

# FOMO y JOMO: ¿Qué significan y cómo se vinculan a las redes sociales?

**Estos términos son cada vez más comunes entre quienes tienen adicción a las pantallas. Especialista de la UTalca entregó recomendaciones para identificarlos.**

Fear of Missing Out o FOMO (por sus siglas en inglés), es un concepto que describe la ansiedad que sentimos al creer que los demás están disfrutando experiencias valiosas de las que no estamos siendo parte. Así lo explicó la psicóloga Carla Mendoza Núñez, coordinadora clínica del Centro de Psicología Aplicada (CEPA) de la Universidad de Talca, quien aclaró que éste es un concepto acuñado desde el marketing que, "no es una patología de salud mental y se manifiesta como insatisfacción con la vida, ansiedad o una presión constante por estar conectados y disponibles".

La paradoja, según la especialista, es que este fenómeno se valida gradual y progresivamente como un comportamiento social aceptado. "Vivimos en una cultura hiperconectada donde estar pegados al celular, compararnos o sentir que siempre falta algo, se ha naturalizado", sostuvo. A esto se suma que el FOMO puede generar efectos como baja autoestima y dificultades para concentrarse, hasta una dependencia psicológica al teléfono motivada por la dopamina que nos genera cada notificación o "like".

"Detectar que estamos cayendo en el FOMO puede ser difícil, porque muchas señales se sienten como parte de la vida diaria. Pero hay síntomas emocionales, conductuales y físicos que pueden ayudar a identificarlo", agregó la psicóloga. Entre las señales que pueden alertarnos está la revisión compulsiva de redes sociales, la dificultad para disfrutar del presente, la irritabilidad, los trastornos del sueño y una constante sensación de insuficiencia. "Incluso se genera una autoestima condicionada, que depende de lo que vemos en otros y no en nuestro propio valor personal", advirtió.

La alegría de disfrutar el presente

En oposición al FOMO, ha surgido el JOMO, una sigla para el concepto en inglés Joy of Missing Out o la alegría de perderse cosas. Lejos de ser una actitud resignada, el JOMO promueve una conexión con uno mismo, disfrutar el momento presente y desarrollar una desconexión selectiva, sin culpa, de las re-

des sociales. "Se trata de elegir con conciencia en qué participar y aceptar que no estar presente en todo también es bienestar", resumió la psicóloga Carla Mendoza Núñez.

Esta tendencia ha cobrado fuerza en contextos de fatiga digital, donde muchas personas han comenzado a valorar la tranquilidad, el tiempo a solas y el bienestar emocional por sobre la validación externa. Para la especialista, prácticas tan simples como silenciar cuentas que alimentan la comparación o salir a caminar sin dispositivos, pueden marcar la diferencia. "Aceptar el aburrimiento, descansar sin distracciones o simplemente caminar sin música, son formas de reconectar con uno mismo", comentó la coordinadora clínica del CEPA-UTalca, quien además enfatizó que el JOMO no implica abandonar la tecnología, sino aprender a usarla con intención.

En este sentido, recomendó establecer horarios fijos para revisar redes sociales, diferenciar entre lo urgente y lo importante y seguir cuentas que inspiren en lugar de generar comparación. "Una de las claves es trabajar la tolerancia a la incertidumbre. No saberlo todo ni estar en todo, también es salud mental", concluyó.



QUÉ ES FOMO O FEAR OF MISSING OUT

