



FOMO vs JOMO: La tendència per gaudir de la desconnexió

Si estàs cansat de la pressió de les xarxes socials, dels plans que et proposen o del ritme frenètic de la societat, potser has de conèixer aquest terme. El JOMO és la contraposició a FOMO, i significa 'Joy of Missing Out', és a dir gaudir de perdre's alguna cosa.

Aquesta nova tendència convida a gaudir de la desconnexió del món digital i viure el moment present sense sentir que t'estàs perdent res important. A diferència del FOMO, 'Fear of Missing Out', que és la por de perdre's coses que estan passant en línia, el JOMO celebra el plaer de perdre's alguna cosa. És a dir, en comptes de sentir-te malament per no estar al corrent de tot, pots gaudir de fer una pausa i desconnectar-te.

Per què el JOMO és important per a tu?

Estar constantment connectat pot ser esgotador i estressant. Sempre revisant Instagram, TikTok o Snapchat per veure què fan els teus amics pot fer-te sentir ansiós o infeliç. El JOMO et permet relaxar-te i gaudir de les coses petites i senzilles de la vida. Et deixem alguns consells per practicar-ho:

Desconnecta't a estones: Reserva una estona cada dia per estar sense el mòbil. Pots començar amb 30 minuts i anar augmentant el temps. Durant aquest període, fes alguna cosa que t'agradi, com llegir un llibre, dibuixar o escoltar música.

Fes activitats a l'aire lliure: Anar a caminar, fer esport o simplement passar temps a la natura pot ajudar-te a desconnectar i sentir-te millor.

Practica la meditació o el ioga: Aquestes activitats et poden ajudar a relaxar-te i a centrar-te en el present.

Passa temps amb amics i família: Interactua cara a cara amb les persones que estimes. Les relacions reals són molt més satisfactòries que les virtuals.

Estableix límits amb les xarxes socials: Pots utilitzar aplicacions que t'ajudin a limitar el temps que passes a les xarxes socials. Així podràs estar més al present i menys preocupat pel que passa en línia.



Quan practiques el JOMO, pots sentir-te menys estressat i més feliç. Dormiràs millor, et concentraràs més en els teus estudis i gaudiràs més de les activitats que realitzes. A més, tindràs temps per descobrir noves passions i interessos. El JOMO és una manera genial de trobar un equilibri entre el món digital i la vida real.