

EN DIRECTO **Cómo afecta el apagón en Aragón: ¿puedo ir al trabajo?, ¿hay clases?**

HERALDO SALUDABLE

Consultorio médico Consulta a tu médico

Del FOMO al JOMO, el placer en perderse cosas: "Está bien no estar en todas partes"

Esta tendencia puede generar muchos beneficios emocionales directamente relacionados con los niveles de ansiedad y de estrés.

El FOMO, la "ansiedad moderna" que cada vez sienten más jóvenes: "Puedes llegar a hacer cosas que no quieres"

EXCLUSIVO SUSCRIPTORES **NOELIA AMORÓS** NOTICIA / ACTUALIZADA 27/4/2025 A LAS 22:00

El JOMO implica reconocer tus límites, priorizar tu bienestar sobre la presión social y decir 'no' como una forma de autocompasión y cuidado personal. **A. Donello**

Escuchar este artículo

0:00 / 5:11

Todos lo hemos sentido alguna vez. Esa inquietud que te entra al ver historias en Instagram donde tus amigos están en un concierto, en una cena o en una fiesta donde parece que se lo están pasando en grande. Esa sensación de que deberías estar ahí, de que estás perdiendo algo importante, aunque ni siquiera sepas qué. [De eso se trata el FOMO -'Fear of Missing Out'](#), el miedo a perderse algo y que puede volverse agotador, ya que siempre hay algo que te estás perdiendo y alguien que lo está pasando mejor que tú. Sin embargo, en los últimos meses también se ha popularizado en redes sociales su antónimo: **el JOMO -'Joy of Missing**

"No me da pena ni me enfada ver fotos en Instagram de mis amigos de fiesta mientras yo estoy viendo Netflix en el sofá con mi novia y mi perro. Al contrario", dice Rebeca Marín, de 27 años. **"Hay veces que me siento genial cuando alguien cancela planes a última hora**, porque así yo no tengo que decir que no y puedo quedarme en casa tranquilamente", cuenta David López, de la misma edad. Para otros es algo más relativo: "Si, por ejemplo, han salido, pero a mí no me apetecía y me he quedado en casa y luego ha sido una fiesta aburrida, me alegro. Por el hecho de decir: ¡Qué bien he hecho! Me he ahorrado perder tiempo, dinero, pasar frío... pero si ha ido bien me da más bien FOMO", explica Yolanda Lozano, de 22 años. Muchos lo comparten a través de redes sociales con videos con un tono de humor.



"Sentir que uno se pierde eventos o experiencias puede generar malestar en algunas personas presentando síntomas ansiosos, irritabilidad, dificultad para concentrarse y una autoimagen empobrecida", explica la psicóloga Ana Pamplona en referencia al concepto de FOMO. Una reacción que puede darse más a menudo cuando se tienen rasgos de personalidad como **"una baja autoestima, la dependencia interpersonal o el neuroticismo** -la tendencia de una persona a experimentar emociones negativas, como ansiedad, tristeza, irritabilidad y preocupación-, así como por factores contextuales como el uso excesivo de **redes sociales**", añade la psicóloga zaragozana. Por el contrario, otras personas experimentan ese bienestar al no participar -lo denominado como JOMO- percibiendo esta ausencia como un acto de "autonomía, autocuidado y priorización personal. **Se relaciona con una mayor autorregulación emocional, seguridad en la identidad y valoración del tiempo personal como recurso escaso y significativo**".

"Perderse experiencias o eventos determinados te permite elegir tener el control sobre tu tiempo y energía", explica Andrea Mora, psicóloga y divulgadora en redes sociales -@andreamorapsicologa-. "En lugar de

COMÁS LEÍDO CULTURA H130

- 1 Confiesan la paliza que mató a un indigente en Zaragoza pero se libran de la cárcel
M. A. C.
- 2 Los ladrones aprovechan el apagón para robar en un restaurante de La Puebla de Valverde
MARÍA ÁNGELES MORENO
- 3 Un pueblo de Teruel empuja a la Justicia de Aragón a pedir que se acelere el plan energético
MARÍA ÁNGELES MORENO
- 4 La odisea de un colegio de Zaragoza de excursión en Madrid en pleno apagón: '¿Dónde metes a 52 menores?'
M. A. COLOMA
- 5 Julio Julio Ordovás: 'Quería dar rostro y voz a toda esa gente de Zaragoza a la que nadie mira'
HA

ETIQUETAS

Redes Sociales

Salud Mental

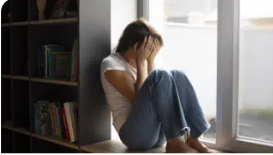
Psicología

sensación de que las decisiones que tomas están amañadas con tus necesidades y no con expectativas externas. Esto proporciona paz mental y autenticidad sin necesidad de valoración externa”, añade.

TE PUEDE INTERESAR



¿Por qué no puedes parar de ver la actuación de Leiva en La Revuelta? La explicación psicológica detrás de este fenómeno



¿Por qué se produce la 'angustia del domingo'?

“El JOMO podría interpretarse como una expresión saludable de límites psíquicos, particularmente **en personalidades con un sentido claro del yo y con estrategias maduras de afrontamiento**”, señala Pamplona. Lo mismo opina Mora: “Implica reconocer tus límites, priorizar tu bienestar sobre la presión social y decir ‘no’ como una forma de autocompasión y cuidado personal. **Puede ser difícil al principio**, pero es esencial para mantener una buena relación con tu entorno y evitar el agotamiento emocional”. Para Pamplona, el JOMO puede entenderse también como una forma de decir ‘no’ “sin culpa, de proteger la energía psíquica y, lo más importante, de **reafirmar valores personales frente a exigencias externas**”, dice.

Mejora los niveles de estrés y ansiedad

El JOMO genera muchos beneficios emocionales directamente relacionados con **la mejora de los niveles de ansiedad y de estrés, así como de las relaciones sociales, incluyendo la relación con uno mismo**, señalan las expertas. “Elegir perderse un evento para priorizar una necesidad propia proporciona tranquilidad y paz mental, por lo que, a diferencia del FOMO, los niveles de estrés y ansiedad mejoran”, dice Mora. Además, permite “una relación interna más auténtica con uno mismo, dejando espacio para reconectar con tus valores y metas, **reduciendo el ‘ruido’ externo de lo que realmente no nos importa tanto**, lo que te permite construir relaciones más auténticas, ya que priorizas la calidad a la cantidad”, añade la divulgadora.

"Puede ser difícil al principio, pero decir 'no' es esencial para mantener una buena relación con tu entorno y evitar el agotamiento emocional"
(Andrea Mora, psicóloga y divulgadora)

Otros beneficios de incorporar en nuestro día a día momentos de desconexión activa, de forma consciente, **pueden ser la mejora de la concentración, aumento del bienestar emocional, reducción de la ansiedad social**, fortalecimiento del autoconcepto y mejor calidad del sueño.

TE PUEDE INTERESAR

ECONOMÍA CULTURA H130
TE PUEDE INTERESAR



'Apagón', la serie española que ya imaginó lo que pasó este lunes

O. BELATEGUI / I. CORTÉS



Aragoneses en la noche de Atocha: “Nos dieron mantas y caldo, estamos agotados”

I. MUÑOZ



Al kit de supervivencia le faltaba una cerveza

ÁLVARO SOTO



psicología

REAL ZARAGOZA NACIONAL INTERNACIONAL ECONOMÍA CULTURA H130



La orientadora zaragozana que triunfa en Instagram: "A los más pequeños no les da miedo pedir ayuda"

¿Cómo se puede incorporar el JOMO en nuestra vida?

El placer de perderse cosas se puede integrar a la vida cotidiana, incluso "puede constituirse como **un factor protector frente a los trastornos asociados a la hiperconectividad y la sobreestimulación**", dice Pamplona. Sin embargo, incorporar esta tendencia a nuestra vida no significa evitarlo todo, sino **elegir conscientemente lo que aporta a nuestro bienestar**. "Se trata de aceptar que está bien no estar en todas partes, porque lo que realmente importa es lo que haces con tu tiempo aquí y ahora. Para ello es necesario conocer tus prioridades auténticas, anteponerlas a eventos que no están dentro de esas prioridades", comenta Mora.

También puede trabajarse "acudiendo a una terapia en la que nos enfoquen a una reestructuración cognitiva del ocio y del tiempo libre o enseñándonos a hacer una buena gestión del tiempo, realizando además una identificación y validación de las necesidades internas. Principalmente, a través de **una revisión de creencias disfuncionales sobre la productividad, la disponibilidad constante, el rendimiento social** y una psicoterapia basada en modificar rasgos de personalidad", concluye Pamplona.

Conforme a los criterios de



The Trust Project

¿Por qué confiar en nosotros?

Y ADEMÁS



Especializado y muy conectado al mundo laboral: sí es el nuevo grado que se impartirá en Zaragoza

Aragón Media Lab



El vecino de Zaragoza que dirigió el tráfico durante el apagón

Heraldo de Aragón



Dónde colocar la planta del dinero en casa para atraer la riqueza y cómo cuidarla

E. R. A.



Frenan el impacto humano en el Mediterráneo con una campaña de restauración submarina

Alayans Studio para Cofidis



El lujo y el alto rendimiento encuentran su punto de encuentro

Alayans Studio



El Gobierno central analiza entrar en el capital de Talgo para reforzar la empresa

Lucas Irigoyen

COMENTARIOS



ARAGÓN DEPORTES
Pº Independencia, 29, 50001 Zaragoza
☎ Teléfono 976 765 000

REAL ZARAGOZA

NACIONAL

INTERNACIONAL ECONOMÍA CULTURA

Política de cookies Personaliza tus cookies Enviar cartas al director
Enviar noticia a redacción Publicidad



© HERALDO DE ARAGON EDITORA, S.L.U.
Teléfono 976 765 000 / - Pº. Independencia, 29, 50001 Zaragoza - CIF: B99288763 -
Inscrita en el Registro Mercantil de Zaragoza al Tomo 3796, Libro 0, Folio 177,
Sección 8, Hoja Z-50564
Queda prohibida toda reproducción sin permiso escrito de la empresa a los efectos
del artículo 32.1, párrafo segundo, de la Ley de Propiedad Intelectual

Política de privacidad Condiciones generales de contratación
Política de cookies Enviar cartas al director Enviar noticia a redacción
Publicidad Buenas prácticas periodísticas Personaliza tus cookies

Pº Independencia, 29, 50001 Zaragoza
☎ Teléfono 976 765 000

OTRAS WEBS DEL GRUPO ▼