

Del FOMO al JOMO, pasando por el FOBO, con CONFIANZA



EDITORIAL Learning Letter nº223



Mes de Junio caliente, caluroso.

Un tiempo para seguir viviendo, disfrutando. Y ese disfrute no tiene que ver con intentar llegar a todo. Se llega a lo que se llega y máxime cuando se va cumpliendo años como es mi caso.

Este mes, por cierto, cumplieron años personas queridas como son:

- ✚ **Jesús Vega**
- ✚ **Eduardo García**
- ✚ **Rafael Lopez Alcubilla**
- ✚ **Roger Domingo**
- ✚ **Jacobo Cosme**
- ✚ **Claudia Colomer**
- ✚ **Antonio Anguita**
- ✚ **José M.^a Alonso Aventín**
- ✚ **Marta Gasalla**
- ✚ **Silvia Damiano**
- ✚ **Manolo Pelaez**

¡Muchas FELICIDADES a cada uno de ellos!

El artículo de este mes va precisamente sobre cómo ir del FOMO al JOMO pasando por el FOBO con CONFIANZA ¡No te precipites, no te satures, no te impacientes!

Y, ¿qué estuve haciendo, aprendiendo, aportando durante este mes? Pues... tengo que decir que fue un tiempo disfrutado con intensidad.

¿Charlas y talleres? Estuve conectado “on line” con los participantes del **Programa de Alta Dirección de Recursos Humanos de INCAE** ¡qué gran grupo! muchas gracias, **Francisco Loscos**, su director.

Participé también “on line” en el **Programa PDD de ESADE para el Banco Santander**. Disfruté mucho con ellos. Muchas gracias, Paco.

esade



Academia | Santander





Con Isabel Tovar y Pedro Galván en el II Congreso de la Sabiduría

Con Iruñe Sainz de Vicuña en el II Congreso de la Sabiduría

Con Orestes Wesnell en el II Congreso de la Sabiduría

Ya con grupos en presencia, no a través de pantalla, intervine como ponente en el **II Congreso de la sabiduría** impulsado por **Pedro Galván** (Awards of Happiness), **José Luis Tallón** (CEO de RRHH Digital) y **Orestes Wesnell** (director general de Manpower Group). Muchas gracias a los tres.

Impartí un workshop de ocho horas en el **Instituto Erickson** sobre **CONFIANZA y AUTOESTIMA**. Un grupo magnífico que me refuerza las ganas de seguir adelante. Muchas gracias, **Teresa, Julio, Nancy**.

LA CONFIANZA NO ES UN TALENTO
ES UNA HABILIDAD QUE SE PUEDE
DESARROLLAR

CURSO DE CONFIANZA Y AUTOESTIMA

20 de junio 📅
De 11:30 a 20:30 🕒

Con José María Gasalla,
Investigador, conferenciante y
referente internacional en
confianza.



Estuve en **RADIO LIBERTAD** en el programa de **Alberto Zunzunegui**, “**Oceanosophía**”, acompañado de **Martín Hernández Palacios**, gran emprendedor e impulsor del **Foro de Liderazgo Humanista de Silos** que este año tendrá lugar el **10, 11 y 12 de septiembre**. ¡Gran evento! Con nosotros estaba **Marta Rodríguez**, pura juventud y energía de una ya gran ingeniera.

https://www.ivoox.com/liderazgo-humanismo-dirigir-sin-olvidar-al-audios-mp3_rf_176332978_1.html



Liderazgo y Humanismo

Con Marta Rodríguez, J.M. Gasalla y Martín Hdez.-Palacios

Con **Alberto de Zunzunegui**, creador del proyecto Oceanosophia, **Marta Rodríguez** y **Martín Hernández Palacios**

X FORO DE LIDERAZGO EMPRESARIAL Y HUMANISMO

📍 Santo Domingo de Silos | 📅 10, 11 y 12 septiembre 2026

https://www.linkedin.com/feed/update/urn:li:activity:7473675385444970496/?utm_source=share&utm_medium=member_desktop&rcm=ACoAAALnr-oBvYJn8nsuQ5fLCCdanjO3PPqNZJ8

Me entrevistó para su podcast “**Mentes líderes. Conversaciones Pensantes**”, Otro gran emprendedor, **Pedro Galván**, disfrutando de la interacción dinámica que entablamos. Hablamos sobre “**los cimientos de la confianza**”.

Pude disponer de tiempo para asistir a grandes eventos aportadores de valor.

La Liga organizó el evento “**Tecnología Talento y Cultura**”. Y allí estaban personas queridas y grandes profesionales como **Maite Sáenz**, Socia directora de ORH, **Carlos Pelegrín**, Director de Business Development de ESADE, **José Miguel Caras**, Senior Advisor de Coocrea, **Beatriz Serrano**, Responsable del HUB de Talento de MOEVE, **Fernando Guijarro**, Director de Talent Consulting...

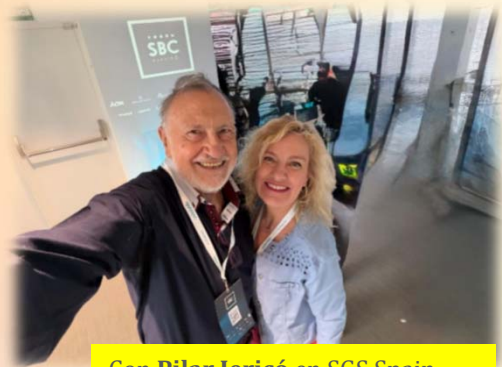
https://www.ivoox.com/cimientos-confianza-audios-mp3_rf_175808664_1.html



Con Maite Sáenz en el evento de La Liga



Con Carlos Pelegrín en el evento de La Liga



Con Pilar Jericó en SGS Spain

SGS Spain en el que participaban personas especiales para mí como **Pilar Jericó, José Luis Tallón, Virginia Carcedo, Susana Muñoz...**

Lanzamiento en Madrid del **Máster en Consultoría en Desarrollo Organizacional y Gestión del Cambio (MACONDO)** que se impartirá en la sede de la **UEMC de Valladolid**. Y allí estaban grandes profesionales como **Juan Jose Lacasta**, director del Master, **José Herrador, Mar Amante...**



Con Susana Muñoz en SGS Spain

El **I Salón Internacional de Coaching Ejecutivo (SICE)** impulsado y dirigido por **Virginia Molet**, directora de AoEC en España. Con la participación inestimable de mi admirado amigo **Juan Carlos Cubeiro** y profesionales como **John Leary- Joyce, Andrew Prior, Maria José Martín, Cris Bolivar, Pilar Llácer...**



Juan Carlos Cubeiro en SICE

ARTE QUE TRANSFORMA organizado por **AICLAB (ASOCIACIÓN ART IN COMPANY LAB)**. Preside la Asociación un “viejo” conocido **José María Ordovás**. ¡Qué proyecto bonito! Allí estaba también **Gema Sanz, Joaquin Candelas, Carmen Santos, Paloma Sanchez Cano...**

Un evento privado que tuvo lugar en las magníficas instalaciones de **GSC en Barajas**. Fuimos un grupo pequeño de profesionales que disfrutamos de la visita a sus laboratorios impresionantes. Fuimos de la mano de **Guillermo Rius, M^a Ofelia Dominguez y Joaquín Gasca** uniéndose también **Marta Nieto**. Y allí estuvimos **Bernardo Montero, Isa Celma, Guillermo Pérez, Ángeles Moriillas y Pedro Santos**.



Madrid Network ART IN COMPANY LAB Comunidad de Madrid

Arte que *transforma*.

PRESENTACIÓN DE CASOS DE ÉXITO EN LAS ORGANIZACIONES

15 de junio · 2026 11:30 h — 14:30 h

Salón de Actos · Consejería de Cultura, Turismo y Deporte
Comunidad de Madrid
C/ Alcalá, 31 · Madrid



Con **Estela Sánchez** en el evento de AICLAB

En el relanzamiento de No Miedo con mi sobrina Rita Gasalla y Pilar Jericó



Pilar Jericó montó una fiesta preciosa para el relanzamiento de su superventas **No Miedo** que se había publicado hace **20 años su 1ª edición**. La de ahora está enriquecida con resultados de investigaciones actuales y aportaciones muy interesantes que realmente redondean la obra.¡¡Muchas felicidades Pilar!!En la fiesta estaban **Dani de la Cámara, Jesús Vega, Marta Romo, mago More y Rosalía, Tomás Pereda, Beatriz Valderrama, Alberto de Zunzunegui**...un espacio para el encuentro con personas de gran valor. Muchas gracias, Pilar.



Con Marta Romo en el relanzamiento de “No miedo “



Con **Pilar Jericó** en el relanzamiento de su superventas



Con **Rosalía** y **mago More** en el relanzamiento de “No miedo”



Leyendo el libro de mi amigo **Pedro Galván**

Este mes **Pedro Galván** presentó su segundo libro, "La fecha de caducidad", Libro II. La caída De la Torre notoria Enhorabuena Pedro!!!

Presentación en **ABANTE** del último libro de **Miguel Sandín** "La paz estoica", en diálogo con el Presidente de Abante, **Santiago Satrustegui**, gran financiero y humanista por el cual siento gran admiración.



Con **José Manuel Blanco** y **Santiago Satrustegui** en Abante



Con **Miguel Sandín** en Abante

Tuve “quedadas” compartiendo mesa y mantel en algunos casos y en otros disfrutando de una animada charla con personas a las que quiero.

Estuve con **Gudelio (Gude) Oliver** hablando de nuestra realidad actual y quizás futura. Te siento muy cerca Gude. Muchas gracias.

Con **Javier Cantera** que una vez separado de su labor ejecutiva sigue aportando su inmenso conocimiento y experiencia en muy diferentes ámbitos. Para mí, uno de los 5 principales referentes en España en el área de la Dirección de Personas.

Quedé, por otra parte, con **4 magníficos, Camilo, Raymundo y Gude**, grupo al que en el último momento no se pudo incorporar **Pedrito**. “Que bagaje de conocimiento y humanidad”





Dos quedadas gastronómicas, con **María Segura y León** y por otra parte con **Sonia Pascual y Mariel Fahlström**. Aparte de los manjares de la mesa disfrutamos de los manjares que provienen del fruto del encuentro entre seres humanos que sienten armónicamente. ¡Qué gran enriquecimiento!

Terminé el mes con dos disfrutes muy diferentes. Asistiendo a la función “**Una buena vida**” en el **Teatro María Guerrero**, muy recomendable y por otra parte **saltando y soltando** lo no querido en una hoguera por San Juan.



Venezuela
nos necesita

Miles de familias lo han perdido todo tras los terremotos.

Tu donación puede ayudar a llevar alimentos, agua, medicinas y refugio a quienes más lo necesitan.

Cada aporte cuenta.

DONA AHORA.

BIZUM: 11976
FUNDACIÓN MEALS4HOPE
ES47 0081 0065 1400 0212 7418

LA CACHAPERA

Pero, en estos momentos no puedo olvidarme de la gran tragedia que ha sacudido a nuestros **hermanos de Venezuela**. Durante estos tres últimos años, he estado por allí un par de veces y algo que siempre comento cuando regreso a España son dos cosas, por un lado, la gran capacidad para resistir su situación socio-política-económica y por otro lado su confianza en el futuro. Y hay algo que siempre he recibido cuando he estado por allí y es el cariño, el afecto, el aprecio, la acogida...el amor de cada uno de los venezolanos con los que me he ido encontrando. Muchas gracias. Ahora es el momento de devolver lo que cada uno sienta y pueda en cualquier tipo de **AYUDA** comenzando por la material.

Te coloco dos posibilidades para que hagas efectiva tu ayuda;

<https://misionessalesianas.org/noticias/terremotos-venezuela-colapsan-capital-emergencia-humanitaria-2506/>

Del FOMO al JOMO,
pasando por el FOBO, con CONFIANZA

ARTÍCULO Learning Letter nº223



Nos vamos sintiendo “obligados” no solo a estar al tanto de todo lo que sucede sino de asistir a cualquier evento que nos pudiese interesar. Está claro que los que nos autodenominamos “animales curiosos” estamos perdidos ya que casi cualquier acontecimiento cultural, artístico, intelectual, profesional... nos apetece. Escuchar y a veces debatir con expertos, científicos y personas de relieve en cualquier campo se me hace muy apetecible realmente. Pero, no puede ser. No se puede estar todo el tiempo sintiendo que nos perdemos algo que sería interesante. Eso sería como si ante todos los “señuelos” (estímulos) que nos rodean respondiésemos yendo tras ellos. El famoso ya, síndrome FOMO-Fear Of Missing Out (miedo a perderse algo) nos impulsa a estar siempre alerta ante cualquier acontecimiento que nos pudiese gratificar. Y esto nos desencadena una ansiedad, una inquietud, un desasosiego, incluso una sensación de impotencia y desesperanza. “Tendría que estar allí... pero no llego, no alcanzo, no puedo...”

El otro día leía a **Juan Evaristo Valls** que proponía que ante el FOMO tendríamos que ir creando mentalmente el JOMO que sería como el gozo (joy) de perderse algo o todo (missing out). Atreverse a disfrutar sin necesidad de estar en cada sitio, de aprender... de compartir con la masa. Significa casi “el ir a la contra” de una sociedad que sobre estimula, que trata continuamente de provocarnos, excitarnos con nuevas ofertas que, casi sin darnos cuenta, se van convirtiendo en necesidades. Al ir las satisfaciendo nos da la sensación de que vamos viviendo. Y cuantas más aparecen nos vamos creyendo que nuestra vida es más rica, más intensa, más relevante. Y la dopamina nos ilusiona internamente y... sentimos “la felicidad”. ¡Qué bonito!





¿Nos vamos convirtiendo en ratones que no paramos de dar vueltas? Pues no sé si sabes que cuando un roedor hace eso es que está sufriendo graves problemas de salud.

En el caso de los humanos, creo que el FOMO también nos puede llevar a problemas serios a nivel mental y consiguientemente sociales. Falta de capacidad para la introspección, para mirar, descubrir, trabajar el mundo interior de cada uno. Dificultad para dirigir tu propia vida, nivel de autoconfianza bajo (“hagamos lo que la gente hace, mi iniciativa no me lleva a ningún lugar placentero”). Todo lo que va apareciendo, obligatorio (“hoy tienes que ser feliz”, por ejemplo), ¿tiene algún sentido? Me da la sensación de que se trata de la conveniencia del otro y no la mía.



Pilar Jericó nos habla del FOBO en su libro superventas NoMiedo, y lo califica como el gran miedo actual con la irrupción de la IA en prácticamente todos los contextos laborales. Es el temor a quedar obsoleto porque la tecnología va a hacer tu trabajo de forma mucho más eficiente que tú y ...además sin cansarse nada ni pedir días libres.. “Fear of becoming obsolete”, miedo muy común en toda Revolución Industrial.

En mi caso, trato de vivir proyectos emocionantes y situaciones de sosiego y tranquilidad. Respondo a estímulos externos y a momentos de recogimiento interno. Lo importante quizás sea ir siendo consciente de la realidad externa y al mismo tiempo, de tu propósito vital cuyo seguimiento a veces te llevará a renunciar, a parar, a meditar, a estar en silencio... a “ir siendo” desde tu confianza.



Y ya sabes, como cada mes desde hace ya más de 20 años, mis últimos mensajes...

Las tres ideas finales de cada mes....

Si sabes de algún colectivo que necesite impulso, motivación, ilusión, me avisas para darles una charla de impacto.

Si crees que esta learning letter le puede interesar a alguien que conozcas pásasela o compártela.

Y, lo más importante...

**Y AÚN EN ESTOS
TIEMPOS...ACUERDATE DE IR SIENDO
FELIZ**