome FOMO, que afectó su rendimiento académico en las áreas básicas.

RECOMENDACIONES

Se sugiere difundir la presente investigación por ser una evidencia de gran aporte a la ciencia y a las nuevas tecnologías dado el alto grado de significatividad entre las variables estudiadas.

Se recomienda a los docentes de la IES "José Antonio Encinas" trabajar en la búsqueda de nuevas estrategias para una educación de calidad mediante un uso adecuado de las TIC y las redes sociales.

Se invita a continuar con la investigación referente a otros factores que predisponen a desarrollar el síndrome FOMO, para que de esta manera se implementen estrategias que contrarresten la adicción al uso excesivo de las redes sociales y su dependencia.

CAPÍTULO QUINTO

FORMAS MANIFIESTAS DE UNA VIOLENCIA CIBERESPACIAL

La imagen del joven que va sentado en los últimos asientos de un autobús y consulta en su teléfono inteligente alguna novedad o tan solo pasa el tiempo mientras llega a su destino es una imagen cotidiana y que muchas veces pasa desapercibida. Desde la distancia aparente, es un joven que revisa su dispositivo para ponerse al corriente de lo que acontece en el mundo, sin que se llegue a notar que no solo existe una relación individuo-objeto (el joven y su dispositivo inteligente), sino que existe una dependencia que provoca una serie de consecuencias por cierto nefastas, además de afectar las relaciones sociales que el sujeto suele sostener con sus semejantes.

En este sentido, el joven que revisa cauteloso su dispositivo tiene la preocupación de no quedar fuera de lo que se entera a través de este, situación que se convierte en un gran problema, el síndrome del miedo a perderse de algo y quedar fuera (FOMO) pareciera convertirse en una salida a la soledad que padece el sujeto posmoderno, este busca en forma incesante sentir que pertenece a algún grupo y es parte de algo, lo que lo obliga a desligarse de sus propias circunstancias que le son cada vez más extrañas, por ende, sus vínculos y sus relaciones reales se hacen poco a poco menos frecuentes y naturales, si bien este fenómeno de las sociedades contemporáneas condiciona al sujeto, al apartarlo en gran medida de su condición de sujeto social, se debe considerar que este alejamiento es consecuencia de una configuración social alienada, tal como lo definiría ERICH SELIGMANN FROMM⁶⁴ en su ya conocido libro *La soledad del hombre*.

64 Frankfurt am Main, 23 de marzo de 1900 - Muralto, Suiza, 18 de marzo de 1980.

La permanente agitación, además de desmedida, señala que la escalada de este síndrome se ha intensificado, genera un desequilibrio propio de las sociedades de consumo, lo cual aparta y desecha todo aquello que esté en consonancia con lo humano, en este sentido, se asiste a una proliferación de información donde prevalece la cantidad sobre la calidad y a un cambio del plano comunicativo físico al virtual, el uso indiscriminado de las redes sociales así como de las aplicaciones, entre otros, arroja al ser humano a un pozo sin fondo, donde con dificultad puede salir airoso.

En el mismo orden de ideas, en un notable ensayo sobre la posmodernidad, LIPOVETSKY⁶⁵ señala con bastante precisión que la violencia ha sido un valor dominante que se pone de manifiesto en una sociedad cada vez más inhumana y más tecnológica, con lo cual se ha mantenido en el tiempo con tal legitimidad que ha podido funcionar como ingrediente en los placeres más preciados.

Por ello, la sociedad de la imagen donde se puede contemplar el abanico de correspondencias entre un sujeto que ha desviado sus intereses humanos y aquellos a quienes responde, pareciera ser el escenario de una relación que cada día cobra mayor lógica y que es consecuencia de una sociedad aislada en lo emocional, esto no deja de ser interpretado como una suerte de alejamiento exacerbado de las acciones que una vez fueron humanas.

El establecimiento de las relaciones que suele por naturaleza sostener un ser humano se ve diametralmente fuera de orden, no así las intenciones que se logran mantener en el tiempo debido a una separación de las facultades humanas, el individuo no solo es bombardeado por una sociedad de consumo, también esta misma lo arrincona y lo desplaza hacia los márgenes digitales que cada día cobran mayor vigencia en la cadena de las necesidades importantes.

Este nuevo rostro que adquiere el sujeto, divide las facultades humanas, de allí que este no solo padezca un aislamiento progresivo con sus semejantes, sino que de igual manera, irrumpe con violencia contra todo rasgo humano, convirtiéndose en presa fácil de sensaciones negativas y angustias. La reiterada preocupación a perderse cualquier evento o acontecimiento puede provocar en el sujeto una sensación

65 GILLES LIPOVETSKY. *La era del vacío*, Barcelona, Anagrama, 2000.

de desasosiego que lo conduce a experimentar una intranquilidad frecuente cuando se halla separado de su dispositivo inteligente o cualquier tipo de recurso tecnológico, la rareza que se manifiesta cuando se extravía o se deja olvidado el dispositivo puede generar en el sujeto agotamiento y ansiedad, puesto que algo indispensable en su vida se le ha negado, este tipo de sensaciones ocurren también cuando el individuo pierde la señal de su celular u otro suceso inesperado le impide conectarse a la red.

Otro aspecto preocupante de este fenómeno producto del desbordamiento informativo, radica en el aislamiento del individuo aunado al exiguo desempeño que suele manifestarse en estudios o relaciones familiares, entre otros factores. Aquel *meme* que circuló por las redes sociales donde aparece en el centro de la imagen una anciana rodeada de sus familiares, cada uno con un celular en la mano, mientras que la anciana manifiesta que mejor se hubiesen quedado en sus casas, permite entender a grandes rasgos que el fenómeno del aislamiento progresivo es tan alarmante, que se ha vuelto cotidiano producto de una sociedad que ha desviado sus objetivos esenciales, sin desearlo demasiado, se asiste a una cultura de la imagen sin precedentes en la historia de la humanidad.

Esta cultura ha permitido que los sujetos se distancien, situación que genera una sociedad que niega la condición humana, en este contexto donde impera la tecnología más avanzada, se generan consecuencias irreversibles en el organismo, los daños al cerebro, así como las diversas afectaciones que este síndrome ocasiona en el individuo, lo convierten en un ser cuya capacidad de pensamiento y reflexión están ausentes.

El desbordamiento de la información y de contenidos se dan día a día, no hay un instante en que no se observe de manera constante el dispositivo tecnológico y muchas veces la angustia aparece en el usuario por no haber asistido a los eventos que viajan con velocidad por la red.

De esta manera, se asiste a una sociedad de la imagen que niega toda condición humana con la vaga y superflua idea de estar en el mundo, el aislamiento absoluto del individuo se genera a partir de concepciones virtuales, mientras que un centenar de imágenes pasan de un lugar a otro: todas cargadas de seductores contenidos, nadie está exento ante la negación absoluta del sujeto, quien sigue atrapado en la red, mientras la vida sigue su rumbo, aquel joven que se mencionaba al principio del texto, se ha pasado varias cuerdas de su destino habitual.

BIBLIOGRAFÍA

- ALMANSA MARTÍNEZ, ANA; ÓSCAR FONSECA y ANTONIO CASTILLO ESPARCIA. “Redes sociales y jóvenes. Uso de Facebook en la juventud colombiana y española”, en *Comunicar. Revista Científica Comunicación y Educación*, vol. xx, n.º 40, marzo-oc-tubre de 2013, pp. 127 a 135, disponible en [<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=15825476014>].
- ARENDDT, HANNAH. *La condición humana: La esfera pública y la privada*, Buenos Aires, Paidós, 1958.
- ASTORGA-AGUILAR, CRISTEL e ILEANA SCHMIDT-FONSECA. “Peligros de las redes socia-les: Cómo educar a nuestros hijos e hijas en ciberseguridad”, *Revista Electrónica Educare*, vol. 23, n.º 3, 2019, pp. (2019). 1 a 24, disponible en [<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7016994>].
- ATARAMA-ROJAS, TOMÁS y SELENE REQUENA ZAPATA. “Narrativa transmedia: Análisis de la participación de la audiencia en la serie *13 Reasons Why* para la aproximación al tema del suicidio”, en *Fonseca, Journal of Communication*, n.º 17, 2018, pp. 193 a 213, disponible en [<https://revistas.usal.es/index.php/2172-9077/article/view/fjc201817193213/19489>].
- BERNSTEIN, GAIL A.; CARRIE M. BORCHARDT y AMY R. PERWIEN. “Anxiety Disorders in Children and Adolescents: A Review of the Past 10 Years”, en *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, vol. 35, n.º 9, 1996, pp. 1110 a 1119.
- BURGUILLOS PEÑA, ANA ISABEL y MANUEL ACOSTA CONTRERAS. “Sentido de coherencia y fobia social: Un estudio descriptivo”, en *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, n.º 1, monográfico 3, 2019, pp. 151 a 158, disponible en [<http://www.infad.eu/RevistaINFAD/OJS/index.php/IJODAEP/article/view/1534/1336>].
- CAMPOS FREIRE, FRANCISCO. “Las redes sociales trastocan los modelos de los medios de comunicación tradicional”, *Revista Latina de Comunicación Social*, n.º 63, 2008, pp. 277 a 286, disponible en [http://www.revistalatinacs.org/_2008/23_34_Santiago/Francisco_Campos.html].

- CARRAZCO, AMADA; MÓNICA SANDOVAL VALLEJO y ARMANDO BENÍTEZ HERNÁNDEZ. "Diagnóstico sobre adicción tecnológica en estudiantes de la era digital", *Revista Electrónica sobre Cuerpos Académicos y Grupos de Investigación*, vol. 5, n.º 10, julio-diciembre de 2018, pp. 1 a 20.
- CASTELLS, MANUEL. *Redes de indignación y esperanza: los movimientos sociales en la era de Internet*, Madrid, Alianza Editorial, 2012.
- CUSI ZAMATA, LUZ WILFREDA y MARISOL YANA SALLUCA. "El síndrome del FOMO y los desempeños académicos en la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano", *Revista de Investigaciones*, vol. 6, n.º 3, 2017, pp. 280 a 286, disponible en [<http://www.revistaepgunapuno.org/index.php/investigaciones/article/view/124/103>].
- DEL FRESNO GARCÍA, MIGUEL. "Haciendo visible lo invisible: visualización de la estructura de las relaciones en red en Twitter por medio del análisis de redes sociales", en *El profesional de la Información*, vol. 23, n.º 3, mayo-junio de 2014, pp. 246 a 252, disponible en [<http://www.elprofesionalde lainformacion.com/contenidos/2014/mayo/04.pdf>].
- ECHEBURÚA ODRIOZOLA, ENRIQUE. "Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes", *Revista Española de Drogodependencias*, vol. 37, n.º 4, 2012, pp. 435 a 447.
- ECHEBURÚA ODRIOZOLA, ENRIQUE y PAZ DE CORRAL. "Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto", *Adicciones*, vol. 22, n.º 2, 2010, pp. 91 a 96, disponible en [<http://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/196/186>].
- ESTRELLA MENDOZA, LISSETH NINOSKA y JOSÉ EMANUEL SACOTO MENDOZA. "Ansiedad en adolescentes de 14 a 18 años asociados a redes sociales en un centro educativo de la ciudad de Guayaquil en el año 2018-2019", Tesis de licenciatura, Guayaquil, Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, 2019, disponible en [<http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/12966/1/T-UCSG-PRE-MED-820.pdf>].
- FERNÁNDEZ SÁNCHEZ, NÉSTOR. "Trastornos de conducta y redes sociales en internet", en *Salud Mental*, vol. 36, n.º 6, noviembre-diciembre de 2013, pp. 521 a 527, disponible en [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252013000600010].
- GARCÍA RUBIANO, BERTA. "El tecnoestrés", Tesis de maestría, León, Universidad de León, 2018, disponible en [<https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/10875/Garc%C3%ADa%20Ruano%2c%20Berta.pdf?sequence=1&isAllowed=y>].

- GLASER, ROLAND. "Are thermoreceptors responsible for 'non-thermal' effects of RF fields?", en *Edition Wissenschaft*, n.º 21, diciembre de 2015, disponible en [www.fgf.de/publikationen/edition-issenschaft/Edition_Wissenschaft_Nr21.pdf].
- GONZÁLEZ LUGO, SANDIVEL; ANTONIO PINEIDA DOMÍNGUEZ y JOSÉ CONCEPCIÓN GAXIOLA ROMERO. "Depresión adolescente: factores de riesgo y apoyo social como factor protector", *Universitas Psychologica*, vol. 17, n.º 3, 2018, pp. 1 a 11, disponible en [<http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v17n3/1657-9267-rups-17-03-00063.pdf>].
- GREGORY, ERICK y PAMELA RUTLEDGE. *Exploring Positive Psychology*, Santa Barbara, California, Greenwood, 2016.
- GUERRERO VEGA, ROBERTO. "Redes Sociales: riesgos y amenazas", *Cuaderno Jurídico y Político*, vol. 2, n.º 7, enero-marzo de 2017, pp. 1 a 4, disponible en [<https://portalderevistas.upoli.edu.ni/index.php/4-CuadernoJuridicoyPolitico/article/view/106/103>].
- HERRERA HARFUCH, MARÍA FERNANDA; MARÍA PAULA PACHECO MURGUÍA, JOAQUINA PALOMAR LEVER y DANIELA ZAVALA ANDRADE. "La adicción a Facebook relacionada con la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales", en *Psicología Iberoamericana*, vol. 18, n.º 1, enero-junio de 2010, pp. 6 a 18, disponible en [<https://www.redalyc.org/pdf/1339/133915936002.pdf>].
- HERNÁNDEZ SAMPIERI, ROBERTO; CARLOS FERNÁNDEZ COLLADO y PILAR BAPTISTA LUCIO. *Metodología de la investigación*, México, McGraw-Hill, 2014.
- J. WALTER THOMPSON INTELLIGENCE. *Fear of missing out (FOMO)*, mayo de 2011, disponible en [<https://www.jwt.com/en/worldwide/news/fomojwtexploresfearofmissingoutphenomenon/>].
- JOHANSSON, AGNETA y K. GUNNAR GÖTESTAM. "Internet addiction: characteristics of a questionnaire and prevalence in Norwegian Youth (12-18 Years)", en *Scandinavian Journal of Psychology*, vol. 45, n.º 3, 2004, pp. 223 a 229.
- LALONGO, NICK; GAIL EDELSON, LISA WERTHAMER-LARSSON, LISA CROCKETT y SHEPPARD KELLAM. "The significance of self-reported anxious symptoms in first-grade children", en *Journal of Abnormal Child Psychology*, vol. 22, n.º 4, agosto de 1994, pp. 441 a 455.
- LIPOVETSKY, GILLES. *La era del vacío*, Barcelona, Anagrama, 2000.
- LUENGO LÓPEZ, ARANCHA. "Adicción a internet: conceptualización y propuesta de intervención", *Revista Profesional Española de Terapia Cognitivo-Conductual*, vol. 2, n.º 1, 2004, pp. 22 a 52, disponible en [<http://www.jogoremoto.pt/docs/extra/BL5L6u.pdf>].

- MARENCO PÉREZ, ISABEL. "La red social Snapchat como herramienta de marketing", Trabajo de grado, Sevilla, Universidad de Sevilla, 2018, disponible en [https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/77905/LA_RED_SOCIAL_SNAPCHAT_COMO_HERRAMIENTA_DE_MARKETING.pdf?sequence=4&isAllowed=y].
- MASSANET, AINA HERMIDA. *Influencias manipulativas. Las neurociencias fusionadas con la corporatocracia*, 2018, Barcelona, Universitat Oberta de Catalunya, disponible en [<http://openaccess.uoc.edu/webapps/o2/bitstream/10609/74206/6/ainamassanetTFG0118memoria.pdf>].
- MORGAN, JOHN y JOEL BALIN. *War on fear: What would you do if you were not afraid*, Florida, Lake Mary, 2016.
- NAVARRO LOLI, JHONATAN S.; MANOLETE MOSCOSO y GUSTAVO CALDERÓN DE LA CRUZ. "La investigación de la depresión en adolescentes en el Perú: Una revisión sistemática", en *Liberabit*, vol. 23, n.º 1, enero-junio de 2017, pp. 57 a 74, disponible en [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272017000100005].
- NAVARRO RODRÍGUEZ, MIGUEL y ARTURO BARRAZA MACÍAS. "Redes sociales y uso patológico del internet (PIU): síntomas y efectos negativos en jóvenes. Un análisis de contenido", ponencia en el IX Congreso Nacional de Investigación Educativa, 2002, disponible en [http://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v11/docs/area_07/0295.pdf].
- NÚÑEZ MOLINA, MARIO A. "Estrategias para sanar las obsesiones de la era digital", slideshare, 2015, disponible en [<https://es.slideshare.net/nunez/estrategias-para-sanar-las-obsesiones-de-la-era-digital>].
- OLIVARES, BARLIN ORLANDO. "Diagnóstico acerca del uso y aprovechamiento didáctico de la red social Facebook por estudiantes de agronomía de la UNEFA-Anzoátegui", *Revista de Investigación*, vol. 39, n.º 86, diciembre de 2015, pp. 237 a 254, disponible en [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1010-29142015000300012].
- OLIVERA SAGUA, ISAÍAS JOSSUÉ. "Síndrome del FOMO en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria 'José Carlos Mariátegui'. Aplicación de la UNA-Puno en el año escolar 2017", Tesis de pregrado, Puno, Universidad Nacional del Altiplano, 2017, disponible en [http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/7629/Olivera_Sagua_Isaias_Jossue.pdf?sequence=1&isAllowed=y].
- ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA EDUCACIÓN LA CIENCIA Y LA CULTURA -UNESCO-. *Enfoques estratégicos sobre las TIC en educación en América Latina y el Caribe*, Santiago de Chile, Oficina Regional de Educación para América Latina y el Caribe -OREALC- y UNESCO, 2013, disponible en [<http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/FIELD/Santiago/images/ticsesp.pdf>].

- OSEDA GAGO, DULIO; M. CHENET ZUTA, D. HURTADO TIZA, A. CHÁVEZ EPIQUEN, A. PATIÑO RIVERA y M. OSEDA *Metodología de la Investigación*, Huancayo, Perú, Edit. Pirámide, 2008.
- PALACIOS BERROSPI, GINA NELLA. “Uso de las redes sociales y su relación con el desempeño académico”, Tesis de Licenciatura, Lima, Universidad San Ignacio de Loyola, 2018, disponible en [http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/3210/3/2018_Palacios-Berrosppi.pdf].
- PANTIC, IGOR; ALEKSANDAR DAMJANOVIC, JOVANA TODOROVIC, DUBRAVKA TOPALOVIC, DRAGANA BOJOVIC-JOVIC, SINISA RISTIC y SENKA PANTIC. “Association between online social networking and depression in high school students: Behavioral physiology viewpoint”, en *Psychiatra Danubina*, 24, 2012, pp. 90 a 93, disponible [http://www.psychiatra-danubina.com/UserDocsImages/pdf/dnb_vol24_no1/dnb_vol24_no1_90.pdf].
- PEÑA GARCÍA, GLORIA MARÍA; SILVIA VERÓNICA LEY PEÑA, JUAN JESÚS CASTRO BALSÍ, PEDRO PABLO MADRID GONZÁLEZ, FRANCISCO JAVIER APODACA CASTRO y ESTEFANY CAROLINA ACEVES MÁRQUEZ. “Predominio de las TIC y adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios del área de salud”, *Revista de Investigación en Tecnología de la Información –RITI–*, vol. 7, n.º 13, 2019, pp. 83 a 91, disponible en [<https://www.riti.es/ojs2018/inicio/index.php/riti/article/view/157/pdf>].
- PERISUTTI, DIAMELA. “La construcción identitaria en el espacio digital: Instagram y sus universos simbólicos”, Tesis de licenciatura, Rosario, Universidad Nacional del Rosario, 2018, disponible en [<https://rephip.unr.edu.ar/bitstream/handle/2133/14024/Tesina%20Diamela%20Perisutti.pdf?sequence=3&isAllowed=y>].
- PICAZO-ZAPPINO, JULIA. “El suicidio infanto-juvenil: Una revisión”, en *Actas Españolas de Psiquiatría*, vol. 42, n.º 3, 2014, pp. 125 a 132, disponible en [<https://www.actaspsiquiatria.es/repositorio/16/89/ESP/16-89-ESP-125-132-661031.pdf>].
- PONCE L., ERNESTO; DANIEL ALEJANDRO PONCE SALDÍAS y MAX ANDRESEN HERNÁNDEZ. “Efectos neurológicos por teléfonos celulares: revisión bibliográfica y modelos matemáticos”, en *Interciencia: Revista de Ciencia y Tecnología de América*, vol. 39, n.º 12, 2014, pp. 843 a 849, disponible en [<https://www.redalyc.org/pdf/339/33932786003.pdf>].
- PRATS, MIGUEL ÁNGEL; ALEXANDRA TORRES-RODRÍGUEZ, ÚRSULA OBERST y XAVIER CARBONELL. “Diseño y aplicación de talleres educativos para el uso saludable de internet y redes sociales en la adolescencia: Descripción de un estudio piloto”, *Revista de Medios y Educación*, 52, 2018, pp. 111 a 124, disponible en [<https://recyt.fecyt.es/index.php/pixel/article/view/62526>].

El síndrome FOMO y su incidencia en el desempeño académico estudiantil

RICOEUR, PAUL. *Del texto a la acción*, México D. F., Fondo de Cultura Económica, 2003.

RIVAS NAVARRO, MANUEL. *Procesos cognitivos y aprendizaje significativo*, Madrid, Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid, 2008.

SALAZAR MALERVA, ILDEFONSO y YOLANDA HEREDIA ESCORZA. "Estrategias de aprendizaje y desempeño académico en estudiantes de medicina", *Educación Médica*, vol. 20, n.º 4, julio-agosto de 2019, pp. 256 a 262, disponible en [<https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1575181318303498?token=1EE26AF02EC2E8E4A7544C8F5FEB0CB0C8728971B24FC2622E43FBCD9374BDCB29242D8EE972B8EF45FF969590C5B179>].

TELLO DÍAZ, LUCÍA. "Intimidad y 'extimidad' en las redes sociales. Las demarcaciones éticas en Facebook", *Comunicar: Revista Científica de Comunicación y Educación*, vol. 21, n.º 41, 2013, pp. 205 a 213, disponible en [<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4376545>].

VEYTIA LÓPEZ, MARCELA; NORMA IVONNE GONZÁLEZ ARRATIA LÓPEZ FUENTS, PATRICIA ANDRADE PATIOS y HANS OUDHOF. "Depresión en adolescentes: El papel de los sucesos vitales estresantes", *Salud Mental*, vol. 35, n.º 1, enero-febrero de 2012, pp. 37 a 43, disponible de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252012000100006].

LOS AUTORES

MARISOL YANA SALLUCA

yanamarisol94@gmail.com

Doctora en Educación. Magister en Educación en la mención Administración de la Educación por la Universidad Nacional del Altiplano. Licenciada en Ciencias de la Educación en la especialidad de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía. Docente de pre y posgrado de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno. Miembro editor del Instituto Universitario de Investigación. Publica artículos en diferentes revistas indexadas.

KATIA PÉREZ ARGOLLO

kperezargollo@gmail.com

Doctora en Educación. Magister en Planificación y Gestión de Proyectos en Educación Intercultural Bilingüe por la Universidad Nacional del Altiplano. Licenciada en Ciencias de la Educación con especialidad en Educación Primaria. Docente de pre y posgrado de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno, docente en educación básica regular.

HÉCTOR ADCO VALERIANO

hector.adco.valeriano@gmail.com

Doctorando en Educación. Magister en Educación en la mención Didáctica Universitaria por la Universidad Nacional del Altiplano. Licenciado en Ciencias de la Educación con especialidad en Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía. Docente del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional del Altiplano. Publica boletines y artículos científicos en diferentes revistas nacionales. Docente de Educación Básica Regular.



Editado por el Instituto Latinoamericano de Altos Estudios –ILAE–,
en septiembre de 2020

Se compuso en caracteres Cambria de 12 y 9 pts.

Bogotá, Colombia