



**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA**



**NIVEL DEL SÍNDROME DEL FOMO DE LOS ESTUDIANTES DE LA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA “SAN MARTIN” DE LA  
CIUDAD DE JULIACA, REGIÓN PUNO.**

**TESIS**

**PRESENTADA POR:**

**Bach. LENY MARGOT VILCA LLUTARI**

**PARA OPTAR EL TÍTULO DE:**

**LICENCIADA EN EDUCACIÓN, ESPECIALIDAD DE  
LENGUA, LITERATURA, PSICOLOGÍA Y FILOSOFÍA**

**PUNO – PERÚ**

**2024**



NOMBRE DEL TRABAJO

Nivel del síndrome del fomo de los estudiantes de la institución educativa secundaria "San Martín" de la ciudad de Juliaca, región Puno

AUTOR

Leny Margot Vilca Llutari

RECUENTO DE PALABRAS

12677 Words

RECUENTO DE CARACTERES

74147 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

72 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

1.2MB

FECHA DE ENTREGA

Jan 11, 2024 10:45 AM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Jan 11, 2024 10:46 AM GMT-5

● 19% de similitud general

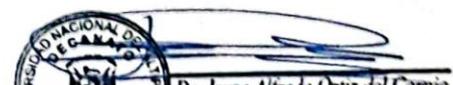
El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos

- 18% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 10% Base de datos de trabajos entregados
- 3% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Bloques de texto excluidos manualmente
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 8 palabras)

  
Susana V. Valdivia Jábar  
DOCTORA EN PEDAGOGÍA

  
  
Dr. Jorge Alfredo Ortiz del Carpio  
DECANO  
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
UNA - PUNO

Resumen



## DEDICATORIA

*En memoria de mi querido padre, Tomás. A pesar de la distancia física que nos separa, siento que siempre estás conmigo. Aunque nos faltaron muchas experiencias por vivir juntos, sé que este momento sería tan especial para ti como lo es para mí.*

*Quiero agradecer a mi madre, quien me enseñó que incluso la tarea más grande se puede lograr si se da un paso a la vez. También quiero expresar mi agradecimiento a mi hermana por su cariño y apoyo incondicional".*

***Leny Margot Vilca Llutari***



## AGRADECIMIENTOS

*"Quiero expresar mi agradecimiento a Dios, quien con su consagración llena siempre mi vida, y a toda mi familia por estar siempre presentes.*

*Asimismo, agradezco al director de la I.E.S "San Martín" de la ciudad de Juliaca por abrirme las puertas y facilitarme la realización de mi proyecto de investigación dentro de su centro educativo.*

*Quisiera agradecer también a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno, mi alma mater en la región de Puno, por brindarme la oportunidad de estudiar y por proporcionarme cobijo y formación profesional a través de sus docentes universitarios.*

*Agradezco especialmente a la Dra. Silvia Verónica Valdivia Yábar por su ayuda y por guiarme en el logro de mi investigación".*

***Leny Margot Vilca Llutari***



## ÍNDICE GENERAL

	<b>Pág.</b>
<b>DEDICATORIA</b>	
<b>AGRADECIMIENTOS</b>	
<b>ÍNDICE GENERAL</b>	
<b>ÍNDICE DE TABLAS</b>	
<b>ÍNDICE DE FIGURAS</b>	
<b>ÍNDICE DE ACRÓNIMOS</b>	
<b>RESUMEN .....</b>	<b>12</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>13</b>
<b>CAPÍTULO I</b>	
<b>INTRODUCCIÓN</b>	
<b>1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>	<b>14</b>
<b>1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA .....</b>	<b>15</b>
1.2.1. Definición general .....	15
1.2.2. Definiciones específicas:.....	15
<b>1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>16</b>
1.3.1. Hipótesis general .....	16
1.3.2. Hipótesis específicas .....	16
<b>1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO.....</b>	<b>17</b>
<b>1.5. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>20</b>
1.5.1. Objetivo general .....	20
1.5.2. Objetivos específicos .....	20



## CAPÍTULO II

### REVISIÓN DE LITERATURA

<b>2.1. ANTECEDENTES</b> .....	<b>21</b>
2.1.1. Antecedentes internacionales .....	21
2.1.2. Antecedentes nacionales .....	22
2.1.3. Antecedentes locales .....	23
<b>2.2. MARCO TEÓRICO</b> .....	<b>24</b>
2.2.1. Síndrome del FOMO.....	24
2.2.1.1. Síntomas del síndrome del FOMO: .....	26
2.2.1.2. Síntomas del síndrome del FOMO según autores:.....	26
2.2.1.3. Consecuencias síndrome del FOMO: .....	28
2.2.1.4. El FOMO y los adolescentes:.....	28
2.2.1.5. El FOMO relacionado con las redes sociales: .....	30
2.2.2. Redes sociales .....	30
2.2.3. Ansiedad.....	31
2.2.3.1. La ansiedad en las redes sociales se refiere a: .....	31
2.2.4. Problemas de concentración.....	32

## CAPÍTULO III

### MATERIALES Y MÉTODOS

<b>3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO</b> .....	<b>34</b>
<b>3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO</b> .....	<b>34</b>
<b>3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO</b> .....	<b>35</b>
3.3.1. Técnicas.....	35



3.3.2. Instrumentos .....	35
3.3.3. Confiabilidad y validez del instrumento .....	36
<b>3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA.....</b>	<b>36</b>
3.4.1. Población.....	36
3.4.2. Muestra.....	37
<b>3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO .....</b>	<b>39</b>
3.5.1. Tipo .....	39
3.5.2. Diseño .....	40
<b>3.6. PROCEDIMIENTO.....</b>	<b>40</b>
<b>3.7. VARIABLES .....</b>	<b>41</b>
<b>3.8. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS .....</b>	<b>44</b>

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

<b>4.1. RESULTADOS.....</b>	<b>45</b>
4.1.1. Síndrome de FOMO .....	45
4.1.1.1. El FOMO durante las actividades pedagógicas .....	47
4.1.1.2. El FOMO durante las actividades no pedagógicas .....	49
4.1.1.3. El FOMO durante la hora de alimentación .....	51
<b>4.2. DISCUSIÓN .....</b>	<b>53</b>
<b>V. CONCLUSIONES.....</b>	<b>56</b>
<b>VI.RECOMENDACIONES .....</b>	<b>58</b>
<b>VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>60</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>66</b>



**Área:** Interdisciplinaridad en la Dinámica Educativa: Lengua Literatura, Psicología y Filosofía.

**Tema:** Problemas de enseñanza del castellano.

**Fecha de sustentación: 18/01/2024**



## ÍNDICE DE TABLAS

	<b>Pág.</b>
<b>Tabla 1</b> Valoración de cuestionario .....	35
<b>Tabla 2</b> Población de estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “San Martín” de Juliaca, 2021 .....	37
<b>Tabla 3</b> Muestra de estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “San Martín” de Juliaca, 2021. ....	39
<b>Tabla 4</b> Operacionalización de variables. ....	41
<b>Tabla 5</b> Niveles del Síndrome del FOMO en Estudiantes de la I.E.S. San Martín.....	45
<b>Tabla 6</b> Nivel del síndrome del FOMO durante las actividades pedagógicas. ....	47
<b>Tabla 7</b> Nivel del síndrome del FOMO durante las actividades no pedagógicas. ....	49
<b>Tabla 8</b> Nivel del síndrome del FOMO durante la alimentación. ....	51



## ÍNDICE DE FIGURAS

	<b>Pág.</b>
<b>Figura 1</b> Nivel del síndrome del FOMO. ....	46
<b>Figura 2</b> El FOMO durante las actividades pedagógicas. ....	48
<b>Figura 3</b> El FOMO durante las actividades no pedagógicas. ....	50
<b>Figura 4</b> El FOMO durante la hora de alimentación. ....	52



## ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

<b>FOMO:</b>	Fear of Missing Out
<b>I.E.S.:</b>	Institución Educativa Secundaria



## RESUMEN

La presente investigación aborda la temática del Síndrome del FOMO en estudiantes de tercero, cuarto y quinto grado de la Institución Educativa Secundaria “San Martín” en la ciudad de Juliaca, perteneciente a la región de Puno, durante el periodo escolar 2021. El objetivo principal consistió en evaluar el nivel de manifestación del síndrome del FOMO en los estudiantes de esta institución. Para llevar a cabo este estudio, se aplicó un enfoque cuantitativo, se seleccionó el nivel de investigación descriptivo y se implementó un diseño de campo. La técnica de recolección de datos empleada fue la encuesta, utilizando como instrumento un cuestionario específicamente diseñado para este propósito. La población de interés estuvo constituida por 670 alumnos pertenecientes al VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria “San Martín”. Con el fin de obtener resultados representativos, se extrajo una muestra estadística compuesta por 244 estudiantes. Los hallazgos de la investigación revelan que el síndrome del FOMO se manifiesta mayoritariamente en un nivel alto (44%) entre los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “San Martín” en Juliaca durante el año escolar 2021. Esta conclusión sugiere que los estudiantes muestran una constante preocupación por las redes sociales a lo largo de sus rutinas diarias, dando lugar al desarrollo del síndrome del FOMO.

**Palabras clave:** Ansiedad, FOMO, Problemas de concentración, Redes sociales.



## ABSTRACT

The present research addresses the theme of Fear of Missing Out (FOMO) syndrome in third, fourth, and fifth-grade students at "San Martin" Secondary Educational Institution in the city of Juliaca, located in the Puno region, during the 2021 school year. The main objective was to assess the level of manifestation of the FOMO syndrome in the students of this institution. To carry out this study, a quantitative approach was applied, selecting the descriptive research level, and implementing a field design. The data collection technique employed was the survey, using a questionnaire specifically designed for this purpose. The population of interest consisted of 670 students belonging to the VII cycle of "San Martin" Secondary Educational Institution. In order to obtain representative results, a statistical sample of 244 students was drawn. The research findings reveal that the FOMO syndrome predominantly manifests at a high level (44%) among students at "San Martin" Secondary Educational Institution in Juliaca during the 2021 school year. This conclusion suggests that students consistently express concern about social media throughout their daily routines, leading to the development of the FOMO syndrome.

**Keywords:** Anxiety, FOMO, Concentration problems, Social networks.



# CAPÍTULO I

## INTRODUCCIÓN

### 1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Frecuentemente, los adolescentes revisan su Facebook, Instagram, WhatsApp, Tik Tok, etc., donde observan actualizaciones de estados de sus amigos y conocidos, observando eventos, fotos en diferentes lugares, etc. Debido al incremento de la tecnología a nivel global en la actualidad ha llevado a que la vida diaria de nuestros amigos los entrelace, y esto ha tenido un efecto negativo que causa ansiedad, llevando a cuestionar por qué no se está realizando esas mismas actividades.

Se puede describir el uso problemático de Internet como una falta de habilidad para regular su uso, lo cual resulta en efectos negativos en la vida cotidiana. La adicción a Internet se manifiesta a través de comportamientos como la falta de control, descuido de responsabilidades familiares, académicas o laborales, un fuerte deseo y ansiedad por estar conectado durante largos períodos de tiempo, así como alteraciones en el sueño y la alimentación.

Las redes sociales provocan el FOMO, debido al ofrecimiento de oportunidades de compromiso social donde la persona no se encuentra involucrada, provocando la dependencia psicológica de las redes sociales que conlleva al FOMO. Actualmente, la tecnología informática es simple de usar para cualquier sujeto sea un niño, adolescente o adultos. El empleo de los ordenadores, ciertamente también tiene sus contrapartidas desencadenando el surgimiento de los problemas educativos, la alimentación y asimismo desarrollando ciertas



patologías en los estudiantes. Es aquí donde esta investigación permitió comprender la situación de los estudiantes en relación al nivel del síndrome FOMO.

A nivel nacional según el diario peruano en el país, Instagram es la red social más utilizada., y con un total de 7,1 millones de peruanos en el país, el 39% de los usuarios de la aplicación pasan entre 1-3 horas al día en línea, y el 10,6% de los usuarios pasan más de 1-3 horas en línea al día.

La investigadora tuvo la oportunidad de entrevistarse con el director, donde nos menciona que es una actividad inevitable en la vida diaria de los alumnos, se encuentra complicado en manejarlo, y además se no sabe qué % de ellos pueden estar experimentando el síndrome del FOMO.

Con el propósito de lograr este objetivo, se evaluaron tres dimensiones específicas: FOMO durante actividades educativas, FOMO durante actividades no educativas y FOMO durante las comidas. Estas dimensiones se midieron para determinar con precisión el grado de síndrome FOMO que exhiben los estudiantes.

## **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

### **1.2.1. Definición general**

¿Cuál es el nivel del síndrome del FOMO de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “San Martín” de la ciudad de Juliaca de la región Puno durante el año 2021?

### **1.2.2. Definiciones específicas:**

- ¿Cuál es el nivel del FOMO durante las actividades pedagógicas de los



estudiantes de la institución Educativa Secundaria “San Martín” de la ciudad de Juliaca región Puno durante el año 2021?

- ¿Cuál es el nivel del FOMO durante las actividades no pedagógicas de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “San Martín” de la ciudad de Juliaca región Puno durante el año 2021?
- ¿Cuál es el nivel del FOMO durante la alimentación de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “San Martín” de la ciudad de Juliaca región Puno durante el año 2021?

### **1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **1.3.1. Hipótesis general**

El nivel del síndrome del FOMO de los estudiantes de la institución educativa secundaria “San Martín” de la ciudad de Juliaca, región Puno, es alta durante el año 2021.

#### **1.3.2. Hipótesis específicas**

- El nivel del síndrome de FOMO durante las actividades pedagógicas de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “San Martín” de la ciudad de Juliaca, región Puno, durante el año 2021 es alta.
- El nivel del síndrome de FOMO durante las actividades pedagógicas de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “San Martín” de la ciudad de Juliaca, región Puno, durante el año 2021 es alta.
- El nivel del síndrome de FOMO durante la alimentación de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “San Martín” de la ciudad de Juliaca,



región Puno, durante el año 2021 es alta.

#### **1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO**

El presente estudio tiene justificaciones desde diferentes perspectivas: teórica, práctica, metodológica y social. En términos teóricos, contribuirá al desarrollo de las teorías relacionadas con el síndrome del FOMO al utilizar un cuestionario para medirlo.

Desde una perspectiva práctica, proporcionará información valiosa, permitiendo a las autoridades educativas y a los padres tomar medidas adecuadas para abordar el problema, el cual afecta tanto el desarrollo social como personal de los estudiantes.

Desde una perspectiva metodológica, este estudio se erige como una referencia fundamental para investigaciones subsiguientes sobre el Síndrome del FOMO. Además, ofrecerá instrumentos de investigación confiables y válidos que podrán ser utilizados por otros investigadores e instituciones interesados en abordar este tema. En consecuencia, estos dispositivos aumentarán la estandarización de las medidas y simplificarán la comparación de resultados entre diversos estudios cualitativos, mejorando la comprensión y el alcance del fenómeno del síndrome del FOMO.

Desde una perspectiva social, este estudio tendrá una influencia significativa en mejorar el uso apropiado de las redes sociales por parte de los estudiantes dentro de la institución educativa. Los resultados obtenidos servirán como base para acciones destinadas a fomentar un uso adecuado y responsable de las redes sociales. Los profesores desempeñarán un papel esencial al orientar a los padres de familia y a los propios estudiantes sobre los riesgos y ventajas de las redes sociales, además de fomentar rutas saludables de uso. Su dedicación a esta tarea ayudará a crear conciencia y apoyar el desarrollo de hábitos



digitales positivos en la comunidad educativa.

Los resultados obtenidos de la investigación serán entregados a la subdirección académica, quienes podrán utilizar esta información conjuntamente con los asesores y profesores para tomar decisiones fundamentadas. Estos resultados permitirán una reconsideración y diseño de nuevas estrategias para abordar de manera efectiva el problema del síndrome del FOMO en el día a día de la institución educativa. Fundamentándose en los resultados, se lograrán llevar a cabo medidas particulares que promocionan un uso saludable de las redes sociales, ofrecen orientación a los alumnos e impulsan un ambiente educativo que aborda este reto de manera eficiente. La investigación y su retroalimentación proporcionarán una mejora continua en las prácticas y políticas relacionadas con el uso de las redes sociales en la institución educativa para los responsables de la toma de decisiones. Esta investigación se fundamenta en diversas justificaciones, abordando las dimensiones teóricas, prácticas, metodológicas y sociales. En términos teóricos, se busca enriquecer las teorías relacionadas con el síndrome del FOMO a través de la implementación de un cuestionario como herramienta de medición.

Desde la perspectiva práctica, se anticipa que los resultados brindarán información valiosa, permitiendo a las autoridades educativas y a los padres adoptar medidas concretas para afrontar este problema, el cual incide tanto en el desarrollo social como personal de los estudiantes.

En el ámbito metodológico, se proyecta que este estudio se erigirá como un punto de referencia para futuros trabajos sobre el síndrome del FOMO, proporcionando instrumentos de investigación sólidos y confiables que podrán ser utilizados por investigadores e



instituciones interesadas en explorar este fenómeno. Estos instrumentos contribuirán a la estandarización de las mediciones y facilitarán la comparación de resultados entre distintos estudios, elevando la calidad de la investigación sobre el síndrome del FOMO.

Desde un punto de vista social, se anticipa que este estudio tendrá una influencia significativa en la mejora del uso apropiado de las redes sociales por parte de los estudiantes dentro de la institución educativa. Los resultados se analizan como base para implementar políticas encaminadas a promover un uso ético y responsable de las redes sociales. El papel de los educadores será crucial para educar a padres y estudiantes sobre los riesgos y beneficios de las redes sociales y fomentar hábitos de uso saludables.

Este estudio también implicará una contribución importante a nivel institucional, ya que los resultados se entregarán a la subdirección académica. Esto permitirá que, junto con los asesores y profesores, se utilice la información para fundamentar decisiones y diseñar estrategias efectivas que aborden el síndrome del FOMO en la cotidianidad de la institución educativa.

Los resultados de la investigación serán entregados a la subdirección académica, quienes podrán utilizar esta información conjuntamente con los asesores y profesores para tomar decisiones fundamentadas. Estos resultados permitirán una reconsideración y diseño de nuevas estrategias para abordar de manera efectiva el problema del síndrome del FOMO en el día a día de la institución educativa. Basándose en los hallazgos, podrán implementarse acciones específicas que fomenten un uso saludable de las redes sociales, brinden orientación a los estudiantes y promuevan un entorno educativo que aborde de manera efectiva este desafío. Una mejora continua de las prácticas y políticas relacionadas con el uso de las redes



sociales en la institución educativa será posible gracias a la retroalimentación de los resultados de la investigación a los responsables de la toma de decisiones.

## **1.5. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN**

### **1.5.1. Objetivo general**

Describir el nivel del síndrome del FOMO de los estudiantes de la Institución Educativa secundaria “San Martín” de la ciudad de Juliaca, región Puno, durante el año 2021.

### **1.5.2. Objetivos específicos**

- Identificar el nivel del síndrome de FOMO durante las actividades pedagógicas de los estudiantes.
- Identificar el nivel del síndrome del FOMO durante las actividades no pedagógicas de los estudiantes.
- Identificar el nivel del síndrome del FOMO durante la alimentación de los estudiantes.



## CAPÍTULO II

### REVISIÓN DE LITERATURA

#### 2.1. ANTECEDENTES

##### 2.1.1. Antecedentes internacionales

En su investigación titulada "Adicción a redes sociales en jóvenes", Cuyún (2013) llega a la conclusión de que no existe un índice estadísticamente significativo de adicción a las redes sociales entre estudiantes adolescentes del Colegio San Luis de Quetzaltenango, con edades comprendidas entre 14 y 16 años. La hipótesis nula que afirma que estos adolescentes no manifiestan adicción a las redes sociales es respaldada por los resultados.

En la investigación realizada por Varchetta et ál. (2020), se destaca el aumento en la investigación sobre redes sociales, con énfasis en la escasa atención dada a las relaciones entre el abuso de estas plataformas, el fenómeno del Fear of Missing Out (FOMO) o Miedo a perderse experiencias, y la Vulnerabilidad en línea. Los resultados también sugieren que las mujeres muestran niveles más elevados de adicción a las redes sociales y una mayor necesidad de apoyo.

El estudio de Yass (2015) concluye que el uso excesivo de Facebook tiene un impacto negativo en el rendimiento académico de los adolescentes, generando problemas emocionales, siendo la tristeza y la culpabilidad las emociones predominantes. Estos problemas surgen debido a la plena conciencia por parte de los adolescentes de pasar demasiado tiempo en Facebook, lo que resulta en la postergación o incumplimiento de sus responsabilidades escolares, provocando una



disminución en sus calificaciones y descontento por parte de sus padres o tutores.

### **2.1.2. Antecedentes nacionales**

Según la investigación de Ortiz (2022), un examen integral reveló que el efecto indirecto de los factores antecedentes, mediados por FOMO, representa el 14,7% del compromiso con las redes sociales en la muestra estudiada. Además, se observaron diferencias significativas en los niveles de FOMO entre los estudiantes que cursaban títulos en literatura y ciencias, siendo el primer grupo más afectado que el segundo. De esta manera, el estudio ha permitido demostrar la presencia de FOMO entre los estudiantes universitarios peruanos, ofreciendo una nueva perspectiva sobre cómo las personas interactúan con las plataformas virtuales.

Según los resultados obtenidos por Betancur y Soto (2019), entre los encuestados se identificó un alto grado de inclinación por el uso de las redes sociales en un (75,0%), una marcada falta de control personal sobre el uso de las redes sociales (68,8%) y un uso excesivo de estas plataformas (62,5%). En resumen, el estudio concluyó que la intervención preventiva reduce significativamente la adicción a las redes sociales, llevando los niveles de obsesión y déficit de control personal a valores bajos, así como reduciendo de manera significativa el uso excesivo de las redes sociales.

Según la investigación de Tito y Villegas (2022), los hallazgos indican una relación positiva y estadísticamente significativa ( $r_s=.420$ ,  $p<.05$ ). De manera similar, se observó que la gran mayoría de los estudiantes (81,1%) presentó un alto nivel de adicción a las redes sociales. En resumen, se ha demostrado que la adicción a las redes sociales conlleva un uso excesivo de Internet, manifestado por un aumento en el



tiempo dedicado y una atención constante a las notificaciones para mantenerse activo en las plataformas. Esta situación provoca que los estudiantes se vuelvan más impulsivos en su comportamiento, perdiendo el control sobre sus pensamientos y dificultando la planificación para el futuro, lo que afecta sus relaciones interpersonales.

### **2.1.3. Antecedentes locales**

En su estudio, Olivera (2017) determinó que el síndrome del FOMO observado en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria "José Carlos Mariátegui" Aplicación de la UNA - Puno, durante el año escolar 2017, corresponde a un nivel bajo según la escala establecida (20 – 39). La puntuación promedio obtenida fue de 32 puntos, resultado derivado de la aplicación de un total de 139 encuestas entre los estudiantes. Esto sugiere que los estudiantes no exhiben niveles elevados ni moderados de síndrome del FOMO.

En cuanto al análisis de Adco (2017), se evidenció que 356 estudiantes emplean un lenguaje escrito formal de manera adecuada, mientras que 241 estudiantes utilizan un lenguaje que no cumple con las normas ortográficas, lo que podría indicar la presencia del síndrome del FOMO.

Por otro lado, Challco (2021), en su investigación, concluyó que el 67% de los estudiantes se sitúa en el nivel medio del síndrome del FOMO. Asimismo, se obtuvieron otros resultados que indican que el 29% de los estudiantes se encuentra en el nivel bajo y el 13% en el nivel alto. La conclusión general es que prevalece un nivel medio de síndrome del FOMO en los estudiantes, lo cual también se corrobora estadísticamente mediante la prueba de hipótesis..



## 2.2. MARCO TEÓRICO

### 2.2.1. Síndrome del FOMO

El "Fear of Missing Out" (FOMO), acrónimo de "Miedo a Perderse Algo" según Przybylski et al. (2013), se caracteriza como una sensación de malestar que puede experimentarse al conocer que otras personas están disfrutando de actividades placenteras de las cuales no se forma parte. Knapp (2012) sostiene que el temor a perderse algo es una ansiedad que siempre ha estado presente, pero con la proliferación de los teléfonos inteligentes y la inmediatez de las redes sociales, se ha convertido en un compañero constante en la vida contemporánea.

Según Macías (2021), el síndrome del FOMO se manifiesta como una ansiedad social vinculada a la necesidad de permanecer conectado, generando un miedo irracional a perderse experiencias. Pérez (2020) destaca que en las últimas dos décadas ha surgido un incremento patológico en la compulsión por mantenerse constantemente conectado a Internet, especialmente entre adolescentes, jóvenes y adultos. Esta adicción engloba la observación constante de cuentas y mensajes electrónicos, así como la participación activa en interacciones en línea.

En un contexto cotidiano, el síndrome del FOMO puede influir en las personas, como en el caso de una pareja disfrutando de un tiempo de calidad en casa. Aunque están satisfechos con su elección, al observar las actividades de sus amigos en redes sociales, surgen sentimientos contradictorios, experimentando la sensación de perderse algo (FOMO) y comparándose con las experiencias ajenas.



El FOMO se vincula a la percepción de que nuestras vidas son menos emocionantes en comparación con las de los demás (Knapp, 2012). Las redes sociales, al mostrar predominantemente aspectos positivos, pueden generar fatiga y estrés.

Esta investigación aborda el síndrome del FOMO como un factor que contribuye al uso inapropiado de las redes sociales, más que a una adicción directa. El FOMO refleja el temor a perder información relevante de la vida social circundante, llevando a la necesidad constante de estar pendiente de las redes sociales, con consecuencias negativas para la salud mental y física, incluyendo estrés y ansiedad (Macías, 2021).

El impacto del síndrome del FOMO en el rendimiento académico de los estudiantes es significativo (Mujica, 2023). La inmersión excesiva en internet, reduciendo el tiempo destinado a actividades diarias, como estudiar, comer o dormir, puede indicar un patrón de comportamiento asociado a la adicción a internet (Davis, 2001).

Salabert (2023) destaca que el problema surge cuando la desconexión provoca angustia, llevando a cuestionar las elecciones propias. Por ejemplo, sentir ansiedad al ver que otros están en un evento mientras uno disfruta de una actividad en casa ilustra cómo el FOMO puede influir en nuestras emociones y pensamientos, incluso sin intención de participar en eventos específicos.

La investigación actual se centra en la relación entre el síndrome del FOMO y el uso excesivo de redes sociales en la vida de los adolescentes, considerando sus efectos psicológicos. Rios (2016) destaca que las personas con FOMO tienden a estar constantemente conectadas para acceder a información actualizada y construir



relaciones en línea, siendo un estímulo clave para mantener estas conexiones (Blachnio y Przepióka, 2018).

Santana et al. (2019) y Riordan et al. (2018) confirman el aumento del uso problemático del móvil entre estudiantes de secundaria, donde más tiempo dedicado a dispositivos móviles se asocia con un mayor grado de FOMO, siendo este fenómeno más prevalente en adolescentes que enfrentan desafíos significativos en su búsqueda de identidad y autonomía.

En síntesis, el síndrome del FOMO y su relación con el uso de las redes sociales plantean preocupaciones importantes en la sociedad actual, con implicaciones en la salud mental, en el rendimiento académico y la calidad de vida de las personas. Es esencial comprender y abordar este fenómeno para promover un uso saludable de la tecnología y las redes sociales.

#### **2.2.1.1. Síntomas del síndrome del FOMO:**

El síndrome del FOMO, según Pato (2021), se caracteriza por una serie de síntomas que indican ansiedad y dependencia de las redes sociales. Aquellos afectados por este síndrome experimentan una urgencia constante por estar al tanto de las actividades de sus seguidores y aquellos a quienes siguen en las redes sociales. Esto implica verificar si han recibido "me gusta" o mensajes. Algunos de los síntomas más recurrentes incluyen:

#### **2.2.1.2. Síntomas del síndrome del FOMO según autores:**

- Ansiedad por no responder de inmediato a mensajes o comentarios en las redes sociales (Pato , 2021).



- Ansiedad ante la no respuesta inmediata a mensajes o comentarios en plataformas de redes sociales (Pato, 2021).
- Dedicación excesiva de tiempo a las redes sociales, generando angustia emocional (Weinsteint et al., 2015).
- Consulta constante de las redes sociales, especialmente al despertar y antes de dormir (Santaella, 2023).
- Sustitución de las relaciones reales por la interacción virtual (Santaella, 2023).
- Sentimientos de inquietud e irritabilidad cuando no se está conectado a las redes sociales (Santaella, 2023).
- Sensación de pérdida de eventos significativos al no estar conectado (Santaella, 2023).
- Problemas de baja autoestima (Real, 2022).
- Malestar al observar que otras personas disfrutaban en las redes sociales (Real, 2022).
- Uso constante del teléfono móvil (Real, 2022).
- Experimentación de estrés o ansiedad vinculados al uso de las redes sociales (Real, 2022).
- La ansiedad se presenta como el síntoma principal en las personas con el síndrome del FOMO (Navarros, 2022).
- Problemas de baja autoestima (Navarros, 2022).



### **2.2.1.3. Consecuencias síndrome del FOMO:**

El excesivo uso y aplicación del teléfono móvil, la dependencia de las redes sociales puede acarrear consecuencias graves para el bienestar mental y emocional de las personas, según Soriano (2022). Entre las repercusiones más destacadas se encuentran:

- Experimentar sentimientos de soledad, ansiedad y depresión.
- Sufrir un impacto negativo en el bienestar emocional de manera general.
- Experimentar un deterioro en la calidad del sueño debido a la exposición a la luz azul emitida por las pantallas, lo que puede interferir con los ritmos circadianos.
- Experimentar un aislamiento social causado por la irritabilidad y malhumor de quienes rodean a la persona adicta al móvil.

Estas consecuencias pueden generar una brecha en las relaciones interpersonales, dificultando la conexión real y significativa con los demás, según lo señala Pato (2021). Es imperativo reconocer y abordar el síndrome del FOMO para preservar la salud mental y el bienestar emocional en la era de las redes sociales y la conectividad constante.

### **2.2.1.4. El FOMO y los adolescentes:**

En los últimos años, se ha observado una notable incidencia del síndrome del FOMO en individuos jóvenes, quienes buscan de manera



constante la aceptación dentro de un grupo. Este comportamiento induce a una distorsión cognitiva que dificulta la discriminación entre la realidad y la ficción, ocasionando una disminución en el nivel de satisfacción con la vida y una baja autoestima, tal como lo indicó Pato (2021). Específicamente, los adolescentes, al no estar debidamente preparados para un uso responsable y moderado de las redes sociales, y dada la vulnerabilidad de sus cerebros en desarrollo, se tornan particularmente propensos a experimentar consecuencias psicológicas a largo plazo, según señala Real (2022).

No obstante, a pesar de que una encuesta dirigida por Pérez (2021) reveló que muchos adolescentes y jóvenes niegan experimentar ansiedad en las redes sociales, un considerable número de ellos manifiestan síntomas de estrés y preocupación, sugiriendo así la posibilidad de que estén experimentando el fenómeno del FOMO.

El FOMO incita a los adolescentes a mantener una conexión constante con las redes sociales, intensificando su temor a sentirse desconectados o perder eventos sociales en su entorno, según la investigación de Elhai et al. (2016). Además, un estudio centrado en adolescentes chinos identificó una relación significativa entre el FOMO, la necesidad de pertenencia y la autenticidad en la presentación personal en las redes sociales, como lo señala Wang et al. (2018)



#### **2.2.1.5. El FOMO relacionado con las redes sociales:**

El estrecho vínculo entre el síndrome del FOMO y el uso excesivo de las redes sociales ha sido destacado por Blackwell et al. (2017). Un estudio llevado a cabo en Alemania reveló que este síndrome tiene impactos negativos tanto en la vida cotidiana como en el rendimiento laboral (Rozgonjuk et al., 2020). Por lo tanto, se puede concluir que el uso de las redes sociales desempeña un papel fundamental en el surgimiento y manifestación del FOMO (Fear of Missing Out). Estas plataformas proporcionan a los usuarios una visión en tiempo real de la vida de sus amigos, familiares y conocidos, lo que, inevitablemente, genera una persistente sensación de comparación y el temor a perderse eventos importantes (Pato, 2021).

#### **2.2.2. Redes sociales**

Las redes sociales funcionan como puntos de encuentro que facilitan el acceso a información, la compartición de opiniones y la consulta de recursos en tiempo real (Nass, 2011). Este medio de comunicación ha experimentado un crecimiento constante, consolidándose como un elemento prominente en la interacción humana, tanto en el ámbito virtual como en el presencial (Durango, 2014).

Celaya (2008) conceptualiza los servicios de redes sociales como medios de comunicación social centrados en la búsqueda de conexiones en línea. Además, señala que el síndrome del FOMO puede afectar tanto a individuos que mantienen relaciones cercanas como a aquellos interesados en investigar o seguir los intereses de otras personas, ya sea por motivos personales o profesionales. La globalización ha



propiciado la creación y expansión de Internet, transformando así la comunicación social mediante las redes sociales (Arrarte, 2018).

Celaya (2015) subraya que las redes sociales posibilitan a las personas compartir información, ideas e intereses con otros individuos, tanto conocidos como desconocidos. No obstante, el uso indebido de plataformas como Facebook, Twitter, WhatsApp, Instagram y otras ha derivado en una adicción que la Organización Mundial de la Salud reconoce como un trastorno mental (Organización Mundial de la Salud, 2019).

### **2.2.3. Ansiedad**

López (2018) sostiene que las plataformas de redes sociales generan un entorno propicio para malentendidos en las interacciones sociales, distorsiones en las expectativas hacia los demás y un incremento en la ansiedad interpersonal. Este fenómeno puede conducir a que los usuarios experimenten sensaciones de mayor aislamiento, ansiedad y depresión.

#### **2.2.3.1. La ansiedad en las redes sociales se refiere a:**

- "Evito compartir contenido en Facebook, ya que después paso gran parte del día verificando cuántos 'me gusta' he obtenido, lo cual resulta bastante agotador."
- "Prefiero compartir tweets humorísticos en lugar de expresar opiniones serias, ya que me preocupa la reacción de los demás."
- "Nunca publico historias en Instagram, ya que considero que mi vida puede parecer monótona."



- "No estoy seguro/a de si enviar una solicitud de amistad a mi compañera de trabajo podría ser interpretado como inapropiado."
- "Siento que la vida de todos es más emocionante que la mía; si publico algo, resaltará aún más esa diferencia."

La ansiedad se manifiesta como una respuesta emocional que experimenta una persona cuando se enfrenta a situaciones que percibe como amenazadoras, estresantes o llenas de incertidumbre. Esta respuesta puede presentarse mediante síntomas físicos, cognitivos y emocionales, y puede tener diversas causas, tanto externas como internas (González et al., 2007). Además, la ansiedad puede generar experiencias desagradables, incluyendo alteraciones en el estado de ánimo y síntomas somáticos como diarrea, náuseas, trastornos del sueño, miedo, inseguridad, taquicardia, disnea y sensación de desesperación (Torres y Chávez, 2013).

#### **2.2.4. Problemas de concentración**

La concentración, según Férreas (2007), se entiende como la capacidad intrínseca de una persona para enfocar su atención de manera sostenida y selectiva en un objeto, tarea o estímulo específico. Este estado mental implica la habilidad de bloquear o minimizar distracciones, tanto internas como externas, permitiendo un procesamiento profundo y continuado de la información. En el contexto psicológico, se hace uso también del término "vigilancia" para describir la aptitud de estar alerta y atento a estímulos o situaciones particulares.

En el ámbito académico, la concentración y la vigilancia desempeñan un papel esencial para participar activamente en las clases y asimilar de manera efectiva los



contenidos presentados. Mantener la concentración implica no solo evitar distracciones sino también permanecer consciente y receptivo a la información relevante en un contexto determinado.

Asimismo, Nova et al. (2018) subrayan la importancia de la concentración para obtener un rendimiento académico óptimo. Durante el proceso de estudio, la habilidad para dirigir la atención de manera enfocada al material de estudio es crucial para bloquear distracciones y mantener la focalización en la tarea. La atención, siendo selectiva y orientada a lo relevante, constituye la base fundamental de la concentración, influyendo tanto en el ámbito educativo como en situaciones laborales y cotidianas (Rodríguez, 2010).

García (2006), citado por Benavent, destaca la relevancia de evitar circunstancias que propicien interferencias, reconociendo que factores como el potencial individual, la calidad y el equilibrio bioenergético pueden impactar en el nivel de concentración alcanzado por cada persona. El estado físico, emocional y mental también se erige como un determinante significativo en la capacidad para enfocarse y mantener la atención en una tarea específica.

De acuerdo con el Centro Psico Activa't (s.f.), la concentración deficiente puede afectar adversamente el proceso de aprendizaje, especialmente cuando un individuo enfrenta dificultades para discernir estímulos relevantes de aquellos que no lo son. Esta carencia de concentración repercute en la comprensión de la información y la resolución eficaz de problemas. Adicionalmente, la conexión constante a través de dispositivos móviles puede influir negativamente en las capacidades cognitivas y generar distracciones durante las actividades académicas (Ophir et al., 2019).



## CAPÍTULO III

### MATERIALES Y MÉTODOS

#### 3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO

La investigación se llevó a cabo en la Institución Educativa Secundaria "San Martín", ubicada en el distrito de Juliaca, provincia de San Román, en la región de Puno. Es esencial destacar que esta investigación se desarrolló en un contexto específico, lo que permite una visión más precisa de los resultados obtenidos. Al centrarse en los estudiantes de esta institución, se logró un análisis más detallado del nivel del síndrome del FOMO en este grupo en particular. La elección de esta región ofrece una perspectiva geográfica relevante al considerar las características socioeconómicas y culturales que pueden influir en el fenómeno objeto de estudio. Este enfoque meticuloso en un entorno particular enriquece la comprensión del síndrome del FOMO y sus implicaciones en el ámbito educativo y cultural de la región de Puno.

#### 3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO

La investigación se desarrolló en un período de un mes, desde el 19 de noviembre hasta el 15 de diciembre de 2021. A lo largo de este lapso, se llevaron a cabo todos los procedimientos necesarios para llevar a cabo la investigación, lo cual abarcó la recolección, el análisis y la interpretación de los datos.

### 3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO

#### 3.3.1. Técnicas

Para recopilar los datos relacionados con la variable de estudio fue la encuesta. La encuesta es una herramienta ampliamente utilizada en la investigación descriptiva para obtener información directa de los participantes. Por lo tanto, se puede obtener una perspectiva directa de las opiniones y experiencias de los sujetos de estudio. Además, permite recopilar datos de manera eficiente y sistemática.

#### 3.3.2. Instrumentos

El instrumento empleado fue un cuestionario de encuesta creado expresamente para medir el nivel del síndrome del FOMO (consulta el anexo 1).

El cuestionario es de 20 preguntas con valoración que van desde Nunca (1), Rara vez (2), Algunas veces (3), Casi siempre (4) y Siempre (5), según Olivera (2017). De De esta manera, según las respuestas, la suma total de los valores asignados a cada respuesta en el cuestionario de encuesta permitirá obtener una puntuación que oscila entre 20 y 100 puntos.

**Tabla 1**

*Valoración de cuestionario*

<b>RANGOS DE PUNTOS OBTENIDOS</b>	<b>INTERPRETACIÓN</b>
20 – 39 puntos	Nivel bajo
40 – 69 puntos	Nivel medio
70 – 100 puntos	Nivel alto

Nota: Elaboración propia



### **3.3.3. Confiabilidad y validez del instrumento**

En relación a la confiabilidad del instrumento, se procedió a un análisis basado en otras 834 investigaciones que abordaban la temática de "la adicción a las redes sociales" (Haeussler, 2014). La escala empleada consiste en 20 ítems, con las respuestas clasificadas en un rango que varía desde 1 (nunca) hasta 5 (siempre).

Respecto a la validez del instrumento, este fue adaptado de la herramienta utilizada para medir los niveles de adicción a las redes sociales, desarrollada por Haussler (2014). Se consideraron ciertos ítems y aspectos relativos al síndrome del FOMO. Para asegurar la validez del instrumento, se llevó a cabo una revisión adicional con la participación de un experto competente en el ámbito de la psicología, el Dr. Guillermo Zevallos Mendoza.

#### **Instrumento N°1**

Nombre del instrumento: cuestionario de encuesta (ver anexo 1)

Autor: Jossue Isaias Olivera Sagua

Administración: individual

Tiempo de aplicación: 20 minutos

Significación: mide el nivel del síndrome del FOMO

Tipificación: readaptado de Haeussler (2014) que media los niveles de adicción a las redes sociales.

## **3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA**

### **3.4.1. Población**

La población de estudio está conformada por 670 alumnos pertenecientes a la

Institución Educativa Secundaria "San Martín" ubicada en la ciudad de Juliaca, región de Puno, durante el año escolar 2021. A continuación, se muestra la distribución de la población según los niveles educativos en la tabla adjunta.

**Tabla 2**

*Población de estudiantes de la Institución Educativa Secundaria "San Martín" de Juliaca, 2021*

<b>GRADOS</b>	<b>VARONES</b>	<b>MUJERES</b>	<b>TOTAL</b>
<b>TERCERO</b>	122	119	241
<b>CUARTO</b>	109	92	201
<b>QUINTO</b>	113	115	228
<b>TOTAL</b>	344	326	670

Nota: Elaboración propia

Por consiguiente, la población de estudio está compuesta por 670 estudiantes, distribuidos en tres niveles educativos. De dicha población, 344 son varones y 326 son mujeres.

### 3.4.2. Muestra

El tamaño de la muestra de estudio se determinó mediante el empleo de la siguiente fórmula:

$$n = \frac{N \cdot P_q z^2}{(N - 1)E^2 + Z^2 \cdot P_q}$$

Donde:

n = muestra

N = población

p = proporción de p (0.5)

q = proporción de q (0.5)



E = margen de error (0.05)

Z = valor de distribución (1.96)

$$n = \frac{670 \cdot (0.25) (1.96)}{(670 - 1) (0.05)^2 + (1.96)^2 (0.25)} = 244$$

Según el enfoque utilizado, se tomó una muestra de investigación compuesta por 244 estudiantes matriculados en la Institución Educativa Secundaria "San Martín" durante el año 2021.

A continuación, se lleva a cabo la determinación de la muestra para cada grado de estudio mediante la aplicación de una técnica de muestreo estratificado, utilizando la siguiente fórmula:

$$n_i = \frac{n (N_i)}{N}$$

Donde:

$n_i$  = muestra de estrato

n = muestra total

$N_i$  = población del grado de estudios

N = población total

Tercer grado:

$$n_i = \frac{(244) (241)}{670} = 88$$

Cuarto grado

$$n_i = \frac{(244) (201)}{670} = 73$$

Quinto grado

$$n_i = \frac{(244) (228)}{670} = 83$$

**Tabla 3**

*Muestra de estudiantes de la Institución Educativa Secundaria "San Martín" de Juliaca, 2021.*

<b>GRADOS</b>	<b>VARONES</b>	<b>MUJERES</b>	<b>TOTAL</b>
TERCERO	45	43	88
CUARTO	40	33	73
QUINTO	41	42	83
<b>TOTAL</b>	126	118	244

Nota: Elaboración propia

La muestra de estudio fue determinada en 244 estudiantes, considerando la proporción de género y la distribución en los distintos grados de estudio, de acuerdo con la tabla proporcionada. Esta muestra se eligió con el propósito de representar a la población total de 670 estudiantes de la Institución Educativa Secundaria "San Martín" en Juliaca, ubicada en la región de Puno, durante el año escolar 2021.

### **3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO**

#### **3.5.1. Tipo**

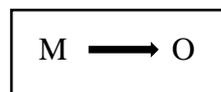
La presente investigación ha adoptado un enfoque cuantitativo y se clasifica como descriptiva. Su objetivo principal es identificar el nivel del síndrome del FOMO en los estudiantes de tercero, cuarto y quinto año de la Institución Educativa Secundaria "San Martín" durante el año escolar 2021. En términos de estrategia de investigación, se categoriza como no experimental.

La investigación no experimental se distingue por su observación y descripción de los fenómenos tal como se manifiestan en la realidad, sin intervenciones directas, manipulación de variables o establecimiento de grupos de control. Según Hernández et al. (2010), las investigaciones de este tipo buscan

especificar las propiedades y características de un fenómeno, sometiéndolo a un análisis que enriquece la realidad con conceptos teóricos, observándolo tal como se presenta en el contexto natural sin realizar modificaciones ni manipulaciones en las variables.

### 3.5.2. Diseño

El diseño de investigación utilizado corresponde a las investigaciones de tipo “diagnóstico” sigue generalmente el siguiente esquema:



Donde:

M: muestra de estudio.

O: observación.

### 3.6. PROCEDIMIENTO

- El proceso de recolección de datos implementado en la investigación comprendió las siguientes etapas:
- Se formuló una solicitud virtual elaborada por el investigador y dirigida al director de la institución educativa secundaria en la que se llevó a cabo el estudio. En dicha solicitud, se solicitó de manera respetuosa la colaboración y las facilidades necesarias para la aplicación de los instrumentos de investigación en el entorno institucional.
- Se realizó una coordinación cuidadosa y una comunicación clara con los estudiantes y docentes de la institución educativa secundaria, buscando su respaldo y cooperación en el proceso de recolección de datos para la investigación.
- La aplicación del instrumento de investigación se llevó a cabo mediante Google Forms, facilitando la recopilación eficiente de las respuestas de los participantes.



- El instrumento aplicado fue evaluado e interpretado conforme a la valorización o ponderación predefinida, siguiendo los criterios establecidos en el diseño de la investigación. Posteriormente, se procedió a organizar los datos recopilados de acuerdo con los objetivos planteados en el estudio. Esto implicó la tabulación, análisis y síntesis de la información obtenida a partir de las respuestas de los participantes, permitiendo así una comprensión más clara de los resultados y su relación con los objetivos de la investigación.

### 3.7. VARIABLES

**Tabla 4**

*Operacionalización de variables.*

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	VALORACIÓN DE LA VARIABLE
Síndrome del FOMO	1.1.El FOMO durante las actividades pedagógicas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frecuencia con la que los estudiantes están pensando publicar en las redes sociales que prestar atención al docente.</li> <li>• Frecuencia con la que los estudiantes prefieren estar conectados a las redes sociales, en horas de clase, para dejar pasar el tiempo.</li> <li>• Frecuencia con la que los estudiantes revisan las redes sociales durante las actividades grupales en horas de clase.</li> <li>• Frecuencia con la que los estudiantes sienten ansiedad al estar desconectados de las redes sociales y no enterarse de que hacen los demás, durante las horas de clase.</li> </ul>	NIVEL BAJO 20 – 39 NIVEL MEDIO 40 – 69 NIVEL ALTO 70 - 100



- 
- 1.2.El FOMO durante las actividades no pedagógicas.
- Frecuencia con la que los estudiantes, en la primera señal de notificación revisan las redes sociales durante las horas de clase.
  - Frecuencia con la que los estudiantes pasan muchas horas navegando en redes sociales que escuchar la exposición del docente.
  - Frecuencia con la que los estudiantes revisan las redes sociales porque sienten que se están perdiendo algo durante las horas de clase.
  - Frecuencia con la que los estudiantes revisan las redes sociales sin haber recibido ninguna señal de notificación durante las horas de clase.
  - Frecuencia con la que los estudiantes se aseguran de tener WIFI o señal de internet con acceso a las redes sociales durante las horas de clase.
  - Frecuencia con la que los estudiantes sienten ansiedad al haber olvidado el celular con acceso a las redes sociales.
  - Frecuencia con la que los estudiantes están conectados a las redes sociales para dejar pasar el tiempo.
  - Frecuencia con la que los estudiantes sienten frustración al no recibir “me gustas” en las redes sociales.
  - Frecuencia con la que los estudiantes sienten
-



- 
- ansiedad al estar desconectados de las redes sociales.
- Frecuencia con la que los estudiantes colocan en su pantalla principal del móvil los iconos de las redes sociales.
  - Frecuencia con la que los estudiantes prefieren comunicarse en las redes sociales que en persona.
  - Frecuencia con la que los estudiantes prefieren estar navegando en las redes sociales durante una reunión con familiares y/o amigos.
  - Frecuencia con la que los estudiantes miran las redes sociales al levantarse o al acostarse para ver lo que están haciendo los demás.
- 1.3.El FOMO durante la hora de la alimentación.
- Frecuencia con la que los estudiantes prefieren estar navegando en las redes sociales que estar conversando en un almuerzo familiar.
  - Frecuencia con la que los estudiantes sienten ansiedad de revisar las redes sociales durante el desayuno.
  - Frecuencia con la que los estudiantes sienten ansiedad de revisar las redes sociales durante un almuerzo de amigos y/o compañeros.
- 

Nota: Elaboración propia



### 3.8. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Los datos recolectados durante la investigación fueron procesados a través de las siguientes actividades.

- Tabulación de datos: Los datos recolectados fueron organizados y tabulados siguiendo los criterios de medición establecidos para cada variable. Este proceso implicó agrupar y ordenar los datos de manera sistemática, creando tablas o matrices que permitieron visualizar y resumir la información recolectada.
- Elaboración de tablas: Se elaboraron tablas que mostraban la distribución porcentual de los datos. Estas tablas permitieron visualizar la frecuencia relativa de la variable. Asimismo, se elaboraron tablas específicas para las dimensiones de la variable, lo que permitió realizar un análisis más detallado y exhaustivo. Elaboración de figuras: Para complementar las tablas, se utilizaron figuras, como gráficos de barras, para representar visualmente la distribución porcentual de los datos. Estas figuras ayudaron a resumir y presentar de manera más clara la información obtenida.



## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1. RESULTADOS

##### 4.1.1. Síndrome de FOMO

Se llevó a cabo la encuesta utilizando el cuestionario estructurado como herramienta para recopilar datos sobre el síndrome del FOMO en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria "San Martín" durante el año 2021. Después de evaluar el instrumento según una escala de valoración, se procedió a la tabulación de los datos. A continuación, se presenta la tabla que refleja los resultados de esta tarea.

**Tabla 5**

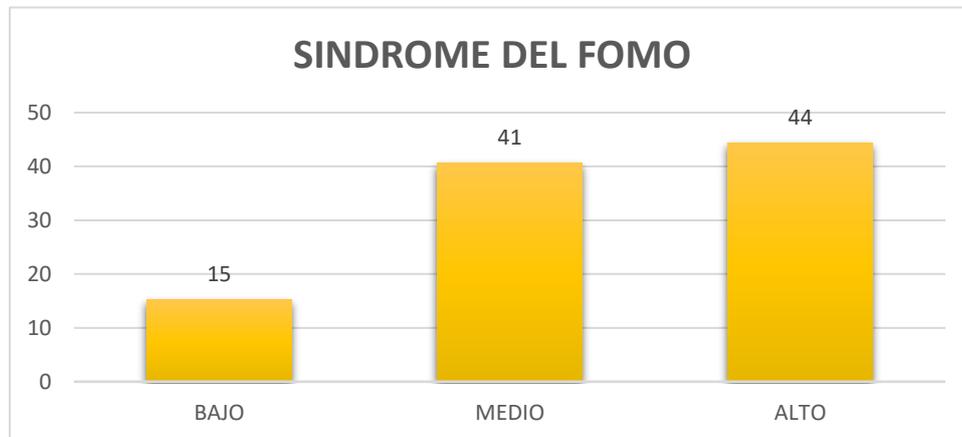
*Niveles del Síndrome del FOMO en Estudiantes de la I.E.S. San Martín.*

NIVEL DEL SÍNDROME DEL FOMO	NÚMERO DE ESTUDIANTES F	PORCENTAJE %
Nivel bajo	37	15
Nivel Medio	99	41
Nivel Alto	108	44

Nota: Elaboración propia.

**Figura 1**

*Nivel del síndrome del FOMO.*



Nota: Elaboración propia

### **Análisis e interpretación**

Según los datos presentados en la tabla 03, que se enfocó en evaluar el nivel del síndrome del FOMO en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria "San Martín" de Juliaca durante el año 2021, se pueden realizar las siguientes análisis e interpretaciones, de acuerdo con los objetivos de nuestra investigación:

En primer lugar, se observa que el 15% de los estudiantes, es decir, 37 alumnos, se encuentran en la categoría de "nivel bajo" del síndrome del FOMO. Esto indica que estos estudiantes experimentan una preocupación menor por perder eventos o actividades en línea y tienen una dependencia menos pronunciada de las redes sociales en comparación con otros grupos.

Por otro lado, el 41% de los estudiantes, equivalente a 99 alumnos, se sitúa en la categoría de "nivel medio". Estos estudiantes pueden experimentar cierta ansiedad o inquietud por perder experiencias en línea, pero no llegan a alcanzar un nivel alto de dependencia de las redes sociales.



Finalmente, el 44% de los estudiantes, es decir, 108 alumnos, exhiben un "nivel alto" del síndrome del FOMO. Esto sugiere que estos estudiantes tienen una tendencia significativamente mayor a experimentar ansiedad, miedo o angustia por perder eventos o actividades en las redes sociales.

En resumen, basándonos en los datos recopilados en la tabla y en línea con nuestros objetivos de investigación, se puede concluir que, durante el año 2021, un porcentaje considerable, el 44% de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria "San Martín" en Juliaca, presentó un nivel alto del síndrome del FOMO. Este hallazgo suscita una preocupación significativa por la posibilidad de perder eventos en línea, lo que podría afectar su bienestar y concentración en actividades pedagógicas, no pedagógicas y relacionadas con la alimentación.

#### 4.1.1.1. El FOMO durante las actividades pedagógicas

**Tabla 6**

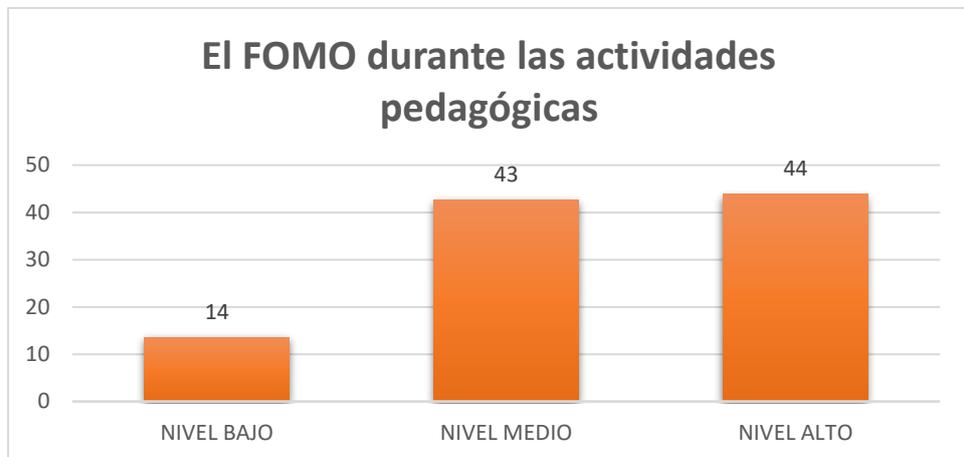
*Nivel del síndrome del FOMO durante las actividades pedagógicas.*

<b>EL FOMO DURANTE LAS ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS.</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
NIVEL BAJO	33	14
NIVEL MEDIO	104	43
NIVEL ALTO	107	44

Nota: Elaboración propia.

**Figura 2**

*El FOMO durante las actividades pedagógicas.*



Nota: Elaboración propia.

### **Análisis e interpretación**

En relación con nuestro objetivo de identificar el nivel del síndrome de FOMO durante las actividades pedagógicas de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria "San Martín" en el año 2021, los resultados, detallados en la tabla número 04 que abarca 9 indicadores, se resumen de la siguiente manera:

- Un total de 33 estudiantes, representando el 14%, manifestaron experimentar un bajo nivel de síndrome del FOMO durante las actividades pedagógicas.
- Contrariamente, durante estas actividades, un 43% del total de estudiantes, equivalente a 104 alumnos, indicó experimentar un nivel medio de síndrome del FOMO.
- Un grupo de aproximadamente el 44%, compuesto por 107 estudiantes, afirmó experimentar un nivel alto de síndrome del



### FOMO durante las actividades pedagógicas.

Un hallazgo destacado de esta investigación es la notable frecuencia con la que se manifiesta el síndrome del FOMO entre los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria "San Martín" durante el año 2021, siendo mayoritariamente a un nivel alto. Esto sugiere que la mayoría de los estudiantes experimentan el síndrome del FOMO en un grado significativo durante sus actividades educativas, lo cual podría tener implicaciones importantes en su concentración y bienestar en el entorno académico.

#### 4.1.1.2. El FOMO durante las actividades no pedagógicas

**Tabla 7**

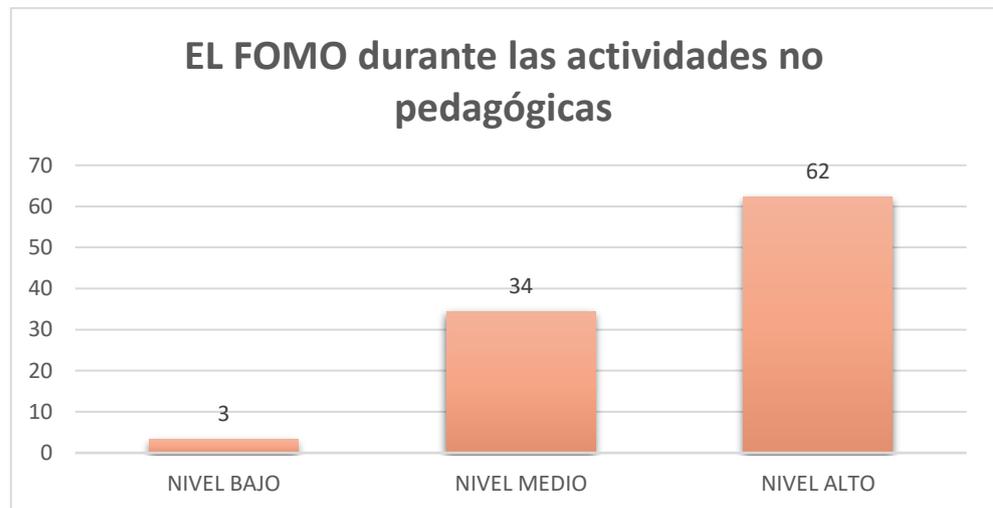
*Nivel del síndrome del FOMO durante las actividades no pedagógicas.*

<b>EL FOMO DURANTE LAS ACTIVIDADES NO PEDAGÓGICAS.</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
NIVEL BAJO	8	3
NIVEL MEDIO	84	34
NIVEL ALTO	152	62

Nota: Elaboración propia.

**Figura 3**

*El FOMO durante las actividades no pedagógicas.*



Nota: Elaboración propia.

### **Análisis e interpretación**

En concordancia con nuestro objetivo de identificar el nivel del síndrome del FOMO durante las actividades no pedagógicas de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria "San Martín" en el año 2021, los resultados, basados en los 8 indicadores evaluados y reflejados en la tabla número 05, se resumen de la siguiente manera:

- Durante las actividades no pedagógicas, un total de 8 estudiantes, equivalente al 3%, indicaron experimentar un nivel bajo del síndrome del FOMO.
- Asimismo, otros 84 estudiantes, lo que también representa el 34%, indicaron experimentar un nivel medio de síndrome del FOMO durante estas actividades.
- Por último, 152 estudiantes, es decir, el 62%, demostraron



experimentar un nivel alto de síndrome del FOMO durante las actividades no pedagógicas.

Es sumamente relevante destacar que el nivel con el que se manifiesta el síndrome del FOMO durante las actividades no pedagógicas entre los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria "San Martín" durante el año 2021 es significativamente alto. Este resultado pone de manifiesto que una parte considerable de los estudiantes experimenta de manera constante el síndrome del FOMO durante actividades que no están relacionadas con la enseñanza, sugiriendo la importancia de abordar esta problemática para promover un equilibrio en su vida cotidiana.

#### 4.1.1.3. El FOMO durante la hora de alimentación

**Tabla 8**

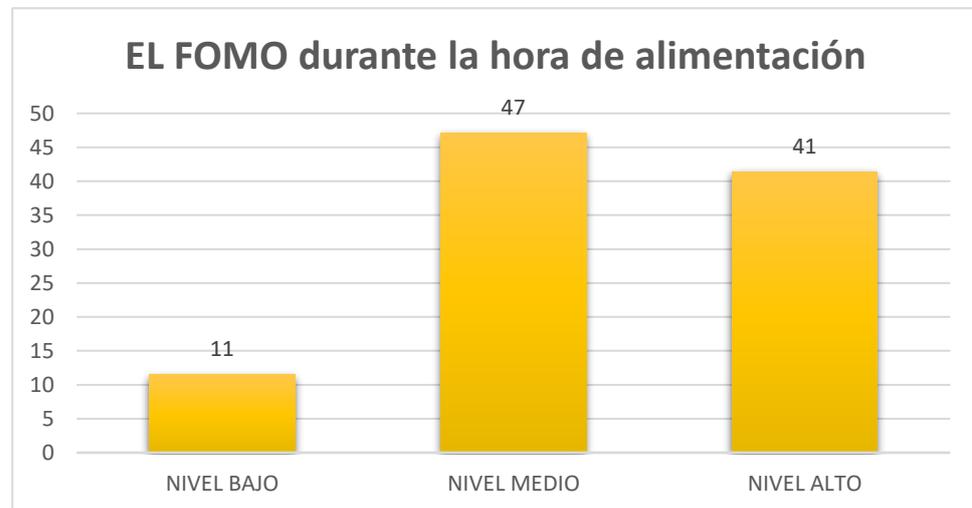
*Nivel del síndrome del FOMO durante la alimentación.*

<b>EL FOMO DURANTE LA ALIMENTACIÓN</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
NIVEL BAJO	28	11
NIVEL MEDIO	115	47
NIVEL ALTO	101	41

Nota: Elaboración propia.

**Figura 4**

*El FOMO durante la hora de alimentación.*



Nota: Elaboración propia.

### **Análisis e interpretación**

En relación a nuestro objetivo de identificar el nivel del síndrome del FOMO durante la alimentación de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria "San Martín" en el año 2021, los resultados obtenidos, basados en la evaluación de 3 indicadores y reflejados en la tabla número 06, se presentan de la siguiente manera:

- Un total de 28 estudiantes, equivalente al 11%, experimentan un nivel bajo del síndrome del FOMO durante la hora de alimentación.
- En contraste, 115 estudiantes, lo que corresponde al 47%, afirmaron experimentar un nivel medio del síndrome del FOMO durante la hora de alimentación.
- Por último, 101 estudiantes, es decir, el 41%, demostraron experimentar un nivel alto del síndrome del FOMO durante la hora de



alimentación.

Un hallazgo relevante es que la frecuencia con la que se manifiesta el síndrome del FOMO durante la hora de alimentación en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria "San Martín" en el año 2021 es de nivel medio. Esto indica que la mayoría de los estudiantes experimentan de manera recurrente el síndrome del FOMO durante el momento de la alimentación, lo que podría tener implicaciones en sus hábitos alimenticios y en su bienestar general.

#### **4.2. DISCUSIÓN**

Los resultados de este estudio indican que un considerable 44% de los estudiantes experimenta el síndrome del FOMO con una frecuencia elevada. Estos hallazgos se asemejan a los resultados de Betancur y Soto (2019), quienes observaron niveles significativamente altos de obsesión por las redes sociales (75%), falta de control personal en su uso (70%) y un uso excesivo de las mismas (63%). Este patrón sugiere una problemática considerable de los estudiantes con respecto a las redes sociales, manifestada a través del síndrome del FOMO.

De manera análoga, Ortiz (2022) llegó a la conclusión en su investigación de que el FOMO es un fenómeno presente entre los universitarios peruanos, proporcionando una perspectiva adicional para comprender las interacciones de las personas con las plataformas virtuales. Además, los resultados de Adco (2017) respaldan la idea de que los estudiantes son afectados por el síndrome del FOMO, y este síndrome está vinculado con el uso del lenguaje escrito.



Por otro lado, los resultados de Varchetta et al. (2020) indican que, a pesar del incremento en la investigación sobre el uso de las redes sociales, las asociaciones entre el abuso de estas plataformas, el fenómeno del Fear of Missing Out (FOMO) y la vulnerabilidad en línea han sido insuficientemente exploradas. Sus hallazgos revelan que las mujeres presentan niveles más altos de adicción a las redes sociales y la necesidad de apoyo. Estos resultados concuerdan con las conclusiones de Tito y Villegas (2022), quienes encontraron que la adicción a las redes sociales conduce a un uso excesivo de Internet, un aumento en las horas dedicadas a estas plataformas y una constante alerta a las notificaciones, generando, a su vez, comportamientos impulsivos y dificultades para planificar el futuro, lo que resulta en un desequilibrio en las relaciones interpersonales de los estudiantes.

En relación con la dimensión del FOMO durante las actividades pedagógicas, se evidenció que un 44% de los estudiantes (107 estudiantes) experimenta el síndrome del FOMO casi siempre. Estos hallazgos se alinean con la investigación de Yass (2015), quien concluyó que el uso excesivo de Facebook tiene un impacto negativo en el rendimiento escolar de los adolescentes, causando problemas emocionales y descontento por parte de los padres o tutores debido a la falta de cumplimiento de deberes escolares.

No obstante, es crucial señalar que existen estudios que desafían los resultados de esta investigación. Cuyún (2013) concluyó que los estudiantes de entre 14 y 16 años no presentan signos de adicción a las redes sociales. Olivera (2017) también sostiene que no se observa un síndrome del FOMO significativo, indicando un nivel bajo en la escala. Por otro lado, Challco (2021) menciona que, según sus resultados, el síndrome del FOMO prevalece en estudiantes de nivel medio.



En resumen, los resultados de esta investigación revelan una alta prevalencia del síndrome del FOMO entre los estudiantes, respaldando hallazgos previos. Sin embargo, las discrepancias en la literatura científica sugieren la necesidad de investigaciones adicionales para comprender mejor este fenómeno y sus variaciones en diferentes grupos de estudiantes.



## V. CONCLUSIONES

**PRIMERA:** El síndrome del FOMO entre los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria "San Martín" en Juliaca durante el año escolar 2021 se sitúa en un nivel alto, afectando al 44% de los alumnos. Este hallazgo indica que los estudiantes manifiestan una constante preocupación por las redes sociales, desde el inicio hasta el final de sus jornadas cotidianas, evidenciando la presencia del síndrome del FOMO

**SEGUNDA:** El síndrome del FOMO se manifiesta de manera significativa durante las actividades pedagógicas, alcanzando un nivel alto del 44%, lo que equivale a 107 estudiantes de un total de 244. Esto señala que los alumnos experimentan inquietud frecuente por revisar sus redes sociales durante las horas pedagógicas, temiendo perderse eventos o información relevante.

**TERCERA:** El síndrome del FOMO es notablemente prevalente en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria "San Martín" durante las actividades no pedagógicas, registrando un porcentaje del 62%, con 152 estudiantes afectados de un total de 244. Esto sugiere que, durante su tiempo libre, los estudiantes centran considerablemente su atención en las redes sociales, experimentando niveles de ansiedad y frustración cuando no encuentran contenido relevante en estas plataformas.

**CUARTA:** El síndrome del FOMO identificado en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria "San Martín" durante la hora de la alimentación se clasifica como medio, representando el 47% de los alumnos, es decir, 115



estudiantes de un total de 244. Esto implica que los estudiantes muestran una preferencia constante por explorar las redes sociales en lugar de interactuar con su entorno durante la comida. Además, se evidencia una ansiedad por revisar sus redes sociales y mensajes mientras están comiendo.



## VI. RECOMENDACIONES

**PRIMERA:** Se sugiere a las autoridades de la Institución Educativa Secundaria "San Martín" la contratación de un profesional en psicología con experiencia en trastornos vinculados al uso de redes sociales. Este experto podría encargarse de diseñar e implementar un programa de intervención específico dirigido a estudiantes afectados por el síndrome del FOMO. Dicho programa podría abarcar sesiones de terapia individual y grupal, así como talleres centrados en la gestión de la ansiedad asociada al uso de redes sociales.

**SEGUNDA:** Se recomienda a los docentes de la Institución Educativa Secundaria "San Martín" establecer una comunicación efectiva y continua con los padres de familia para abordar el problema del FOMO en los estudiantes. Esta comunicación debería enfocarse en compartir información relevante sobre el bienestar emocional de los estudiantes y las estrategias implementadas para contrarrestar el síndrome. Además, se sugiere organizar reuniones periódicas entre docentes, padres y especialistas en psicología para asegurar un enfoque integral en la resolución del problema.

**TERCERA:** Se insta a los estudiantes a participar en programas de alfabetización digital que incluyan educación sobre el uso responsable de las redes sociales. Es esencial que comprendan los riesgos asociados con el uso excesivo de estas plataformas y adquieran habilidades para gestionar su tiempo en línea de manera efectiva. Se sugiere que la Institución Educativa Secundaria "San



Martin" integre módulos de educación digital en el plan de estudios para fomentar una relación equilibrada y saludable con las redes sociales.



## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adco, V. H. (2017). *El síndrome del FOMO y el nivel de uso del lenguaje escrito en los estudiantes de la IES "Jose Antonio Encinas"*. Puno: Universidad Nacional del Altiplano.
- Arrarte, E. H. (2018). *adicción a redes sociales y funcionalidad familiar en estudiantes universitarios y egresados de Lima metropolitano*. Lima: Universidad San Ignacio de Loyola.
- Bapstiste, C. J. (1694). *Dictionnaire de l'Académie française*. París: imprimeur ordinaire du Roy.
- Bartolomé, j. (2015). *"Redes sociales y cuidado de la intimidad en adolescentes y familias:."* Murcia: Instituto Teológico De Murcia OFM. Murcia.
- Betancur, L. T., & Soto, L. F. (2019). *intervencion de enfermeria en la prevencion de la adiccion a las redes sociales en estudiantes del 5 to año de secundaria. .I.E. VÍCTOR ANDRÉS BELAÚNDE 40035. CERRO COLORADO, AREQUIPA.*
- Blachnio, A., & Przepióka, A. (2018). Facebook intrusion, fear of missing out, narcissism, and life satisfaction: A cross-sectional study. *Psychiatry Research*, 514-519.
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C., & Liss, M. (1 de octubre de 2017). *Personalidad y diferencias individuales*. Obtenido de Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction,: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.039>.
- Celaya, J. (2015). *"La empresa en la web 2.0: el impacto de las redes sociales y las nuevas"*. Tapa Blanda. 2da.
- Celaya, J. (2008). *La Empresa en la WEB 2.0*. España: Grupo Planeta.
- Centro Psico Activa't. (s.f.). *PROBLEMAS DE ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN*. Obtenido de [http://www.psicooactivat.com/index.php?arxiu=fitxa\\_document&idioma=2&id=19064](http://www.psicooactivat.com/index.php?arxiu=fitxa_document&idioma=2&id=19064)



- Challco Ruelas , R. M. (2021 ). “*EL SÍNDROME DEL FOMO EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA “JOSÉ ANTONIO ENCINAS” DE JULIACA EN EL AÑO ESCOLAR 2021*”. Puno-Perú: Universidad Nacional del Altiplano.
- Cuyún, E. M. (2013). *Adicción a redes sociales en jóvenes*. Quetzaltenango: Universidad Rafael Landívar.
- Davis , R. A. (2001). *Scientific Research An Academic Publisher*. Obtenido de Un modelo cognitivo-conductual de uso patológico de Internet. Computadoras en el comportamiento humano: [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- Durango, A. (2014). *Las redes sociales*.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (octubre de 2016). *Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use*. Obtenido de <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>.
- Franco, F. S. (24 de Septiembre de 2020). *LA MENTE ES MARAVILLOSA*. Obtenido de <https://lamenteesmaravillosa.com/sindrome-fomo/>
- García, A. (2006). *DOCPLAYER*. Obtenido de Factores que influyen en la falta de atención y concentración: <http://docplayer.es/10544532-Xvi-congreso-internacional-sobre-innovaciones-en-docencia-e-investigacion-en-ciencias-economico-administrativas.html>
- González LLamesa , M., Martin, M., Ruiz, L., & Grau , Á. J. (2007). *M, González & Martín, Ma Extractos del capítulo: Instrumentos de evaluación psicológica para el estudio de la ansiedad y la depresión*. . Centro Nacional de Información de Ciencias Médicas.
- Hernandez , R., Batista , P., & Fernández, C. (2010). *Metodología de la investigación*. México: 5° Ed. Capítulo 9.
- J. McGinnis, P. (2004). McGinnis two FOs: Social Theory.
- Knapp, B. A. (2012). FOMO: El miedo a perderse algo. *Blogs economía*.



- Liebert , R. M., & Morris , L. w. (1967). Cognitive and elnotional components of test anxiety: A distinction and some initial data. *Psychological Reports.*, 975-978.
- López, S. P. (septiembre de 2018). Redes Sociales y Ansiedad. Buenos Aires, Argentina: 26° congreso de la Asociación Argentina de Psiquiatría.
- Macías, M. Á. (6 de septiembre de 2021). *ORANGE*. Obtenido de <https://blog.orange.es/consejos-y-trucos/que-es-fomo/>
- Mujica, S. R. (26 de enero de 2023). *Docentes 2.0*. Obtenido de ¿Qué es el síndrome del FOMO?: <https://blog.docentes20.com/2020/01/que-es-el-sindrome-del-fomo-docentes-2-0/>
- Murayama , K., Przybylski, A. K., DeHaan , C. R., & Gladwell, V. (2013). Correlatos motivacionales, emocionales y conductuales del miedo a perderse algo. *Computers in Human Behavior*, 1841-1848.
- Nass, L. I. (2011). Las redes sociales. *Revista Venezolana de Oncología*, 2-3.
- Navarros , M. R. (22 de 04 de 2022). *La Vanguardia* . Obtenido de <https://www.lavanguardia.com/vivo/psicologia/20220524/8287752/fomo-miedo-a-perderse-algo.html>
- Nova, O. L., Duarte, M. L., & Berrio, M. M. (2018). *FACTORES QUE INCIDEN EN LOS PROBLEMAS DE CONCENTRACIÓN EN EL AULA, EN LOS NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS DEL CDI ELOHIM DEL MUNICIPIO DE CHIGORODO ANTIOQUIA*. COORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS REGIONAL URABÁ.
- Olivera, S. I. (2017). *sindrome del FOMO en los estudiantes de la institucion educativa secundaria "Jose Carlos Mariategui"*. Puno: Repositorio Unap.
- Olivera, S. I. (2017). *Sindrome del FOMO en los estudiantes de la institucion educativa secundaria "Jose Carlos Mariátegui*. Puno: Universidad Nacional del Altiplano.
- Ophir, E., Nass, C., & Anthony, D. W. (15 de septiembre de 2019). *Proc Natl Acad Sci USA*. Obtenido de <https://pubmed-ncbi-nlm-nih-gov.translate.goog/19706386/>



- Organización Mundial de la Salud. (2019). *Sharpening the focus on gaming disorder*. Obtenido de Recuperado de <https://www.who.int/bulletin/volumes/97/6/19-020619.pdf>.
- Ortiz Pacori, X. N. (2022). *FOMO, COMPROMISO CON LAS REDES SOCIALES, NECESIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS Y BIENESTAR SUBJETIVO EN UNIVERSITARIOS*. Lima-Perú: PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ.
- Pato , S. (11 de 09 de 2021). *Psicología y Mente*. Obtenido de <https://www.publico.es/psicologia-y-mente/el-sindrome-fomo-o-el-miedo-a-perderse-algo-sabes-si-lo-sufres/>
- Pérez Elizondo , D. (2020). ¿que es el síndrome del FOMO? *Psiquiatria. com*, 7. Obtenido de [psiquiatria.com](http://psiquiatria.com) .
- Pérez, C. (05 de 11 de 2021). *Ser Padres*. Obtenido de <https://www.serpadres.es/familia/6762.html>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (1841-1848). Computers in Human Behaviour: Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Elsevier: computer in human behaviour*, 29.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Computers in Human Behavior: Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Elsevier: Computers in Human Behaviour.*, 29.
- Real, L. M. (22 de 06 de 2022). *Doctor GO*. Obtenido de <https://doctorgo.es/blog/sindrome-de-fomo-que-es-y-como-se- Diagnostica/>
- Riordan, B. C., Hunter, J. A., Flett, J., Scarf, D., & Conner, T. S. (2018). *Miedo a perderse algo (FoMO): la relación entre FoMO, el consumo de alcohol y las consecuencias relacionadas con el alcohol en estudiantes universitarios* . Obtenido de J Psiquiatría Brain Funct: <http://dx.doi.org/10.7243/2055-3447-2-9>



- Rios, I. (26 de Abril de 2016). *LA GUÍA*. Obtenido de <https://psicologia.laguia2000.com/trastornos-nuevas-tecnologias/el-sindrome-fomo#ixzz4SYKNrQqD>
- Roberts , J. A., & David, M. E. (2019). La fiesta de las redes sociales: Miedo a perderse algo (FoMO), intensidad, conexión y bienestar de las redes sociales. *Revista internacional de interacción humano-computadora*, 1-7.
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (noviembre de 2020). *Comportamientos adictivos*. Obtenido de Fear of Missing Out (FoMO) and social media's impact on daily-life and productivity at work: Do WhatsApp, Facebook, Instagram, and Snapchat Use Disorders mediate that association?,: <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106487>.
- Sabater, C. (2014). *La vida privada en la sociedad digital*. Revista de Ciencias Sociales. Obtenido de La exposición pública de los jóvenes en Internet.
- Salabert, E. (19 de enero de 2023). *Web consultas*. Obtenido de FOMO: miedo a la exclusión digital: <https://www.webconsultas.com/curiosidades/fomo-miedo-la-exclusion-digital-14654>
- Santaella, J. (20 de 01 de 2023). *salud y bienestar*. Obtenido de <https://economia3.com/fomo/>
- Santana, V. L., Gómez, M. A., & Garcíá, L. F. (2019). *Revista Científica de Educomunicación*. Obtenido de Uso problemático del móvil, fobia a sentirse excluido y comunicación familiar de los adolescentes.: <http://eprints.rclis.org/34257/2/c5904es.pdf>
- Soriano, S. J. (01 de 11 de 2022). *Revista de Psicología y Educación*. Obtenido de <https://www.rpye.es/pii?pii=217>
- Sucari, T. W., Yana, S. M., Adco, V. H., Alanoca, G. R., & Yana, S. N. (2019). El síndrome del FOMO y la degeneración del lenguaje escrito en los estudiantes de educación básica. *SciELO*.



- Tito Clavo, F. S., & Villegas Albino, J. A. (2022). *Adicción a las redes sociales e impulsividad en estudiantes de nivel secundario de una institución educativa pública, Comas-2022*. Lima-Comas.: UNIVERISAD CESÁR VALLEJO .
- Torres, C. V., & Chávez, M. Á. (2013). *Ansiedad*. Arequipa: revista de actualización clínica.
- Varchetta, M., Frascchetti, A., & Giannini, A. M. (2020). Adicción a las redes sociales, Miedo a perderse experiencias (FOMO) y vulnerabilidad en línea en estudiantes universitarios. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 14. Obtenido de [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2223-25162020000100011&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2223-25162020000100011&script=sci_arttext)
- Wang, P., Xie, X., Wang, X., Wang, X., Zhao, F., Chu, X., . . . Lei, L. (01 de julio de 2018). *Personalidad y diferencias individuales*. Obtenido de The need to belong and adolescent authentic self-presentation on SNSs: A moderated mediation model involving FoMO and perceived social support,: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.02.035>.
- Weinstein , A., Dorani , D., Elhadif, R., Bukovsa, Y., Yarmulnik, A., & Dannon, P. (2015). La adicción a Internet está asociada con la ansiedad social en adultos jóvenes. *Anuales de psiquiatría clínica*.
- Yass Coy , L. L. (2015). *efectos emocionales provocados por el bajo rendimiento escolar, tras el uso excesivo de redes sociales en alumnos becados de la academia de inglés y computación “la humanidad primero”, GUATEMALA*. GUATEMALA: UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA - “MAYRA GUTIÉRREZ”.
- Zweig, S. (1940). *tecnica de estudio*. Obtenido de <https://www.tecnicas-de-estudio.org/tecnicas/tecnicas10.htm>



# ANEXOS



**ANEXO 1:** Cuestionario síndrome del FOMO



**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO**  
**FACULTAD: CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**ESCUELA PROFESIONAL: EDUCACIÓN SECUNDARIA**  
**PROGRAMA DE LENGUA, LITERATURA, PSICOLOGÍA Y**  
**FILOSOFÍA**



**Nombres y apellidos:** \_\_\_\_\_ **Edad:** \_\_\_\_\_

**Fecha:** \_\_\_\_\_

Responda sinceramente a las siguientes preguntas de acuerdo a la clave de respuestas que se muestra.

Nº	PREGUNTAS	RESPUESTAS				
		NUNCA (1)	RARA VEZ (2)	ALGUNAS VECES (3)	CASI SIEMPRE (4)	SIEMPRE (5)
<b>I. El FOMO durante las actividades pedagógicas.</b>						
1.	¿con cuánta frecuencia estás pensando publicar en las redes sociales que prestar atención al docente?					
2.	¿con cuánta frecuencia en horas de clase prefieres estar conectado en las redes sociales para dejar pasar el tiempo?					
3.	¿con cuánta frecuencia revisas las redes sociales durante las actividades grupales en horas de clases?					
4.	¿Con cuánta frecuencia sientes ansiedad al estar desconectado de las redes sociales y no enterarte que hacen los demás durante las horas de clase?					
5.	¿con cuánta frecuencia en la primera señal de notificación revisas las redes sociales durante las horas de clase?					
6.	¿con cuánta frecuencia pasas muchas horas navegando en redes sociales que escuchar la exposición del docente?					
7.	¿con cuánta frecuencia revisas las redes sociales porque sientes que te estas perdiendo algo durante las horas de clase?					
8.	¿con cuánta frecuencia revisas las redes sociales sin haber recibido ninguna señal de notificación durante las horas de clase?					
9.	¿con cuanta frecuencia te aseguras de tener WIFI o señal de internet con acceso a las redes sociales durante las horas de clase?					
<b>II. El FOMO durante las actividades no pedagógicas</b>						
1.	¿con cuánta frecuencia sientes ansiedad al haber olvidado el celular con acceso a las redes sociales?					
2.	¿con cuánta frecuencia estas conectado a las redes sociales para dejar pasar el tiempo?					
3.	¿con cuánta frecuencia sientes frustración al no recibir “me gustas” en las redes sociales?					
4.	¿con cuánta frecuencia sientes ansiedad al estar desconectado de las redes sociales?					



5.	¿con cuánta frecuencia colocas en la pantalla principal del móvil los iconos de las redes sociales?					
6.	¿con cuánta frecuencia prefieres comunicarte en las redes sociales que en persona?					
7.	¿con cuánta frecuencia prefieres estar navegando en las redes sociales durante una reunión con familiares y/o amigos?					
8.	¿con cuánta frecuencia miras las redes sociales al levantarte o al acostarte para ver que están haciendo los demás?					
<b>III. El FOMO durante hora de la alimentación</b>						
1	¿con cuánta frecuencia prefieres estar navegando en las redes sociales que estar conversando en un almuerzo familiar o de amigos?					
2.	¿con cuánta frecuencia sientes ansiedad de revisar las redes sociales durante el desayuno?					
3.	¿con cuánta frecuencia sientes ansiedad de revisar las redes sociales durante un almuerzo de amigos y/o amigos?					
Puntajes parciales						
Puntaje final						

Fuente: Jossue Isaias Olivera Sagua (2018)

**ANEXO 2:** Matriz de consistencia

**NIVEL DEL SÍNDROME DEL FOMO DE LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA “SAN MARTÍN” DE LA CIUDAD DE JULIACA, REGIÓN PUNO.**

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	TIPO Y DISEÑO
<p><b>PROBLEMA GENERAL:</b> ¿Cuál es el nivel del síndrome del FOMO de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “San Martín” de la ciudad de Juliaca de la región Puno durante el año 2021?</p> <p><b>PROBLEMAS ESPECÍFICOS:</b> - ¿Cuál es el nivel del FOMO durante las actividades pedagógicas de los estudiantes de la institución Educativa Secundaria “San Martín” de la ciudad de Juliaca durante el año 2021?</p> <p>- ¿Cuál es el nivel del FOMO durante las actividades pedagógicas de los estudiantes de la institución Educativa Secundaria “San Martín” de la ciudad de Juliaca durante el año 2021?</p>	<p><b>OBJETIVO GENERAL:</b> Describir el nivel del síndrome del FOMO de los estudiantes de la Institución Educativa secundaria “San Martín” de la ciudad de Juliaca, región Puno, durante el año 2021.</p> <p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</b> - Identificar el nivel del síndrome de FOMO durante las actividades pedagógicas de los estudiantes. - Identificar el nivel del síndrome del FOMO durante las actividades no pedagógicas de los estudiantes. - Identificar el nivel del FOMO durante las actividades pedagógicas de los estudiantes.</p>	<p><b>SINDROME DEL FOMO</b></p>	<p><b>El FOMO durante las actividades pedagógicas.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Frecuencia con la que los estudiantes están pensando publicar en las redes sociales que prestar atención al docente.</li> <li>- Frecuencia con la que los estudiantes prefieren estar conectados a las redes sociales, en horas de clase, para dejar pasar el tiempo.</li> <li>- Frecuencia con la que los estudiantes revisan las redes sociales durante las actividades grupales en horas de clase.</li> <li>- Frecuencia con la que los estudiantes sienten ansiedad al estar desconectados de las redes sociales y no enterarse de que hacen los demás, durante las horas de clase.</li> <li>- Frecuencia con la que los estudiantes, en la primera señal de notificación revisan las redes sociales durante las horas de clase.</li> <li>- Frecuencia con la que los estudiantes pasan muchas horas navegando en redes sociales que escuchar la exposición del docente.</li> <li>- Frecuencia con la que los estudiantes revisan las redes sociales porque sienten que se están perdiendo algo durante las horas de clase.</li> <li>- Frecuencia con la que los estudiantes revisan las redes sociales sin haber recibido ninguna señal de notificación durante las horas de clase.</li> <li>- Frecuencia con la que los estudiantes se aseguran de tener WIFI o señal de internet con acceso a las redes sociales durante las horas de clase.</li> </ul>	<p><b>TIPO:</b> Descriptivo. <b>DISEÑO:</b> Diagnóstico. <b>TÉCNICA:</b> Técnica. <b>INSTRUMENTO:</b> Cuestionario.</p>

<p>actividades no pedagógicas de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “San Martín” de la ciudad de Juliaca región Puno durante el año 2021?</p> <p>- ¿Cuál es el nivel del FOMO durante la alimentación de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “San Martín” de la ciudad de Juliaca región Puno durante el año 2021?</p>	<p>síndrome del FOMO durante la alimentación de los estudiantes.</p>	<p><b>El FOMO durante las actividades no pedagógicas.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Frecuencia con la que los estudiantes sienten ansiedad al haber olvidado el celular con acceso a las redes sociales.</li> <li>- Frecuencia con la que los estudiantes están conectados a las redes sociales para dejar pasar el tiempo.</li> <li>- Frecuencia con la que los estudiantes sienten frustración al no recibir “me gustas” en las redes sociales.</li> <li>- Frecuencia con la que los estudiantes sienten ansiedad al estar desconectados de las redes sociales.</li> <li>- Frecuencia con la que los estudiantes colocan en su pantalla principal del móvil los iconos de las redes sociales.</li> <li>- Frecuencia con la que los estudiantes prefieren comunicarse en las redes sociales que en persona.</li> <li>- Frecuencia con la que los estudiantes prefieren estar navegando en las redes sociales durante una reunión con familiares y/o amigos.</li> <li>- Frecuencia con la que los estudiantes miran las redes sociales al levantarse o al acostarse para ver lo que están haciendo los demás.</li> </ul>	
		<p><b>El FOMO durante la hora de la alimentación.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Frecuencia con la que los estudiantes prefieren estar navegando en las redes sociales que estar conversando en un almuerzo familiar.</li> <li>- Frecuencia con la que los estudiantes sienten ansiedad de revisar las redes sociales durante el desayuno.</li> <li>- Frecuencia con la que los estudiantes sienten ansiedad de revisar las redes sociales durante un almuerzo de amigos y/o compañeros.</li> </ul>	



### ANEXO 3: Autorización para el depósito de tesis o trabajo de investigación en el repositorio institucional.



Universidad Nacional  
del Altiplano Puno



Vicerrectorado  
de Investigación



Repositorio  
Institucional

#### AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Por el presente documento, Yo Beny Margot Vilca Lluyari  
, identificado con DNI 76537087 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional,  Programa de Complementación Académica,  Programa de Maestría o Doctorado  
Educación Secundaria: Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía.  
, informo que he elaborado el/la  Tesis o  Trabajo de Investigación para la obtención de  Grado  
**Bachiller**  Título Profesional denominado:

"Nivel del Síndrome del FOMO de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria "San Martín" de la Ciudad de Juliaca, Región Puno."  
" Por medio del presente documento, afirmo y garantizo ser el legítimo, único y exclusivo titular de todos los derechos de propiedad intelectual sobre los documentos arriba mencionados, las obras, los contenidos, los productos y/o las creaciones en general (en adelante, los "Contenidos") que serán incluidos en el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

También, doy seguridad de que los contenidos entregados se encuentran libres de toda contraseña, restricción o medida tecnológica de protección, con la finalidad de permitir que se puedan leer, descargar, reproducir, distribuir, imprimir, buscar y enlazar los textos completos, sin limitación alguna.

Autorizo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno a publicar los Contenidos en el Repositorio Institucional y, en consecuencia, en el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, sobre la base de lo establecido en la Ley N° 30035, sus normas reglamentarias, modificatorias, sustitutorias y conexas, y de acuerdo con las políticas de acceso abierto que la Universidad aplique en relación con sus Repositorios Institucionales. Autorizo expresamente toda consulta y uso de los Contenidos, por parte de cualquier persona, por el tiempo de duración de los derechos patrimoniales de autor y derechos conexos, a título gratuito y a nivel mundial.

En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de la República del Perú determinen, a nivel mundial, sin restricción geográfica alguna y de manera indefinida, pudiendo crear y/o extraer los metadatos sobre los Contenidos, e incluir los Contenidos en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:

Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 10 de enero del 2024

  
FIRMA (obligatoria)

  
Huella



#### ANEXO 4: Declaración jurada de autenticidad de tesis.



Universidad Nacional  
del Altiplano Puno



Vicerrectorado  
de Investigación



Repositorio  
Institucional

### DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo Leny Margot Vilca Llutarí  
, identificado con DNI 76577087 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional,  Programa de Complementación Académica,  Programa de Maestría o Doctorado

Educación Secundaria: Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía  
, informo que he elaborado el/la  Tesis o  Trabajo de Investigación para la obtención de  Grado  
Bachiller  Título Profesional denominado:

"Nivel del Síndrome del Fomo de los estudiantes de la Institución  
Educativa Secundaria "San Martín" de la ciudad de Juliaca, Región Puno.  
" Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a las disposiciones legales vigentes y a las sanciones correspondientes de igual forma me someto a las sanciones establecidas en las Directivas y otras normas internas, así como las que me alcancen del Código Civil y Normas Legales conexas por el incumplimiento del presente compromiso

Puno 10 de enero del 2024

FIRMA (obligatoria)



Huella