

Relación entre el Síndrome FOMO y el autoestima en estudiantes universitarios

Relationship between FOMO Syndrome and self-esteem in university students

Eloy M. Santos-Figueroa

Universidad de Panamá, Facultad de Psicología. Panamá

eloy.santos@up.ac.pa

 <https://orcid.org/0000-0003-2791-5895>

Nancy Córdoba

Universidad de Panamá. Centro Regional Universitario de San Miguelito. Facultad de Psicología.

Panamá

nancy.cordoba@up.ac.pa

 <https://orcid.org/0000-0003-1989-0907>

Nilena Álvarez

Universidad de Panamá. Centro Regional Universitario de San Miguelito. Facultad de Facultad de Psicología. Panamá

nilenaalvarez01@gmail.com

 <https://orcid.org/0000-0003-4853-9139>

DOI: <https://doi.org/10.48204/contacto.v4n2.6669>

Recibido: 06/04/2024

Aceptado: 17/07/2024

RESUMEN

El síndrome de FOMO se define como el miedo a perderse algo, generalmente asociado con actividades o eventos en las redes sociales. La falta de atención a estas plataformas puede generar ansiedad en quienes lo experimentan. Por otro lado, la autoestima se refiere al juicio que una persona hace sobre sí misma en relación con su percepción de pensamientos, actitudes, habilidades, valores y cuerpo. Realizamos un estudio con el propósito de investigar si existe una relación entre la autoestima y el síndrome de FOMO. Este estudio fue de naturaleza cuantitativa, de nivel correlacional y con un diseño de corte transversal, aunque no experimental. La muestra estuvo compuesta por 143 estudiantes de 18 a 24 años matriculados en el Centro Regional Universitario de San Miguelito, ubicado en la ciudad de Panamá (CRUSAM). Los resultados revelaron que el 7% de los estudiantes presentaban niveles altos de FOMO, mientras que el 11% mostraba niveles bajos de autoestima. Sin embargo, no se pudo establecer una relación significativa entre el síndrome de FOMO y la autoestima, ya que el coeficiente de correlación de Pearson $r = -0.13$ indicó una correlación muy baja y no estadísticamente significativa."

Palabras clave: redes sociales, FOMO, ansiedad, estudiantes universitarios, autoestima

ABSTRACT

The FOMO syndrome is defined as the fear of missing out, usually associated with activities or events on social media. Lack of attention to these platforms can generate anxiety in those who experience it. On the other hand, self-esteem refers to the judgment a person makes about themselves in relation to their perception of thoughts, attitudes, abilities, values, and body. We conducted a study with the purpose of investigating whether there is a relationship between self-esteem and the FOMO syndrome. This study was quantitative in nature, correlational in level, and cross-sectional in design, although not experimental. The sample consisted of 143 students aged 18 to 24 enrolled at the Centro Regional Universitario de San Miguelito, located in Panama City (CRUSAM). The results revealed that 7% of the students exhibited high levels of FOMO, while 11% showed low levels of self-esteem. However, a significant relationship between the FOMO syndrome and self-esteem could not be established, as the Pearson correlation coefficient $r = -0.13$ indicated a very low and statistically insignificant correlation."

Keywords: social media, FOMO, anxiety, university students, self-esteem.

Introducción

FOMO es una sigla en inglés que significa "Fear Of Missing Out", que en español se traduce como "Miedo a Perderse Algo". Este término se refiere a la ansiedad o el temor que algunas personas experimentan cuando piensan que están perdiéndose experiencias importantes, eventos sociales, oportunidades de diversión o cualquier otra cosa que estén sucediendo en el presente y que ellos no están experimentando en ese momento (Ramos, 2021). El FOMO está relacionado con el uso excesivo de las redes sociales y la necesidad constante de estar conectado y actualizado con todo lo que está sucediendo a nuestro alrededor.

El miedo a perderse algo, o FOMO por sus siglas en inglés, se ha convertido en un fenómeno cada vez más común entre los jóvenes universitarios. Autores como Santamaría de la Piedra y Meana, (2017) señalan que este miedo a no estar al tanto de las actividades sociales o eventos importantes puede llevar a una ansiedad excesiva y una necesidad constante de estar conectados a través de las redes sociales y otros medios de comunicación.

Mientras que la autoestima se refiere al juicio evaluativo que una persona hace de sí misma en relación con la percepción que tiene de sus pensamientos, actitudes, habilidades, valores y cuerpo (Cazalla Luna y Molero, 2013).

Para autores como Branden, (1995) señala que la autoestima puede ser positiva o negativa, y se va construyendo a lo largo de la vida a partir de las experiencias y vivencias de cada individuo (Panesso Giraldo y Arango Holguín, 2017). Es decir que la autoestima es una valoración subjetiva y puede estar

influenciada por factores externos, pero en última instancia es un reflejo de la imagen que uno tiene de sí mismo. Una alta autoestima se asocia con una sensación de bienestar y confianza en uno mismo, mientras que una baja autoestima puede llevar a sentimientos de inseguridad, ansiedad y depresión. (Neimeyer y Gómez Ramírez, 2002)

En esta investigación, se analizó cual es la prevalencia del síndrome de FOMO, en los estudiantes del Centro Regional Universitario de San Miguelito, además cómo esta nueva “modalidad” afecta a los jóvenes universitarios, incluyendo su autoestima, sus relaciones sociales, y su salud mental.

Existen algunos estudios que han encontrado una relación entre el síndrome FOMO (miedo a perderse algo) y la autoestima. Algunos autores sugieren que las personas con baja autoestima son más propensas a experimentar el FOMO, posiblemente porque buscan constantemente validación externa y se sienten inseguras, Bartholomeu, et. al, (2023). Sin embargo, otros estudios han mostrado que el FOMO puede tener un impacto negativo en la autoestima y el bienestar emocional, ya que puede generar constantes sentimientos de insatisfacción y ansiedad al no poder estar al tanto de todo en las redes sociales y el entorno (Molina Ruedas y Medina Castellanos, 2021)

Estudios específicos en diferentes países han encontrado resultados similares. Por ejemplo, en Brasil, se halló que mayores rasgos de FOMO están asociados con menor autoestima y disminución de la autoaceptación. En Chile, Martínez-Líbano, et. al, (2022) reportó altos niveles de uso de redes sociales se relacionaron con depresión, ansiedad, estrés, adicción a internet, FOMO, problemas de aprendizaje y trastornos del sueño entre estudiantes universitarios. En España, Sejjido Rodríguez, (2022) y Soriano-Sánchez, (2022) encontraron una relación significativa entre el estrés laboral, FOMO, autoestima y miedo al contagio de COVID. Otro estudio español reveló que el FOMO afecta la salud mental, con repercusiones en sentimientos de soledad, ansiedad, depresión, bienestar emocional, calidad del sueño y consumo de alcohol.

Otro estudio realizado en Tenerife, España, por González Medina, (2022) encontró que existe una relación significativa entre el estrés laboral, el FOMO, la autoestima y el miedo al contagio del COVID.

Investigaciones en Perú, Varchetta, et. al, (2020) también han arrojado resultados similares, mostrando una correlación negativa entre FOMO y autoestima, así como una alta prevalencia del síndrome de Fear of Missing Out entre estudiantes (Salluca, et. al, 2019).

En conjunto, estos estudios subrayan que la sensación de FOMO puede ser causada por el uso excesivo de redes y la presión sociales para estar siempre presente, lo que puede afectar negativamente la autoestima y el bienestar emocional de las personas.

Sin duda alguna el síndrome FOMO puede tener un impacto negativo en la salud mental, ya que puede llevar a una comparación constante con los demás y una sensación de insuficiencia o inferioridad

(Torres Apolo, 2022). Para combatir el FOMO, se recomienda limitar el uso de las redes sociales, centrarse en actividades que realmente disfrutemos y aprender a valorar el momento presente.

El FOMO puede afectar a cualquier persona que utilice las redes sociales y sienta la necesidad de estar siempre al día en todo lo que sucede en el mundo. Sin embargo, es más común entre los jóvenes y las personas que están muy involucradas en la cultura de las redes sociales.

Las personas que tienen dificultades para establecer límites saludables en el uso de las redes sociales pueden ser más propensas a sentir la ansiedad asociada con el FOMO (Cascardo y Veiga, 2018). También hay algunas evidencias de que el síndrome FOMO puede afectar de manera desproporcionada a ciertos grupos de población, como los estudiantes universitarios, los jóvenes adultos y los trabajadores independientes o autónomos (Chambilla Condori, 2021). Estos grupos pueden sentir más la necesidad de estar al tanto de las últimas tendencias y eventos sociales para establecer conexiones con otras personas y construir redes de apoyo

El síndrome FOMO no es una condición médica reconocida oficialmente y no se puede diagnosticar a través de pruebas médicas. En lugar de eso, se diagnostica a través de una evaluación de los síntomas y las experiencias del paciente.

Un profesional de la salud mental, como un psicólogo o psiquiatra, puede evaluar los síntomas del paciente y hacer preguntas para determinar si están experimentando síntomas de FOMO. Estas preguntas pueden incluir cómo se sienten al usar las redes sociales, si sienten una necesidad constante de estar al tanto de todo lo que sucede en línea, si se comparan con otros en línea y si sienten ansiedad o estrés cuando no están en línea.

Como hemos mencionado anteriormente el síndrome FOMO no está reconocido como un trastorno específico en el DSM-5 (Manual diagnóstico y estadístico de trastornos mentales) ni en el CIE-10 (Clasificación Internacional de Enfermedades, 10ª revisión).sin embargo, algunos profesionales de la salud mental como García Del Castillo, (2013) han propuesto que el FOMO puede estar relacionado con trastornos de ansiedad o trastornos obsesivo-compulsivos, y pueden ser tratados utilizando enfoques terapéuticos como terapia de aceptación o terapia cognitivo conductual.

Materiales y Métodos

La muestra del estudio estuvo conformada por 143 estudiantes de Centro Regional Universitario de San Miguelito (CRUSAM), con edades entre los 18 y 24 años y el muestreo fue no probabilístico por conveniencia. Se trató de un estudio cuantitativo correlacional, de corte transversal, con un diseño no experimental.

Para medir la variable Síndrome de FOMO, utilizamos la Fear of Missing Out Scale (FOMO) que es una escala de evaluación específica diseñada para medir el nivel de FOMO en las personas. La escala consta de 10 preguntas y se utiliza para evaluar el grado de ansiedad que experimenta una persona cuando cree que está perdiéndose una experiencia social relevante.

Mientras que para la variable autoestima, se utilizó la prueba de Rosenberg, que es un cuestionario que consta de 10 preguntas. Cada pregunta se responde utilizando una escala de cuatro puntos que va desde "totalmente en desacuerdo" hasta "totalmente de acuerdo".

Resultados y discusión

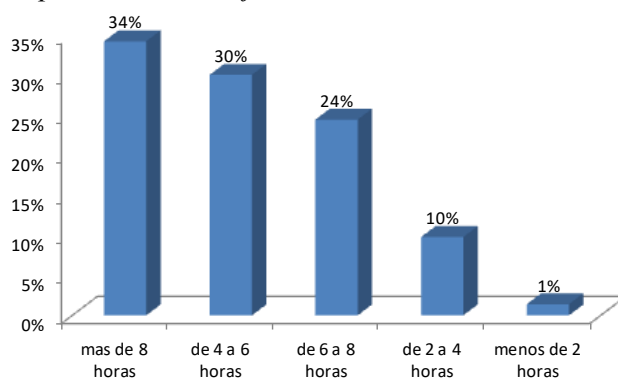
Se describen los resultados a partir de la muestra. En este sentido, en cuanto a la edad, se encontró un promedio de 20.9 años. En donde el 29% dijo tener 20 años, seguido por un 22% que tenía 24 años, 20% tenían 19 años, 17% 21 años, 8% 22 años, 3% 18 años y un 1% dijo tener 23 años.

Con relación al sexo, el (79%) indicó ser mujer, mientras que un 21% declaró ser hombre en la cual se evidencia que en su gran mayoría las evaluaciones fueron realizadas por mujeres.

En lo que se refiere al tiempo dedicado al uso del teléfono en un día normal, la figura 1 muestra que el 34% de los participantes del estudio reportó más de ocho horas de uso, seguido por un 30% que lo utiliza de cuatro a seis horas. Además, un 24% señaló utilizarlo de seis a ocho horas, mientras que el 10% lo emplea de dos a cuatro horas al día. Solo el 1% indicó utilizarlo menos de dos horas diarias. En promedio, los encuestados usan el teléfono durante 7 horas al día.

Este promedio de tiempo de uso del teléfono supera lo reportado por Ortega Marfin (2023), quien menciona que los jóvenes de 18 a 24 años tienen un promedio de uso de internet de 6,3 horas al día, significativamente mayor que el promedio nacional de 4,8 horas. Este grupo demográfico suele utilizarlo principalmente para visualizar publicaciones, videos cortos y contenido humorístico. Estos hallazgos coinciden con patrones observados en otros países, como España.

Figura 1
Tiempo de uso del teléfono



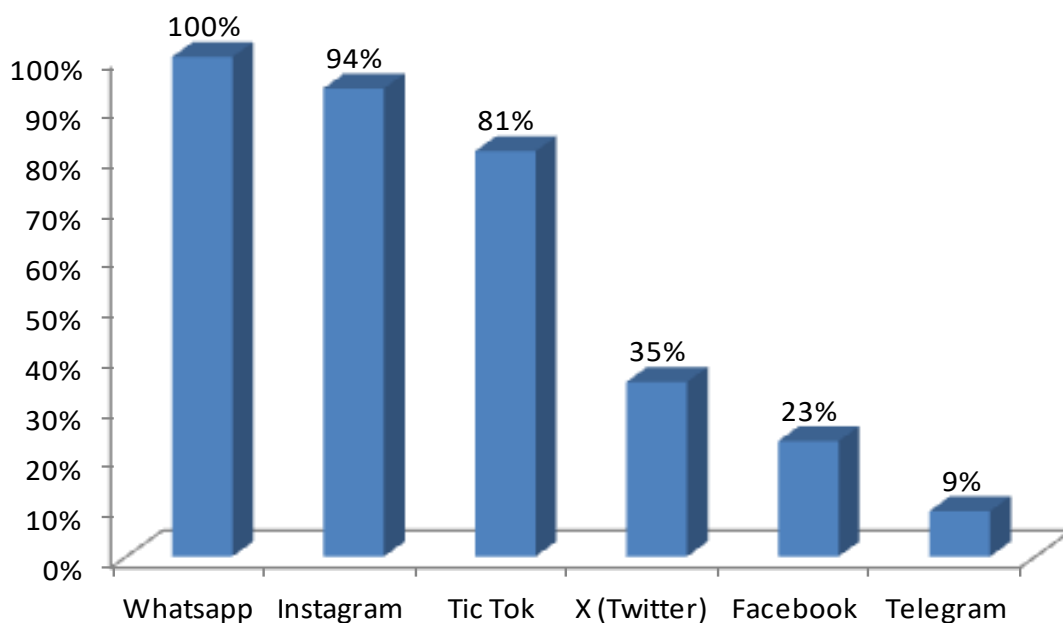
Fuente. Elaboración propia.

Referente a las redes sociales utilizadas por los participantes de la muestra, la figura 2 muestra que el 100% utiliza Whatsapp, seguido por un 94% que utiliza Instagram y un 81% que utiliza TikTok. Además, un 35% utiliza X (Twitter), un 23% utiliza Facebook y solo un 9% indicó utilizar Telegram.

A pesar de que, en la población general, las redes sociales más utilizadas según el estudio son Facebook, WhatsApp, Instagram y TikTok, esto difiere en el grupo de edades de 18 a 24 años. Los jóvenes de la generación Z muestran una fuerte preferencia por plataformas como Instagram, TikTok y X (Twitter), las cuales son extremadamente populares entre este grupo (Méndez-Gago y González-Robledo, 2018).

Figura 2

Redes sociales que utilizan

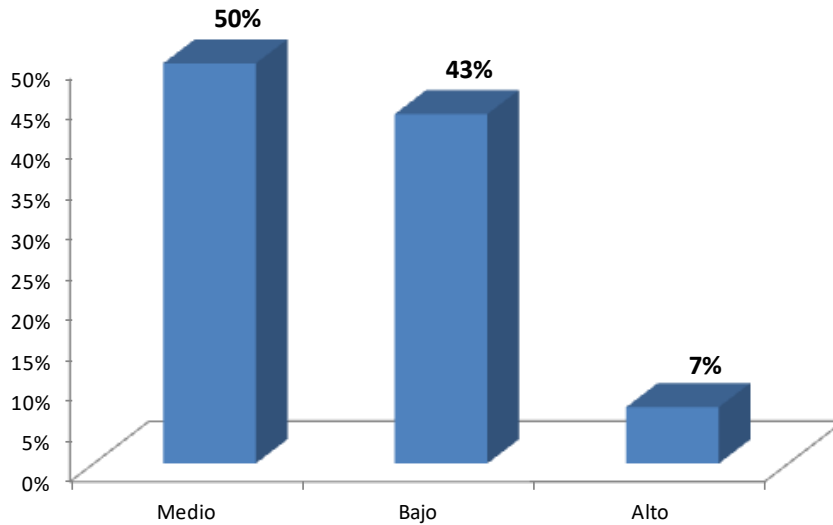


Fuente. Elaboración propia.

En relación con una de las variables clave en el estudio, el 'Fear Of Missing Out' (FOMO), la figura 3 revela que el 50% presenta un nivel 'medio' de FOMO, mientras que el 43% posee niveles bajos y solo un 7% de la muestra niveles altos.

Estos resultados parecen coincidir con lo descubierto por Cusi Zamata y Yana Salluca (2017), quienes indican que hasta un 72% de adultos jóvenes (18-33 años) en los EE.UU. y el Reino Unido se identificaron con el concepto. También señalan que la mayoría de los adolescentes (56%) podrían relacionarse con él, con aproximadamente una cuarta parte experimentando FOMO a menudo u ocasionalmente. En el Reino Unido, el 63% de los adultos jóvenes mencionan que es fácil sentirse excluido en plataformas como Facebook.

Figura 3
Síndrome de FOMO

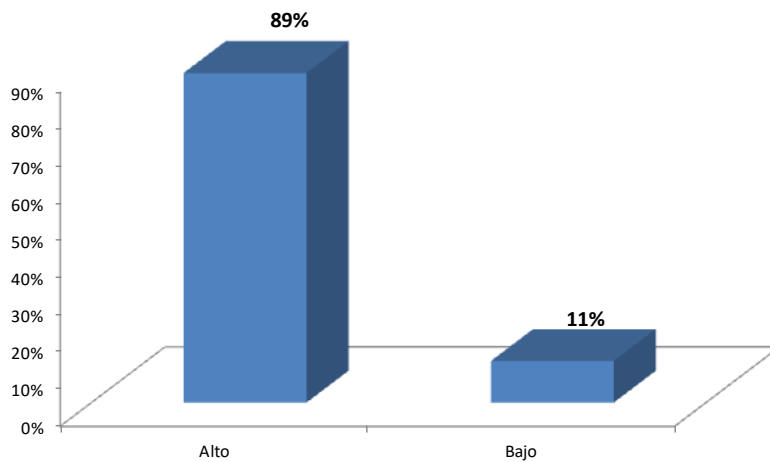


Fuente. Elaboración propia.

En cuanto a la autoestima, la figura 4 muestra que el 89% de los participantes tienen niveles altos de autoestima, mientras que un 11% se encuentra en la categoría de bajo nivel de autoestima.

Estos datos son relevantes en cuanto a la poca relación de la autoestima con el síndrome del FOMO, ya que como señalan Parillo Pérez y Troncoso (2019), la autoestima en los jóvenes está fuertemente ligada a la percepción que tienen de sí mismos en relación con los demás. Los jóvenes suelen compararse constantemente con sus amigos y buscan aceptación y aprobación en su grupo social por lo que podría considerarse importante para ellos lo que señalen sus amistades sobre la imagen que proyectan.

Figura 4
Autoestima. prueba de Rosenberg



Fuente: Fuente. Elaboración propia en base a resultados de la prueba de Rosenberg.

En relación con la asociación entre el síndrome de 'Fear Of Missing Out' (FOMO) y la autoestima, la Tabla 1 muestra las correlaciones según el coeficiente de correlación de Pearson. Este coeficiente indica una relación muy baja y no significativa entre nuestras variables de estudio, representada por $r = -0.132$. Esto implica la inexistencia de una relación entre el FOMO y la autoestima.

No obstante, resulta interesante analizar con más detalle estas correlaciones. Se observa una relación significativa entre el tiempo de uso del teléfono y el FOMO, representada por $r = 0.318$, indicando una correlación considerable. Esto sugiere que a medida que aumenta el uso del teléfono, aumentan las puntuaciones de FOMO. Asimismo, se encontró una correlación significativa entre la edad y el FOMO, con $r = -0.165$, lo que indica que, a menor edad, mayores son las puntuaciones de FOMO.

Los hallazgos encontrados en las respuestas emitidas por los estudiantes en la prueba del FOMO respaldan lo descubierto por Sejjido Rodríguez (2022), quien señaló que las personas con adicción mostraban puntuaciones significativamente más altas en FOMO y puntuaciones significativamente más bajas en autoestima.

Tabla 1
Correlaciones entre la autoestima y el síndrome del FOMO

Correlaciones		Edad	Tiempo de uso del teléfono	FOMO	Autoestima
Edad	Coeficiente de correlación	1.000	-.165*	-.370**	.161
	Sig. (bilateral)		.048	.000	.055
Tiempo de uso del teléfono	Coeficiente de correlación	-.165*	1.000	.318**	-.023
	Sig. (bilateral)	.048		.000	.781
FOMO	Coeficiente de correlación	-.370**	.318**	1.000	-.132
	Sig. (bilateral)	.000	.000		.117
Autoestima	Coeficiente de correlación	.161	-.023	-.132	1.000
	Sig. (bilateral)	.055	.781	.117	

Fuente. Elaboración propia.

Conclusiones

Entre los estudiantes encuestados, el 7% muestra niveles 'altos' de síndrome de FOMO, mientras que un significativo 50% presenta niveles 'medios', lo que sugiere la posibilidad de un desarrollo futuro del síndrome en estas personas.

En cuanto a la autoestima evaluada mediante la prueba de Rosenberg, el 89% de los estudiantes obtuvieron puntajes considerados 'normales', mientras que el 11% mostró niveles bajos en este constructo.

No se logra establecer una relación significativa entre el síndrome de FOMO y la autoestima en esta muestra de estudiantes. Es importante considerar que, al medir aspectos relacionados con la adicción,

como es el caso del FOMO, las respuestas de las personas en encuestas pueden estar influenciadas por la privacidad, el deseo de complacer y la deseabilidad social.

Referencias bibliográficas

- Aratta, M. (2021). La Construcción Virtual de los Cuerpos. *BORDES* 21, 151-157.
- Ávila Calle, W. O., y Cabrera Fajardo, L. A. (2022). *Uso de Redes Sociales y su Relación en el Rendimiento Académico en las Asignaturas de Lengua y Literatura y Matemáticas Debido a la Crisis de Salud Covid-19*. Universidad del Azuay.
- Balardini, S. (2022). *Jóvenes, Tecnología, Participación y Consumo*. Documento de Trabajo. CLACSO. Recuperado de: <http://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/gt/20101023013657/Balardini.pdf>
- Bartholomeu, D., Da Rocha Lima, L. F., y Cotrim Santos, R. F. (2023). Síndrome de FOMO. La Influencia en el Bienestar Psicológico y la Autoestima de los Estudiantes Universitarios. *Revista Pesquisa en Psicología Aplicada* 1(1), 1-18.
- Branden, N. (1995). *Desarrollo de la Autoestima. Los Seis Pilares de la Autoestima*. Guiapromocionmujeres, 1-27.
- Cascardo, E., y Veiga, M. C. (2018). *Tecno adictos: Los peligros de la Vida Online*. Argentina: EDICIONES B.
- Cazalla Luna, N., y Molero, D. (2013). Revisión Teórica sobre el Autoconcepto y su Importancia en la Adolescencia. *Revista Electrónica de Investigación y Docencia (REID)* 10, 43-64.
- Chambilla Condori, A. M. (2021). *Ansiedad e Indicadores de Adicción a Redes Sociales en Estudiantes de Secundaria de la IE Enrique Paillardelle Tacna, durante el confinamiento del año 2021*. Universidad Privada de Tacna.
- Cusi Zamata, L. W., y Salluca, M. Y. (2017). El Síndrome del FOMO y los Desempeños Académicos en la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano. *Revista de Investigaciones: Escuela de Posgrado de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno*, 6(3) 280-287. <https://doi.org/10.26788/riepg.v6i3.124>
- Del Prete, A., y Redon Pantoja, S. (2020). Las Redes Sociales Online: Espacios de Socialización y Definición de Identidad. *Psicoperspectivas* 19(1), 86-96.
- García Del Castillo, J. A. (2013). Adicciones Tecnológicas: el Auge de las Redes Sociales. *Salud y Drogas* 13(1), 5-13. <https://doi.org/10.21134/haaj.v13i1.188>
- González Medina, C. M. (2022). *Estudio sobre la relación entre el estrés laboral, el síndrome Fear of Missing Out, la autoestima, la inteligencia emocional y el miedo al contagio del Covid*. Universidad de La Laguna. <https://riull.ull.es/xmlui/handle/915/26795>
- Martínez-Líbano, J., González Campusano, N., y Pereira, J. I. (2022). "Las Redes Sociales y su Influencia en la Salud Mental de los Estudiantes Universitarios: Una Revisión Sistemática. *REIDOCREA* 11(4), 44-57.
- Méndez-Gago, S., y González-Robledo, L. (2018). *Uso y abuso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación por adolescentes*. Universidad Camilo José Cela.

- Molina Ruedas, K. D., y Medina Castellanos, M. A. (2021). *Revisión Documental: Efectos Psicológicos de las Redes Sociales e Internet en Adolescentes*. Universidad de Pamplona, Departamento de Psicología.
- Neimeyer, R. A., y Gómez Ramírez, Y. (2002). *Aprender de la Pérdida: una guía para afrontar el duelo*. Barcelona: Paidós.
- Ortega Marfin, M. F. (30 de abril de 2023). Procrastinación y Redes Sociales, la Pareja Perfecta. *El Economista*.
- Panesso Giraldo, K., y Arango Holguín, M. J. (2017). La Autoestima, Proceso Humano. *Revista Electrónica Psyconex* 9(14), 1-9.
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/328507>
- Parillo Pérez, P., y Troncoso, M. (2019). *Influencia de la Red Social en la Percepción de la Imagen Corporal en Adolescentes*. Universidad Católica San Pablo.
- Ramos, J. (2021). *El Síndrome FOMO: Cómo Detectarlo y Superarlo*. Berlín: XinXii.
- Salluca, M. Y., Sucari Turpo, W. G., Adco Valeriano, H., y Alanoca Gutiérrez, R. (2019). El Síndrome del FOMO y la Degeneración del Lenguaje Escrito en los Estudiantes de Educación Básica. *Comunicación* 10 (2), 131-139. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2219-71682019000200004&script=sci_abstract
- Santamaría de la Piedra, E., y Meana, R. J. (2017). Redes Sociales y Fenómeno Influencer. Reflexiones desde una Perspectiva Psicológica. *Miscelánea Comillas, Revista de Ciencias Humanas y Sociales* 75(147), 443-469. <https://revistas.comillas.edu/index.php/miscelaneacomillas/article/view/8433>
- Sejido Rodríguez, G. (2022). *El Uso de las Redes Sociales y su Relación con la Sintomatología Depresiva, Autoestima y Apoyo Social Percibido en Población Española Adulta*. Universidadeuropea.com.
- Soriano-Sánchez, J. G. (2022). Factores psicológicos y consecuencias del Síndrome Fear of Missing Out: Una Revisión Sistemática. *Revista de Psicología y Educación*. 17 (1), 69-78. <https://doi.org/10.23923/rpye2022.01.217>
- Torres Apolo, V. A. (2022). *Evaluación de Factores Asociados al uso del Teléfono Móvil y Redes Sociales (Instagram): factores personales y repercusiones en la salud*. Tesis Doctoral, Universidad de Salamanca.
- Torres Serrano, M. (2020). Fear of Missing Out (FOMO) y el Uso de Instagram: Análisis de las Relaciones entre Narcisismo y Autoestima. *Aloma*. 38(1), 31-38. <https://doi.org/10.51698/aloma.2020.38.1.31-38>
- Varchetta, M., Frascetti, A., Mari, E., y Giannini, A. M. (2020). Adicción a Redes Sociales, Miedo a Perderse Experiencias (FOMO) y Vulnerabilidad en Línea en Estudiantes Universitarios. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 1-13. <https://doi.org/10.19083/ridu.2020.1187>
- Méndez-Gago, S., y González-Robledo, L. (2018). *Uso y abuso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación por adolescentes*. Universidad Camilo José Cela.
- Ortega Marfin, M. F. (30 de abril de 2023). Procrastinación y Redes Sociales, la Pareja Perfecta. *El Economista*.

- Parillo Pérez, P., y Troncoso, M. (2019). *Influencia de la Red Social en la Percepción de la Imagen Corporal en Adolescentes*. Universidad Católica San Pablo.
- Seijido Rodríguez, G. (2022). *El Uso de las Redes Sociales y su Relación con la Sintomatología Depresiva, Autoestima y Apoyo Social Percibido en Población Española Adulta*. Universidad Europea Madrid.

Conflicto de interés

Los autores de este trabajo declaran no tener conflicto de interés.

Información adicional

La correspondencia y las solicitudes de materiales sobre este escrito deben dirigirse al autor al correo electrónico proporcionado.

Las impresiones y la información sobre permisos están disponibles en el siguiente enlace:

https://revistas.up.ac.pa/index.php/contacto/acceso_reuso

