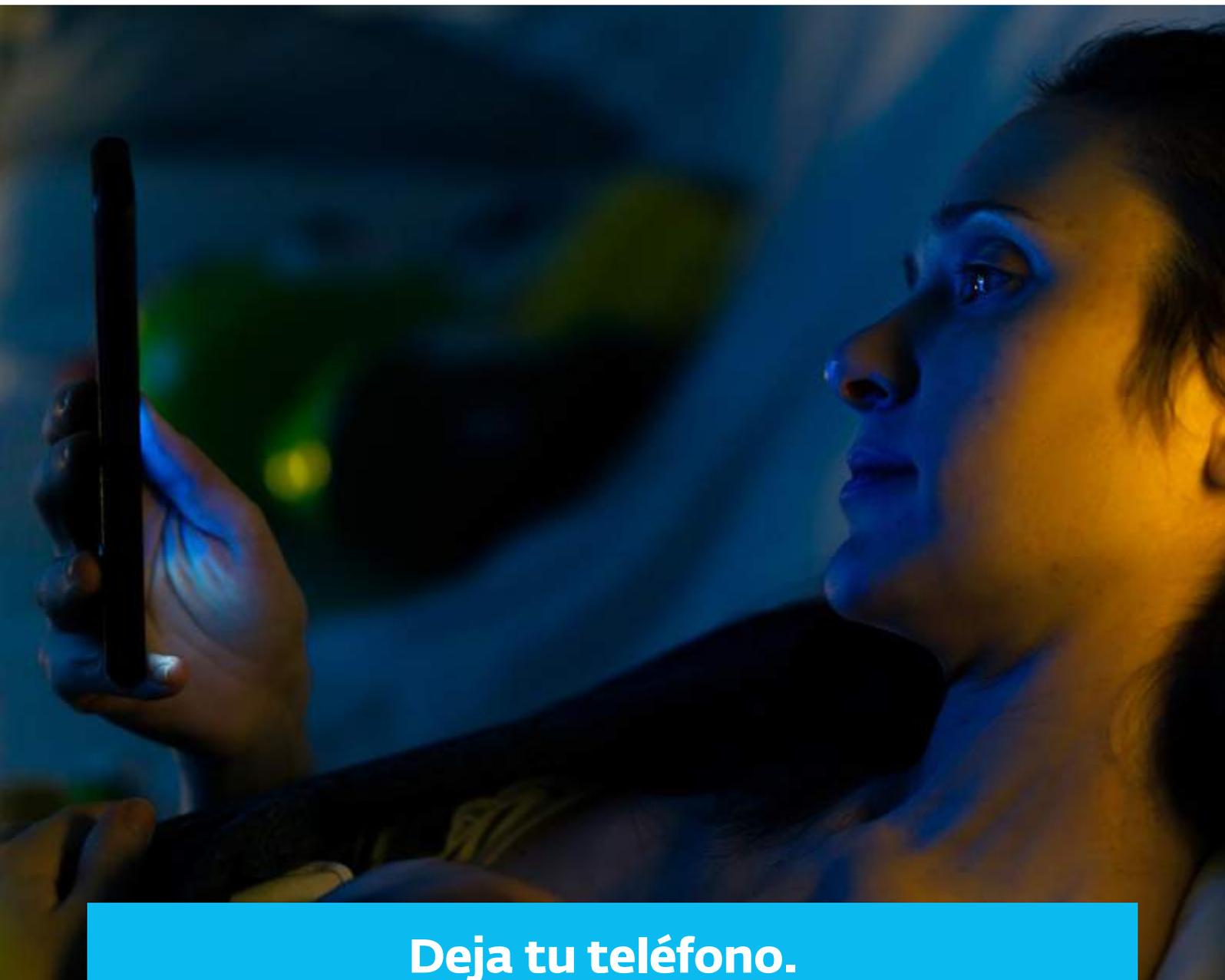




Digipadres

UNA INICIATIVA DE **saferkidsonline** by **eser**



**Deja tu teléfono.
¿O temes perderte algo?**

El miedo a perderse algo (también conocido como **FOMO**, por sus siglas en inglés) se suele describir como un tipo de ansiedad social que surge de creer que otros pueden divertirse mientras uno no está presente. Pero los síntomas son mucho más variados y se aplican tanto a niños como a adultos.

¿Cuándo es más propenso un niño a sufrir esta ansiedad? ¿Y cómo se puede prevenir su desarrollo en adolescentes?

La psicóloga **Jarmila Tomková** explica sus implicaciones en la salud mental de los niños.

¿Cómo describirías el miedo a perderse algo?
¿Tiene que ver con el arrepentimiento, la envidia o la exclusión social?



El FOMO está asociado con todos estos sentimientos. Los individuos pueden sentir arrepentimiento y experimentar indecisión. O piensan que no son tan buenos tomadores de decisiones y no están viviendo vidas tan satisfactorias como los demás. Este síndrome suele aparecer cuando están atravesando un momento difícil y no están contentos consigo mismos. Como resultado, se enfocan más en monitorear su entorno, para asegurarse de que son lo suficientemente buenos y que no se están perdiendo nada. **La clave aquí es la ansiedad y la dependencia que causa el FOMO.** No observan la vida de los demás con soltura y alegría. Al contrario, los pone en un estado mental depresivo.

Existe una estrecha relación entre el FOMO y las redes sociales, que son utilizadas activamente por las generaciones más jóvenes. ¿Pero se puede desarrollar este síndrome también en personas mayores?

Sin duda. **Las personas que sufren de FOMO sienten una necesidad urgente de saber lo que sucede a su alrededor, ya que dependen de ese conocimiento.** En los adultos, puede manifestarse de diferentes maneras, como ver constantemente las noticias y no poder permitirse perderse nada. Hay una diferencia entre ver las noticias todo el tiempo, sin poder omitir nada, y ver las noticias todos los días con la tranquilidad de que no necesitas saberlo todo. Por otro lado, los adultos también pueden sentirse tentados a revisar las redes sociales para asegurarse de que no se están perdiendo actividades, reconocimientos, contactos con sus amigos, colegas o tendencias actuales.

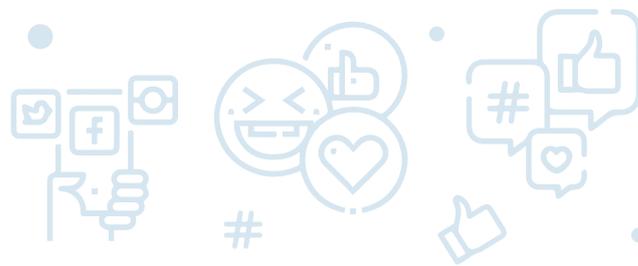


¿Darías un ejemplo de un adulto que se encuentre en esa situación?

Si uno se siente inseguro en el trabajo, es posible que consulte con más frecuencia los chats de los grupos laborales, tienda a ser más activo en las publicaciones de estos grupos online **y a su vez más dependiente. Tiene que ver con la postura psicológica que tiene la persona al realizar estas actividades.**

¿Cómo afecta el FOMO a los diferentes grupos etarios de los niños? Si es más probable que se desarrolle durante una crisis y cuando hay baja autoestima, ¿puede representar un mayor riesgo para los adolescentes?

El FOMO puede desarrollarse cuando uno se siente solo, lo deja su pareja o lo despiden del trabajo. En ese momento, **uno duda de sí mismo** y tiene la sensación de caerse, lo que puede desencadenar este síndrome. Los adolescentes son particularmente vulnerables, porque su autoestima es más frágil, como lo confirman todas las investigaciones en psicología del desarrollo. La autoevaluación en esta etapa de desarrollo depende mucho de lo que otros piensan y hacen. Por lo tanto, los adolescentes tienen más miedo a que los hagan a un lado. Necesitan encontrar su lugar y sentirse aceptados por su entorno. El temor a la exclusión puede ser la causa de que estén siempre presentes en las redes sociales. Buscan la autoafirmación e interactúan constantemente con otras personas.



Sin embargo, en las redes sociales, posiblemente lo único que ven es que todos los demás están haciendo algo genial.

Exacto, y luego comienzan a enviar mensajes a otras personas, porque quieren ser parte de ese mundo. Pasan de sentirse relajados al principio a revisar constantemente los chats y ver si alguien les ha respondido o no. Por lo tanto, **la soledad y el uso frecuente de las redes sociales son un caldo de cultivo para el desarrollo del FOMO.** Mientras que un adulto es capaz de manejar mejor estos sentimientos, una niña de 14 años no lo hace tan fácilmente.

El FOMO puede provocar un trastorno de concentración. En casos extremos, las personas sienten que no pueden quedarse en casa y tienen la necesidad de salir. ¿Existe el riesgo de ignorar nuestras necesidades básicas, como el sueño y el descanso?

Es una pregunta excelente. La sensación de no poder acostarse en la cama y la necesidad de comprobar lo que hacen los demás **puede llevar a una persona a mantenerse despierta y no poder dormir, descansar o quedarse quieta.** Pero todos necesitamos alternar entre estar activos y no hacer nada.





¿Hasta qué punto este comportamiento está determinado culturalmente?

El miedo a perderse algo es en parte el resultado de las **tendencias sociales en la actualidad**. En muchos programas vistos por adolescentes, está presente una narrativa similar: los personajes principales salen y se divierten con frecuencia, lucen perfectos y siempre están haciendo algo. Si vives en una ciudad, es posible que también desees salir todo el tiempo: la ciudad está viva, vibrante, siempre encendida. Nos impulsa el marketing digital, que hace que las personas adopten determinadas actitudes, compren cosas o incluso deseen valores creados artificialmente.

¿Cambió algo en estas tendencias desde la llegada de la pandemia de COVID-19?

En realidad, no. Por un lado, la pandemia nos mantuvo en casa, pero por el otro, comenzamos a hacer muchas más actividades online. La gran cantidad de cursos virtuales disponibles pudo haber reforzado la necesidad de estar conectado. Algunas personas comenzaron a ver programas para mantenerse al día. De manera similar, muchos comenzaron a hacer yoga, solo porque todos los demás lo hacían. Pero el desencadenante sigue siendo la sensación de ansiedad. El Covid no trajo tantos cambios, pero sí ayudó a incenti-

var el problema. Muchas personas comenzaron a sentirse ansiosas en esta etapa o la ansiedad que venían experimentando se intensificó. Esto se debe a que se restringieron las actividades sociales. Como consecuencia, **nos han faltado oportunidades para desarrollar autoestima y experimentar alegría**. En conclusión, la gente corre más riesgo de contraer el síndrome de FOMO durante una pandemia.

¿Cómo se puede minimizar el FOMO sin suspender el uso de las tecnologías asociadas?

Cuando los padres notan que los hijos usan constantemente sus teléfonos, sienten la necesidad de mirar la pantalla varias veces por hora y de hacer un seguimiento de todo lo que sucede, **no significa que estén sufriendo de FOMO**. Si un adolescente está enamorado, siempre estará mirando su teléfono; es algo normal. Sin embargo, si los jóvenes tienen dudas sobre sí mismos, no se sienten bien o se portan mal, es necesario hablar con ellos. La conversación es la mitad de la prevención. El primer paso consiste en educarlos sobre el tema. Explicarles que, si bien el riesgo de sufrir de síndrome de FOMO está asociado con las redes sociales, ya existía antes (para que no tengan la sensación de que estamos prohibiendo el uso de las redes sociales). Hay que hacerles entender que se trata de un fenómeno social.



¿En qué más pueden influir los padres?

Podemos influir en el tiempo que pasan nuestros hijos en las redes sociales. Es bueno limitarlo desde que son pequeños. Podemos **hacerles notar cómo se sienten** después de haber pasado media hora o cuatro horas en Facebook o Instagram todos los días. Podemos hacer un pequeño taller para los niños, donde analizamos los hallazgos de la investigación, incluimos nuestra propia experiencia o mencionamos qué hacen en otras familias. Ayúdalos a darse cuenta de que algunos perfiles o contenidos en Internet no los hacen sentir bien. Diles que no están obligados a mirarlos y explícales cómo funciona la publicidad. Ayúdalos a superar ese período crítico de la vida con la menor cantidad de heridas posible. Ya de por sí la pubertad no es un momento agradable, seamos sinceros.

¿Qué debe hacer un padre para que los niños no estén tan pendientes de recibir la aprobación de los demás, puedan aceptarse a sí mismos como son y no se dejen influenciar tan fácilmente por las realidades de las redes sociales?

Por ejemplo, puedes señalar continuamente lo que es único en tus hijos, decirles que los quieres, destacar algunas de sus cualidades. Pero **ten cuidado con los elogios orientados al desempeño; en cambio, concéntrate en su creatividad, habilidad, perseverancia y atención**. Deja que los niños sientan que son seres originales y que son lo suficientemente buenos como son. De esa manera, los niños sabrán por qué hacen lo que hacen y comprenderán cuáles son sus necesidades reales, sus fuentes de energía y de motivación.



Queremos que más **Digipadres** potencien a los niños
y les enseñen a navegar seguros.

¿Estás listo para acompañarnos en este desafío?

www.digipadres.com