

No más FOMO

Convertir el “FOMO” en “JOMO”

El miedo a perderse algo (también conocido como FOMO, por sus siglas en inglés) suele adoptar dos formas: indecisión y celos. Las redes sociales llevan el FOMO a un nuevo nivel, ya que podemos seguir constantemente lo que hacen los demás a través de sus publicaciones. Exploremos cómo convertir el FOMO en “JOMO”, la alegría de perderse algo.



Instrucciones

1

DEJA EL TELÉFONO

Si estás navegando por las redes sociales y sientes que se acerca un caso de FOMO, cuelga inmediatamente el teléfono, respira hondo y di tres cosas buenas sobre ti mismo.

2

IDENTIFICAR

Identifica qué es lo que sientes. ¿Te sientes abrumado? ¿Celoso? ¿Indeciso? Escríbelo.

3

REPLANTEARSE

Escribe 5 cosas por las que estés agradecido o que te hagan ilusión en este momento.

4

REDIRIGIR A BUSCAR A JOMO

Ha llegado el momento de encontrar el JOMO, la alegría de perderse algo. Una vez que hayas reorientado tu pensamiento, ¡sigue construyendo ese impulso positivo! En lugar de volver al teléfono, busca algo que te produzca alegría (por ejemplo, jugar con una mascota, leer un libro, dar un paseo o preparar tu comida favorita).

Alejarse del ajetreo y el bullicio ayuda a estar presente, disfrutar de lo que te rodea y conectar con los demás y contigo mismo en tiempo real.

Reflexiones y Acciones

Anota tus mejores ideas JOMO:

¿Qué herramientas o mantras puedes utilizar para recordarte a ti mismo que debes alejarte del teléfono cuando te deprime y hacer otra cosa en su lugar?
