

EN DIRECTO

Aragón mantiene el nivel 2 de emergencia tras el apagón "como medida de precaución"

HERALDO SALUDABLE

Consultorio médico

Consulta a tu médico

De la 'Terapia de Instagram' al 'Todo es patología': "No es lo mismo tener rasgos narcisistas que serlo"

A pesar de que las redes sociales son una ayuda para difundir y concienciar a la población de la salud mental, expertas aragonesas advierten que no sustituye el acudir a terapia con un profesional.

Anabel González, psiquiatra: "Lo que no ha pasado nos afecta igual que lo que nos ha ocurrido"

EXCLUSIVO SUSCRIPTORES

NOELIA AMORÓS NOTICIA / ACTUALIZADA 26/4/2025 A LAS 22:00



La 'terapia de Instagram' se trata de un fenómeno digital en el que, solo con entrar en redes, obtenemos un autodiagnóstico a través de un 'reel' o publicación y lo asumimos como propio. A. Donello

Escuchar este artículo

0:00 / 5:26

Las redes sociales ya no solo sirven para compartir momentos y mantenernos conectados con los nuestros, [sino que también se han convertido en herramientas de autoayuda](#). "Cosas que empeoran tu ansiedad", "Así es una persona irresponsable" o "Así se siente la depresión funcional" son solo algunas de las publicaciones que podemos encontrar en plataformas como Instagram o TikTok simplemente buscando la etiqueta 'psicología'. **Estas redes se han convertido en un espacio**



7 p
str
op

25%
Reached
this point

En un entorno donde la **salud mental** se está convirtiendo cada vez más en un tema central de conversación, las redes han logrado crear una comunidad donde se habla de ella sin tapujos. En muchas ocasiones, acudimos a estas plataformas para encontrar una razón a lo que pensamos y recibimos diagnósticos sin filtro. Esta tendencia es conocida como **'terapia de Instagram', un término acuñado por la periodista de 'The New Yorker' Katy Waldman**. Se trata de un fenómeno digital en el que, solo con entrar en redes, obtenemos un autodiagnóstico a través de un 'reel' o publicación y lo asumimos como propio con todas sus características.

TE PUEDE INTERESAR



Inteligencia Artificial para hablar con los muertos: "No se puede utilizar para evitar el duelo"

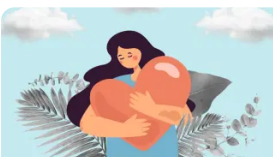


Yolanda Marchite, enferma de ELA: "Yo quiero vivir, pero muchos enfermos se dejan morir por una cuestión económica"

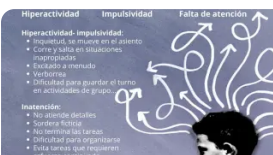
Es una constante diagnosticar y recibir diagnósticos que lleva a un sobreetiquetado del que alertan los expertos: "Ocurre tanto en consulta como en la calle. Cada vez hay más terminología sobre emociones aprendidas a través de redes sociales, internet o libros de autoayuda", detecta la psicóloga Ana Pamplona. Se trata de un "lenguaje psicológico que a veces tiene ventajas a la hora de trabajar con ellos, pero **muchas veces dificulta o genera problemas porque hay una distorsión del término o incluso un autodiagnóstico que se ha hecho a partir de lo leído**", advierte la psicóloga zaragozana.

"De todo esto debemos tener siempre presente el sentido común. No todo lo que vemos es blanco o negro. **Es muy importante ver el contexto, conocer bien a esa persona, y esto al final solamente lo va a etiquetar o a diagnosticar un especialista clínico**", advierte la psicóloga Teresa Puri. Ella, como divulgadora en redes sociales -@recursosdeunapsicologa-, defiende que su "objetivo principal es dar a conocer términos basados en un paradigma científico". A veces esta terminología "no clínica hace que la sociedad se confunda y esté generando incluso personalidades con características confusas. Hasta puede conseguir el efecto contrario al terapéutico, como reforzar defensas narcisistas, mecanismos de evitación o enmascarar una patología importante, por ejemplo", añade Pamplona.

TE PUEDE INTERESAR



Teresa (persona altamente sensible): "Me he forzado a ser como la sociedad exigía en cada momento para no llamar la atención"



Cómo saber si tengo TDAH y cuáles son los síntomas

LO MÁS LEÍDO

- 1 Zaragoza excede los límites de ruido 185 días al año: estas son las calles más afectadas
L. LOZANO
- 2 La épica salvación del Racing Zaragoza en División de Honor Juvenil: "Hay que ponerse la careta de superhéroe y creer"
DIEGO MONTANEL
- 3 Quién es José Luis Calama, el 'ciberinstructor' del apagón que lleva Pegasus y el hackeo en Justicia
MATEO BALÍN
- 4 De Sofía Vergara 'atrapada' en Madrid a Campanario, en el tren
JOAQUINA DUEÑAS
- 5 La sobrecarga de la energía renovable, la teoría más probable del colapso por el apagón
CRISTINA CÁNDIDO

ETIQUETAS

Instagram

Redes Sociales

Tiktok

Salud Mental

Psicología

consumida puede dar lugar a la sensación de ser suficiente como sustituto de un proceso psicoterapéutico en profundidad, incluso reemplazando o postergando el inicio de una terapia... Y esto sí puede ser peligroso”, opina la psicóloga zaragozana.

Sobre todo en relaciones de pareja

Hay varias áreas donde esto sucede en mayor medida y, además, “se introducen nuevos términos que ni siquiera están registrados en manuales de diagnóstico”, defiende Pamplona. Esta tendencia es más frecuente en el ámbito de relaciones interpersonales, de pareja principalmente, con **términos como ‘gaslighting’, relaciones tóxicas, narcisismo, apego ansioso, evitativo o ‘red flags’**. También en temas de salud mental general, como “hiperdiagnosticar cuadros de ansiedad o depresión, calificando ‘burnout’ o ‘bullying’ sin parámetros adecuados, usando inadecuadamente el término trauma en situaciones que no lo son, TDAH o el **desconocido y reciente calificativo de persona altamente sensible (PAS)**”, explica la psicóloga.

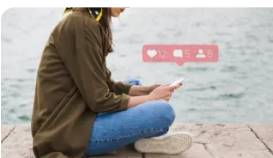
Este último es uno de los términos en los que coinciden ambas profesionales como con el que más ocurren en este fenómeno. “Puede ser una etiqueta para encasillar a determinadas personas, **pero estamos hablando de características y de rasgos, no de un trastorno**, entonces ahí está la gran diferencia. No es lo mismo serlo que tener características o rasgos de ello”, dice Puri. Otro de los casos más comunes es con relación al término ‘narcisismo’.

Esta sobreetiquetación provoca que se “simplifiquen cualquier psicopatología o diagnóstico clínico, **minimizando la gravedad de muchos de ellos cuando realmente existen**, ya que se excluye una evaluación profesional. Se da también una patologización de experiencias normales del ciclo vital”, explica Pamplona. Una denominación que puede ser “dañina para las personas que verdaderamente están pasando por un trastorno o alguna dificultad. Para ellos, escuchar determinadas cosas que decimos inconscientemente como ‘hoy es que tengo depresión, es que estoy cansada’ o ‘este de aquí es autista, que no quiere relacionarse’, son términos que les pueden llegar a dañar”, opina la psicóloga y orientadora. “Estamos hablando de trastornos que son cosas graves, que **porque lo empecemos a visibilizar y a conocernos algo del día a día no es algo cotidiano y no es algo que nos tenemos que apropiar**”, añade.

TE PUEDE INTERESAR



Sufrir midorexia: "Cada vez son más los jóvenes que expresan su ansiedad por envejecer"



Lo que nuestras redes sociales dicen de nuestra vida real: "Cuentan bastante más de lo que creemos"

Aunque este conocimiento general también tiene aspectos positivos: “Promueve la psicoeducación y la desestigmatización de temas de salud mental, **consiguiendo facilitar un reconocimiento temprano de síntomas y malestares subjetivos**. Funciona además como una puerta

TE PUEDE INTERESAR



Manuel Pizarro deja la presidencia de la Real Academia de Jurisprudencia

HERALDO.ES



La planta de combustible sostenible para aviones de Teruel se encarece hasta 1.464 millones

LUIS RAJADEL



El apagón oscurece aún más la relación del Gobierno con el bloque de investidura

MIGUEL ÁNGEL ALFONSO / CRISTIAN REINO

en traumas o psicopatología que estaba encubierta y se puede conseguir hacer visible y tratar. Siempre es positiva la psicoeducación que se hace, de la forma que sea, pero como en todo, **se necesitan límites que protejan de este ‘Todo es patología’**, opina.

Ambas profesionales coinciden en que la popularización del lenguaje psicológico puede ser una herramienta valiosa cuando “se utiliza con criterio y acompañado por un profesional, ya que el uso indiscriminado o superficial **puede conducir a malentendidos clínicos, sobrediagnósticos y dinámicas relacionales disfuncionales**. Es necesario fomentar una alfabetización emocional crítica que promueva el discernimiento y el acceso a procesos terapéuticos genuinos”, sentencia 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

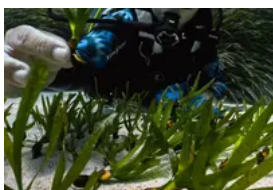


Un experto explica las claves del colapso por el apagón: 'Se recuperó por el apoyo de todas las tecnologías de generación, pero no por las nucleares'



Un anónimo resuelve casi 20 robos y destapa un taller para manipular patinetes y bicis robados en Zaragoza

M. A. Coloma



Un falso spot esconde una poderosa acción por la sostenibilidad marina

Alayans Studio para Cofidis



El lujo y el alto rendimiento encuentran su punto de encuentro

Alayans Studio



Teresa Ladrero ya es la líder del PSOE-Zaragoza al no tener rival a la sucesión de Sánchez Quero

Jorge Alonso

COMENTARIOS

Network error. Please refresh your page and try again.

Network error. Please refresh your page and try again.



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

[Política de privacidad](#) [Condiciones generales de contratación](#)
[Política de cookies](#) [Personaliza tus cookies](#) [Enviar cartas al director](#)
[Enviar noticia a redacción](#) [Publicidad](#)

25%
Reached
this point

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 /



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**

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 Out'**, la alegría y bienestar por perderse algo. Una nueva tendencia que busca encontrar placer en la desconexión.

"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.

Ver en Instagram

ETIQUETAS

Redes Sociales

Salud Mental

Psicología

[Ver más en Instagram](#)

16 350 Me gusta

valerialipovetsky

keeping busy over here 🙌

Mask @currentbody

#skincareroutine #JOMO

Ver 105 comentarios

Añade un comentario...

“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

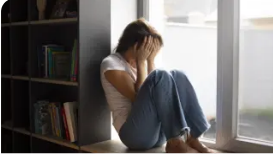
25%
Reached
this point

sensación de que las decisiones que tomas están ancladas con tus necesidades, 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



psicología



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?

COMENTARIOS



Pº Independencia, 29, 50001 Zaragoza
 Teléfono 976 765 000

[Política de privacidad](#) [Condiciones generales de contratación](#)
[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