

## **De FOMO a JOMO, el placer de perderse las cosas en las RR.SS**

**Muchos jóvenes deciden poner un poco de distancia con la tecnología, sobre todo de las redes sociales, y priorizar lo que uno realmente quiere hacer en cada momento sin sentirse mal por ello y sin que la presión social les obligue a cambiar sus ideas. Según el informe 'Nacer en la era digital: La generación de la IA' de Qustodio, los menores pasan una media de cuatro horas al día frente a las pantallas consumiendo todo tipo de contenido**

Si en su momento ya se habló de FOMO (fear of missing out), el miedo a perderse cualquier cosa, ahora, muchos jóvenes han querido reivindicarse ante este término creando JOMO (joy of missing out), la alegría o el placer de perderse las cosas.

Es imposible cuantificar la cantidad de contenido que se puede consumir en un día: miles de vídeos, planes, actividades, etc. Los jóvenes viven bombardeados de tal cantidad de información que a veces les es imposible desconectar. Según el informe 'Nacer en la era digital: La generación de la IA' de Qustodio, plataforma líder en seguridad online y bienestar digital para familias, los menores pasan una media de cuatro horas al día frente a las pantallas consumiendo todo tipo de contenido solamente en sus dispositivos personales.

Ante esto, muchos de ellos deciden poner un poco de distancia con la tecnología, sobre todo de las redes sociales, y priorizar lo que uno realmente quiere hacer, enfocándose en el autocuidado y en disfrutar de los momentos de calma que personalmente aportan felicidad, sin sentirse mal por perderse actividades o eventos y sin que la presión social les obligue a cambiar sus ideas, así funciona el JOMO.

¿Cómo afrontan los jóvenes esa presión social?

Si cada vez que suena una notificación sienten la necesidad de dejar lo que están haciendo para mirar el móvil o son incapaces de decir que no a un plan, aunque no les apetezca, probablemente estén sometidos a una dependencia tecnológica que puede impedirles disfrutar de hacer lo que ellos realmente quieren. Los expertos de Qustodio dan algunos consejos para poder llevar a cabo el JOMO y disminuir la ansiedad que provoca el uso de redes sociales:

**Desactivar las notificaciones:** como se ha comentado anteriormente, las notificaciones llevan a no dejar de estar pendientes de los dispositivos tecnológicos. No tenerlas activadas ayuda a estar más relajados, menos estresados y ser más productivos, además de no estar mirando constantemente la pantalla del móvil.

**Utilizar filtros de contenido:** muchas veces la ansiedad de estar informados 24/7 viene derivada de recibir mucha información y tratar de estar siempre pendiente de todo lo que ocurre, por lo que, es importante priorizar solo aquello que interesa realmente.

**Limitar el tiempo en las aplicaciones:** las RR.SS pueden "atrapar" a los menores durante horas,

llegando a ser una adicción para ellos. Por eso, es recomendable, limitar el tiempo que se pasa frente a las pantallas.

Emily Lawrenson, gerente de comunicaciones de Qustodio, explica que "a según qué edades, los jóvenes pueden estar sometidos a una presión social que les obliga a hacer cosas que igual no les apetecen. Tienen que aprender a disfrutar de lo que les gusta y evitar sentir esas obligaciones que, a la larga, pueden tener efectos negativos sobre ellos. Prácticas como el JOMO pueden ser muy efectivas si sienten ese tipo de dependencia tecnológica".

**Datos de contacto:**

Carmela  
Qustodio  
662186165

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Educación](#) [Sociedad](#) [Entretenimiento](#) [Psicología](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>