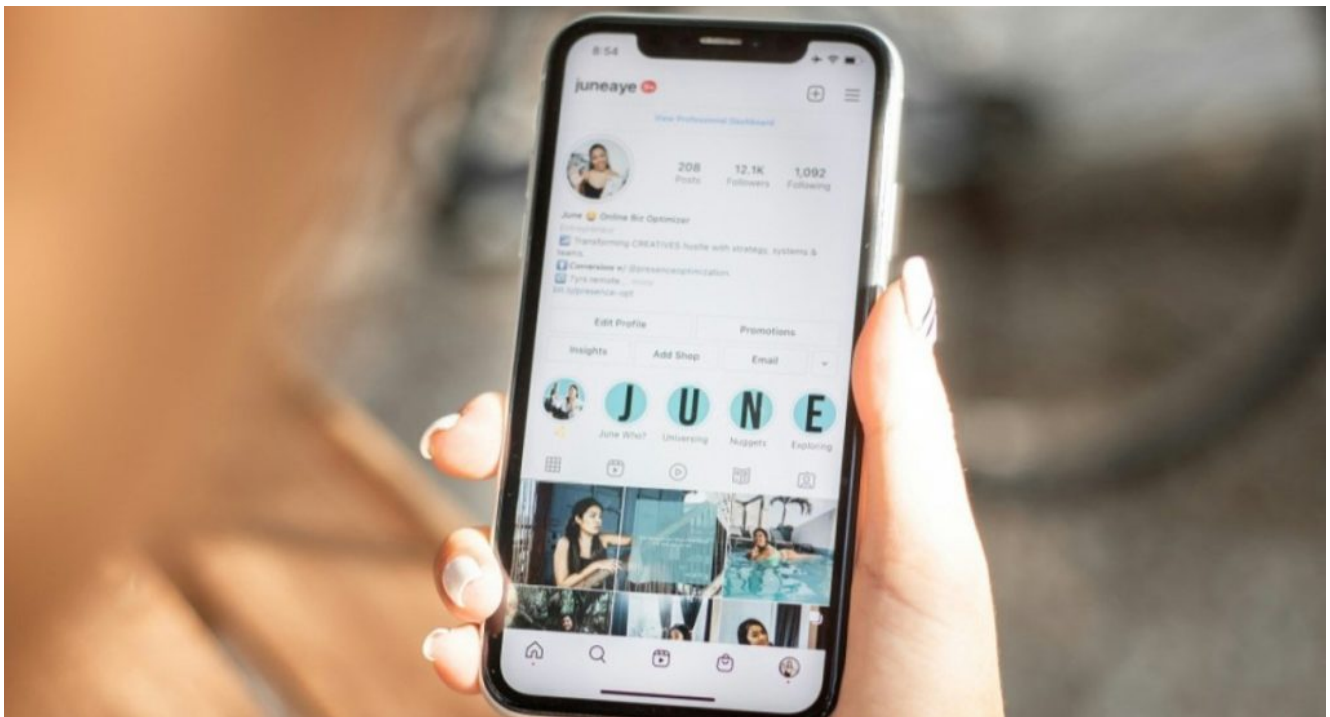


Qué significan FOMO y JOMO: los comportamientos en las redes sociales que afectan a los jóvenes

02/10/2024



El lenguaje de [internet](#) muta a medida que el tiempo pasa y las interacciones sociales en las redes se vuelven cada vez más grandes. Ahora, las nuevas tendencias introdujeron dos términos muy utilizados por los jóvenes internautas para **describir sus comportamientos** en la última época: los acrónimos “FOMO” y “JOMO».

Ambos reflejan conductas individuales como la **dependencia extrema a estar todo el tiempo conectado** o la **desintoxicación digital** y disfrutar de lo simple. Estos términos se **suman a la expresión “Delulu”**, que proviene del inglés “**delusional**” y es aplicado peyorativamente para referirse a una persona que ha perdido la razón o que sus pensamientos no se alinean con la realidad.



De hecho, estas nuevas formas de hablar y expresarse también provienen del inglés. Por ejemplo, **“FOMO”** es la sigla de «**fear missing out**», que en español podría traducirse como el miedo a perderse algo. Además, **“JOMO”** es exactamente lo contrario: «**joy of missing out**», que significa el disfrute de perderse de las cosas.

Qué significan FOMO y JOMO

FOMO

Este término nacido de internet se refiere a **cuando una persona siente ansiedad por perderse alguna experiencia, evento u oportunidad importante que otros están disfrutando**. También puede aplicarse a la sensación de querer consumir un cierto contenido en [redes sociales](#) por miedo a perderse de algo.

Algunos síntomas de sufrir FOMO son:

- Estrés constante por querer cumplir con todo
- Ansiedad
- Sensación de no hacer las cosas bien
- Baja autoestima por ser perfeccionista
- Frustración y obsesión
- Comparación constante con el resto de las personas de las redes sociales

El “FOMO” no es ni más ni menos que el uso problemático de las redes sociales para intentar aliviar un malestar grave como la sensación de soledad o la depresión al intentar salirse de la vida real por interacciones virtuales.

JOMO

El “JOMO”, por su parte, significa Joy of Missing Out y se

traduce como El placer de perderse de algo en español, exactamente el efecto contrario al FOMO. Se trata del alivio y **la alegría que implica no participar de eventos sociales,** actividades de moda o incluso dejar de lado las redes e internet para disfrutar de la tranquilidad y de actividades que resulten gratificantes fuera de la pantalla.

El "JOMO» es un concepto que valora el bienestar personal por encima del deseo de estar siempre conectado o participar en cada acontecimiento social o tendencia.

Esta expresión se basa en la decisión consciente de optar por enfocarse en el autocuidado, **disfrutar los momentos con calma y aportar a la felicidad individual lejos de la tecnología.**

Fuente: Canal 26