

Las redes sociales y sus emociones



¿Alguna vez ha oído hablar de FOMO? Es el “miedo a perderse algo” (FOMO, por sus siglas en inglés) y puede que lo esté experimentando a causa de las redes sociales. Es real: Las redes sociales pueden afectar sus emociones. Pueden hacer que se sienta solo, ansioso y triste.

¿Cómo? Si bien las redes sociales lo conectan con otras personas, también pueden hacer que compare su vida con las vidas que publican en línea. Cuando ve publicaciones de amigos en una fiesta, puede sentirse excluido. Si ve las fotos de las vacaciones de alguien, puede preguntarse por qué sus propias vacaciones no parecen tan geniales.

Sentirse “menos que”

Las redes sociales pueden hacer que se sienta como si su vida fuera menos emocionante, menos romántica o menos exitosa que las de otras personas. Puede pensar que se está perdiendo algo. Eso es FOMO.

Las redes sociales no son la realidad

Es importante darse cuenta de que lo que ve en las redes sociales no es una realidad; son las partes de la realidad que otros eligen compartir. Puede tener FOMO si empieza a creer que las vidas de otras personas son realmente fiestas, playas, romance y buenos momentos.

El programa EAP está administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del programa EAP son confidenciales, excepto que la ley exija lo contrario. Este material es solo a fines informativos. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción. Sin embargo, está sujeta a cambios.

Maneras de vencer el FOMO

Ayúdese a superar FOMO haciendo lo siguiente:

- Limite el tiempo que dedica a las redes sociales.
- Conéctese con la gente en persona más a menudo.
- Aprecie lo que tiene en su propia vida en lugar de compararlo con lo que otras personas publican en línea.

Puede vencer el FOMO. Simplemente desconéctese de las redes sociales más a menudo y conéctese con los placeres de su propia vida.