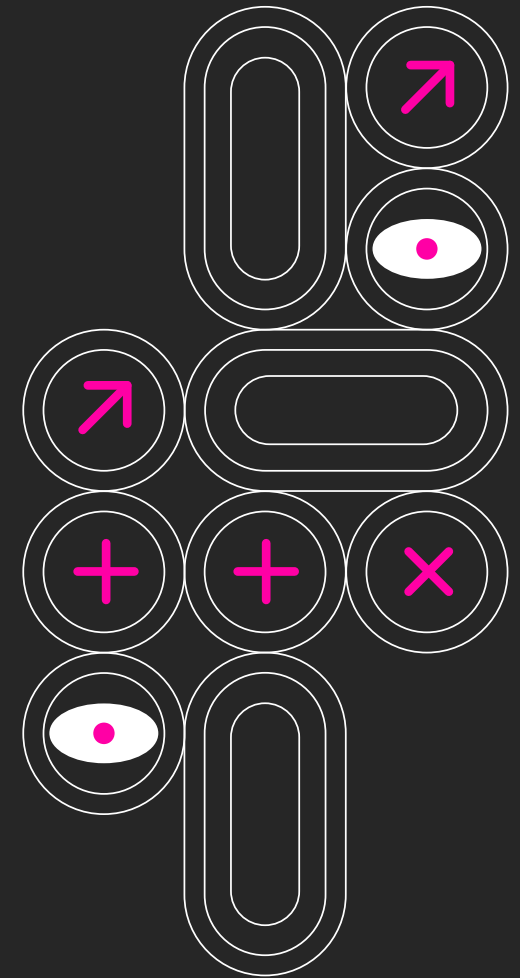
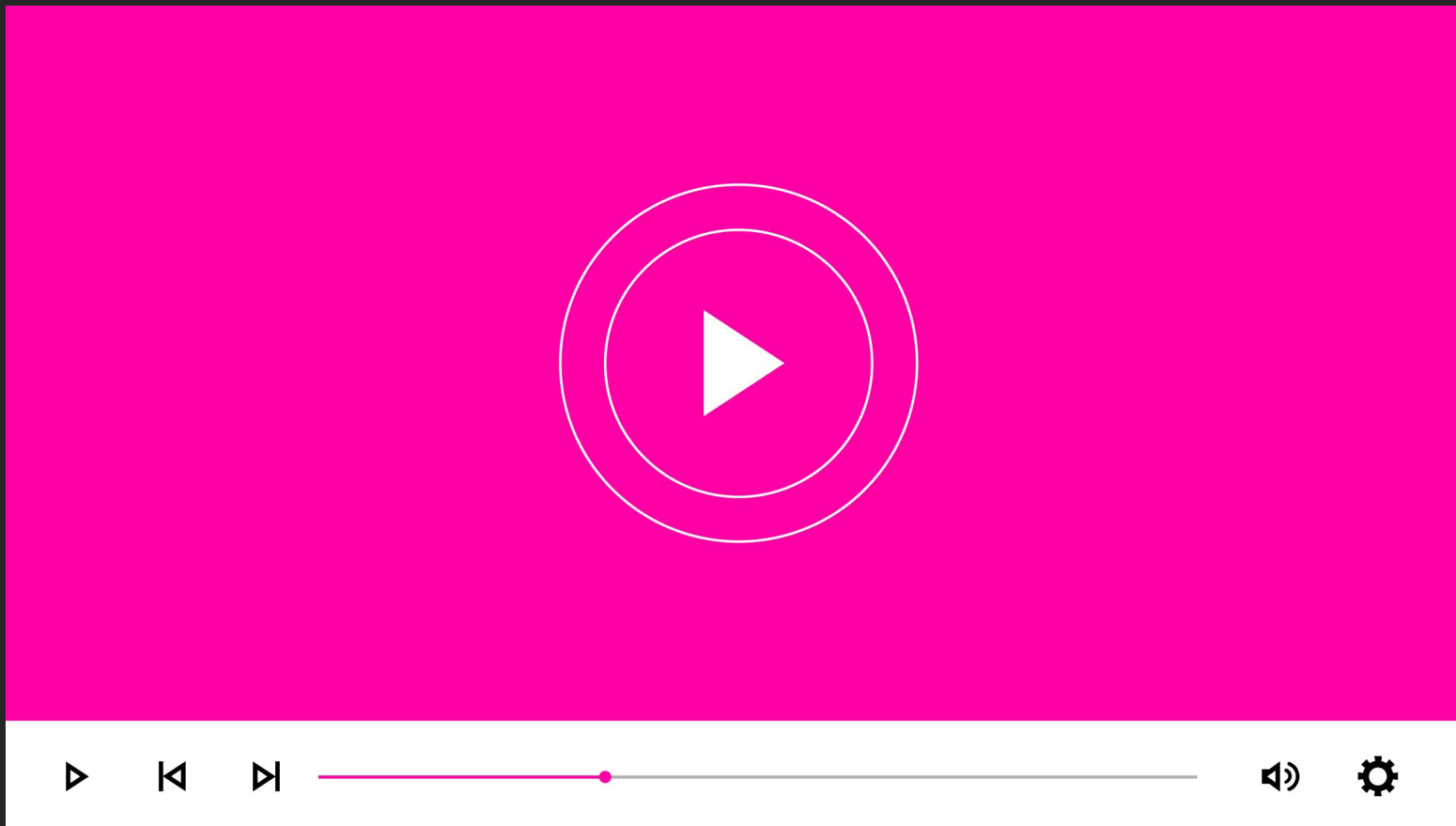


# J.O.M.O

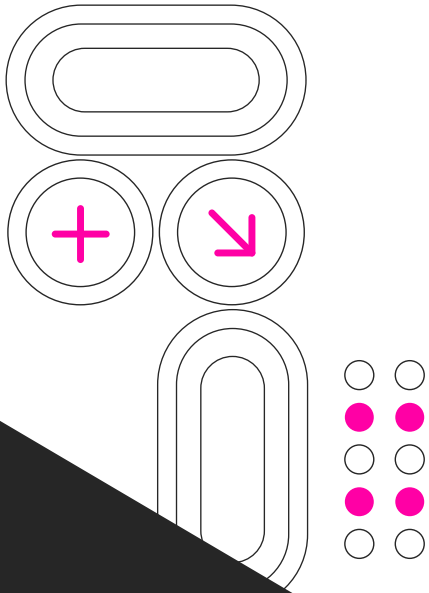
## Joy of missing out



Distintos medios hoy hablan sobre esta contra tendencia al famoso FOMO (Fear of Missing Out) pero, ¿realmente sabemos qué significa? ¿qué implicaciones sociales tiene?

Aquí te contamos lo que aprendimos.





# Empecemos por el principio

*“Las redes sociales no son malas, no las voy a satanizar, pero lo importante es el efecto que causan”*

Según el filósofo Byung-Chul Han en su libro “La Sociedad del cansancio” en la actualidad la humanidad se enfrenta a una epidemia de agotamiento físico y mental denominada “violencia neuronal”. En este contexto, nos encontramos ante una realidad que, aunque agotadora, tiende a idealizar y enmascarar como éxito y logro la sobreproducción y el rendimiento en todas las esferas de la vida: laboral, sexual y lúdica.



Este fenómeno ha desencadenado una forma de “autoexplotación” que alimenta el **“terror a la inmanencia”**, un temor y una escasa tolerancia hacia el aburrimiento y el vacío existencial. En este sentido, las herramientas tecnológicas juegan un papel de cómplices e impulsores de este estado mental al mantenernos hiperinformados e hiperconectados con nuestro entorno.

En promedio los mexicanos pasamos más de 68 días completos navegando por internet.

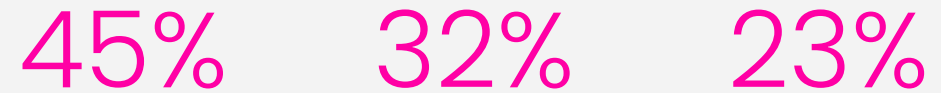
¿Sabías qué?...

*“Los internautas mexicanos pasan, en promedio, 4.5 horas por día navegando en internet; pero esta media escala hasta 5.9 horas diarias si se considera el grupo de usuarios de entre 18 y 24 años”*

EL ECONOMISTA

Como síntoma de esta fatiga y cansancio, mayormente derivados de la hiperconexión, **se ha agudizado la sensación de pérdida de tiempo y de disfrute de la vida.** Este fenómeno ha contribuido al surgimiento y desarrollo de trastornos psicológicos como la **ansiedad, la baja autoestima, el insomnio y la sensación de soledad y rechazo.**

Los jóvenes en Latam declaran tener:



Problemas de sueño

Ansiedad

Depresión



El insomnio hoy representa un importante problema de salud pública que es en gran medida ocasionado por la sobreestimulación que nos genera la tecnología.

\*De la Riva Group, Explorando el Gen Z, 2022

# FOMO: Nueva fobia desbloqueada

La sobrecarga digital y la inercia de la autoexplotación han dado lugar al popular concepto de FOMO (Fear of Missing Out, por sus siglas en inglés) relacionado con la ansiedad y temor que puede surgir al perderse de algún evento, especialmente de aquellos que se muestran en redes sociales.

*“He tenido sesiones completas de personas que sólo hablan de lo que están haciendo los demás”*

It's cool, I'll just sit here nursing my FOMO.

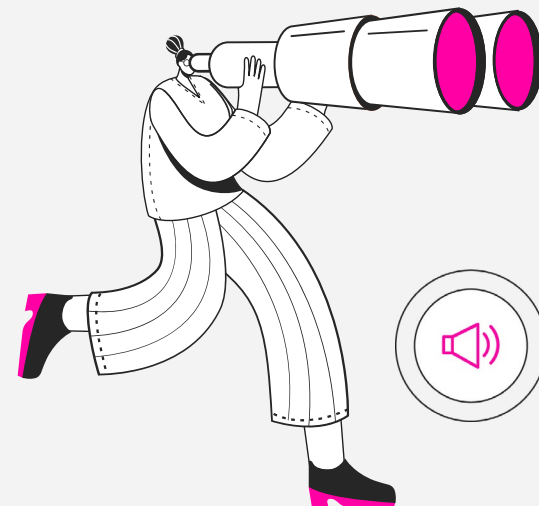


som<sup>ee</sup>cards  
user card

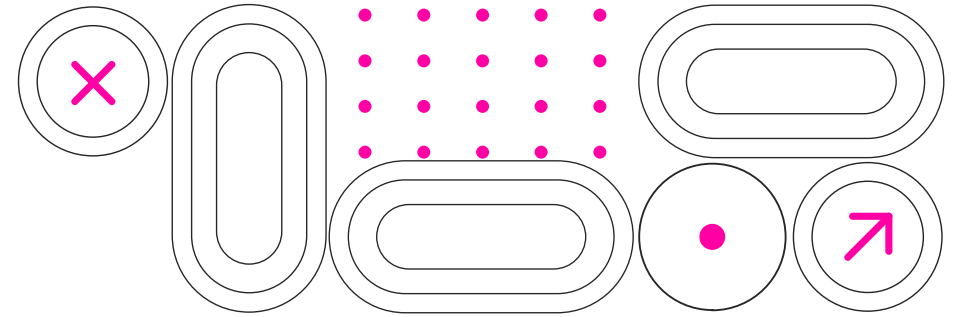
Nuestra existencia se ha convertido en un *reallity* show infinito que nos engancha más que nunca en la vida y actividades de los demás mucho antes que en la propia, lo que nos inhibe de la verdadera productividad, el autoconocimiento y hasta de vivir una vida con un significado más profundo.



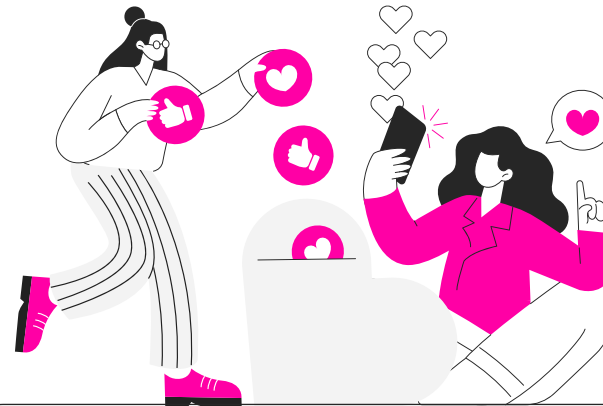
El principal motor del fenómeno del FOMO trasciende la mera curiosidad sobre "lo que hace el otro". Por un lado, conecta con un profundo anhelo que nos recuerda constantemente que algo nos falta; por otro lado, nos vuelve vulnerables al rechazo y la exclusión al experimentar la sensación de estar siendo excluidos de eventos o situaciones.



La hipervigilancia “del otro” también promueve que nosotros mismos nos sintamos observados. Esto ha fomentado la necesidad de convertir nuestra vida privada en una pública, lo que nos lleva a estar también en búsqueda de escenarios novedosos, interesantes y deseados por los demás que no son más que meros esfuerzos coreografiados para seguir alimentando el espiral del FOMO.



Estilos de vida, viajes, parejas perfectas y ropa en tendencia inundan las redes sociales dentro y fuera de nuestro círculo cercano que promueven contenidos que trabajan con narrativas de aspiración.



En este contexto, hoy las plataformas digitales más que comportarse como herramientas comienzan a simular sustancias adictivas.

Además de la liberación de dopamina que se produce gracias a la reacción de recompensa y placer que genera la interacción en las redes sociales, **el estado de hipervigilancia al que nos sometemos también promueve comportamientos adictivos.**

Esto se manifiesta en la compulsión por revisar el teléfono celular de manera constante e incluso en experimentar síntomas de abstinencia cuando no estamos expuestos al estímulo del dispositivo.

Este ciclo de búsqueda de validación externa distorsiona nuestra percepción de autovaloración, llevándonos a simplificar nuestras interacciones digitales en una ecuación peligrosa de: **“Like = me quiere, No like = no me quiere”.**

*“Los más preocupados por estas consecuencias son los padres y las generaciones que crecimos sin dispositivos y que sabemos que esta compulsión con los dispositivos no es normal”*

*“La gente está perdiendo la emoción de lo que hace porque no es tan posteable”*

*“Las redes sociales hoy son como una apuesta en el mercado que nos ayuda a ver en cuánto nos estamos cotizando”*

**¿Qué impacto cultural sucederá cuando se extingan las generaciones con memoria análoga?**

Nuestra ruta por  
**La Toscana**

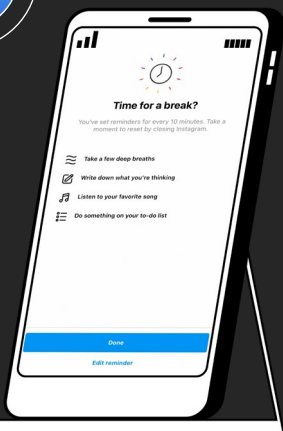
BRINDAMOS POR VIAJAR



# JOMO: El antídoto contra el FOMO

*“Lo importante del FOMO es tener clara la intención...  
¿Cuál es la intención de estar en el presente?”*

La pérdida de equilibrio y contacto con la realidad ha dado lugar a una **tendencia contraria que busca contrarrestar los síntomas de la fatiga neuronal**. Esta tendencia promueve el autocuidado mediante prácticas que fomenten la gratitud y la plenitud en el momento presente, con el objetivo de **“desconectarse” del sentimiento de falta e insuficiencia**.



## Mindfulness

Práctica de origen budista que consiste en prestar atención al momento presente que ha sido pionera en la práctica de agradecimiento y anclaje al presente:

Diversas marcas, productos y servicios se han sumado a esta intención de proveer herramientas que ayuden a trabajar con el anclaje al presente y auto cuidado.

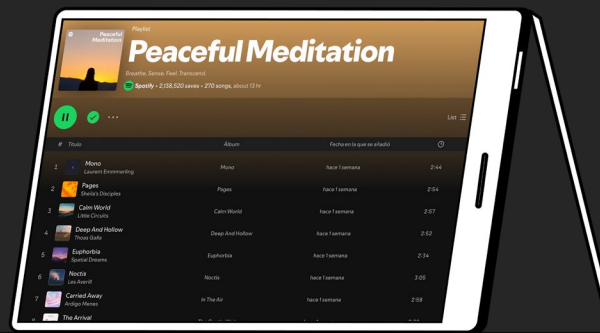
**“¡Típico que un día te quedas sin internet y es maravilloso!”**

Para lograr el objetivo de liberarnos del estado de autoexplotación, se ha elevado la importancia de atender a las necesidades individuales. Se trata de empezar a generar conciencia sobre lo que naturalmente se conecta con nuestros propios deseos y metas, incluso si a veces requiere nadar contra la corriente: **es aprender a desconectar para conectar**.

**Sin embargo, para una cultura con raíces tan colectivas como la nuestra esto no es tarea fácil.**

Alejarnos del estatus quo que impone la sociedad es un ejercicio que involucra la autoexploración profunda. Para esto, es fundamental abrir espacios y momentos que nos permitan conectar más con un “yo real” que trabaje con una conciencia individual y social constructiva.

**Offline  
is  
the  
new  
luxury**



Interesantemente vemos como la preocupación por el “yo individual” en los mexicanos va **poco a poco en transformación** en nuestra cultura. Esto no quiere decir que nos estemos alejando de nuestro “yo” colectivo, sino que estamos dando paso a conocernos y a aceptarnos desde la suma de nuestras complejidades para obedecer más a lo que nosotros necesitamos para evolucionar.

*“El corazón del JOMO es conectar con lo que es coherente con uno mismo”*

72%

está de acuerdo con la frase hay que quedar bien con uno mismo

\*De la Riva Group, Mexico Emergente, 2024.

¿Estás apropiando el JOMO en tu vida? ¿Cómo?

**¡Cuidado!**

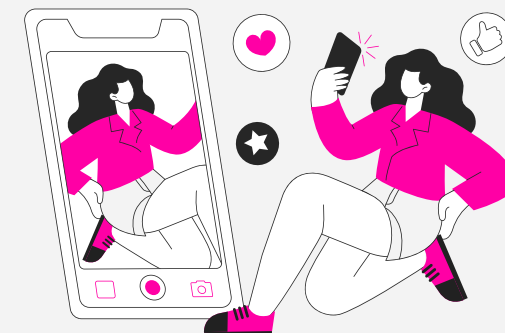
## Entre el Yo constructivo y el Yo egocéntrico

*“Decir que se van a tener espacios en soledad o el típico primero yo, después yo y al último corresponde una onda egocéntrica que también se promueve en RRSS... y eso no es el JOMO”*

Es importante recalcar que esta revalorización del “yo individual” también nos confronta con conductas que pueden **sobrepasar el objetivo de bienestar hacia un síndrome del culto al amor propio** que puede desencadenar en egocentrismo y exclusión.

En este sentido, la intensidad detrás del “Joy of missing out” no obedece a una lógica de ausencia de consciencia social sino a una que se conecta con los que nos **construye como personas y sociedad**:

Existe una línea muy delgada entre el **individualismo** y el **aislamiento**, ¿a qué nos referimos con esto? La primera se considera una perspectiva que favorece los derechos individuales tales como la autonomía, la libertad personal y de acción, al contrario de la segunda, que sólo nos posiciona en un estado de soledad y de falta de cooperatividad.





# La congruencia al rescate de la creatividad

Los principales beneficios de lograr un estado de congruencia individual, que obedece a nuestras necesidades emocionales, físicas y psicológicas, recaen principalmente en que **volvemos a tomar el control del tiempo que dedicamos a conectar con nuestra propia esencia y a desconectar del sentido del "deber ser" que nos destruye:**

Se genera una significativa sensación de alivio y liberación.

Impulsa el auto conocimiento.

Disminuye el nivel de ansiedad.

Mejora el nivel de concentración, memoria y productividad.

## Y lo más importante...

Se abren espacios para conectar con herramientas que fomentan **la creatividad** que nos impulsa a crear un plan de acción para nuestro crecimiento personal.



*“Si ponemos en la balanza el JOMO contra el FOMO todavía estamos muy lejos a estar tomando conscientemente la decisión de dejarnos de saturar”*

Debido a la naturaleza adictiva del FOMO y los dispositivos digitales, esto es una tarea más difícil de lo que parece. En este sentido, las **herramientas con carácter de economía conductual parecen ser el primer paso** para poder “obligarse” a alejarse del dispositivo y evitar acudir a él sin consciencia y de manera automática.

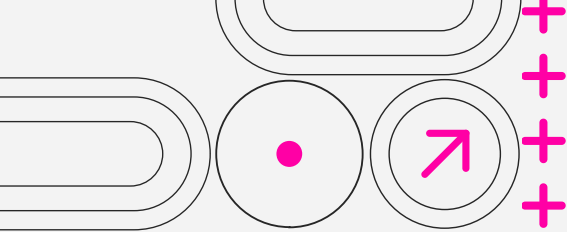
*“Algunos de los trucos de mis pacientes son: poner el celular en modo avión y ponerlo lejos. Otro me dijo que movió las aplicaciones de lugar para no ir en automático a sus redes sociales y así tener tiempo de detenerse”.*

## Siguientes pasos

Hoy el panorama para una adopción propia del JOMO todavía requiere de tiempo y aprendizaje. Nuestra dependencia a la hiperconexión aún es fuerte y debemos desaprender a vivir de la forma en la que lo hemos estado haciendo si queremos alcanzar el objetivo: **encontrar un punto de equilibrio.**



**¿Te ha pasado que llegas a sentir una sensación de logro cuando notas que has pasado menos tiempo en el celular?**



## ¿Cómo podemos sumar?

*“El FOMO en mi casa es: “mamá estoy aburrido... ¡perfecto!. Encuentra la manera de entretenerte sin ningún dispositivo”.*

Ante este des-aprendizaje digital la clave está en regresar a conectar con la vida digital como un recurso más que como una cárcel mental. Se necesita sumar en herramientas de creatividad y restar en narrativas que sigan alimentando la autoexplotación:

### Sensibilizar:

Sobre efectos y riesgos

### Depurar:

Contenido nocivo y dañino de nuestras RRSS

### Integrar:

Herramientas de autocontrol

### Crear:

Espacios y experiencias en la vida física y social

### ¿Sabías qué?...

Los paseos al aire libre son la principal herramienta de salud mental para los mexicanos.

\*De la Riva Group, Mexico Emergente, 2024.

JOMO emerge como un poderoso recordatorio de la importancia de desconectar con lo externo para reconectar con nosotros mismos. Este enfoque, se centra en la alegría de perderse ciertas experiencias para liberarnos del ciclo desgastante de búsqueda de validación externa y autoexplotación.

En un mundo donde la tecnología está omnipresente y al alcance de nuestra mano, el JOMO además de ofrecer un camino hacia una vida más equilibrada, congruente y satisfactoria, nos habla de una profunda necesidad humana que se está tratando de recuperar.

En resumen



¿Qué 3 cambios sociales importantes crees que se deriven de esta tendencia?

¿Qué implicaciones tiene esta tendencia en tu marca o categoría?

Si tuvieras que crear algo para contribuir al JOMO... ¿Qué sería?

Food for thought