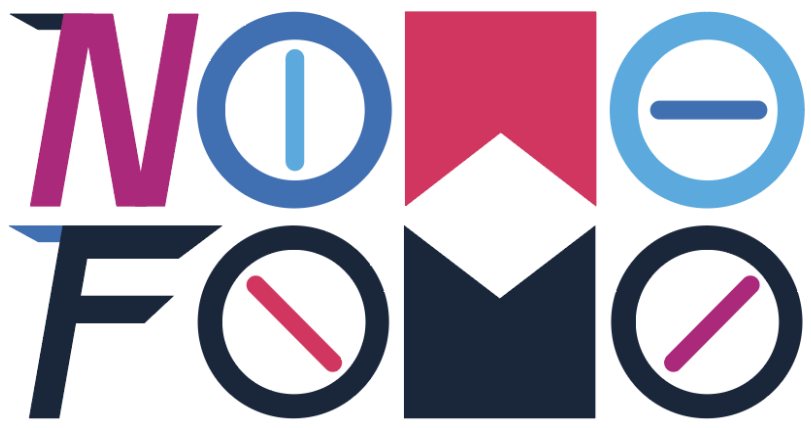





NOMO FOMO
Medios sociales y popularidad
Actividad de llamada a la acción



Positive mental health for GEN Z
NO MOre Fear Of Missing Out

Tema infográfico interactivo	Medios sociales y popularidad	
Título de la actividad	Convierte el FOMO de las redes sociales en bienestar de las mismas.	
Tipo de recurso	Actividad de llamada a la acción	
Foto		
Duración de la actividad (en minutos)	60 minutos	Resultado del aprendizaje <p>Esta actividad está diseñada de tal manera que el alumno tendrá la oportunidad de desarrollar todos los conocimientos, habilidades y actitudes que se encuentran en la Matriz de Resultados de Aprendizaje, a saber</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conocimientos: <ul style="list-style-type: none"> - Conocimiento básico de cómo las redes sociales pueden ser una medida de popularidad para los jóvenes - Conocimiento práctico de cómo los jóvenes pueden experimentar el FOMO de la exclusión social, los likes en las redes sociales, los contenidos subidos, etc. - Conocimiento práctico de cómo una medida de popularidad en línea puede conducir a sentimientos de vulnerabilidad en línea - Conocimiento teórico de cómo la vulnerabilidad en línea y el FOMO pueden conducir a la adicción a las redes sociales • Habilidades: <ul style="list-style-type: none"> - Descubrir cómo las redes sociales pueden afectar negativamente a los jóvenes en la sociedad actual - Examinar la relación entre los jóvenes y las conexiones en línea - Identificar cómo las "identidades en línea"

			<p>pueden llevar a los jóvenes a experimentar sentimientos de FOMO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evaluar cómo el FOMO puede animar a los jóvenes a centrarse en los "me gusta", "compartir", "subir", una presencia constante en línea, etc. <ul style="list-style-type: none"> • Actitudes: <ul style="list-style-type: none"> - Conciencia de cómo los jóvenes pueden sentir que han perdido oportunidades cuando están desconectados o no pueden o no quieren conectarse y comunicarse con otros en la medida deseada - Disposición a analizar críticamente cómo las redes sociales no son una representación "verdadera" de un individuo
<p>Objetivo de la actividad</p>	<p><i>El objetivo de esta actividad es proporcionar información a los alumnos y ayudarles a reflexionar de forma crítica sobre cómo las redes sociales y la forma en que se mide la popularidad de una persona a través de ellas pueden tener un impacto negativo en su salud mental y su bienestar, aprender a reconocer los "síntomas" y, por último, descubrir formas que les permitan anular el impacto negativo de las redes sociales y los sentimientos de FOMO, y utilizar las redes sociales como una herramienta que promueva su bienestar.</i></p>		
<p>Materiales necesarios para la actividad</p>	<p><i>Papel y bolígrafo</i></p> <p><i>Teléfono móvil con acceso a Internet u ordenador, para que puedan ver los siguientes vídeos:</i></p> <p>01. Introducción <i>El vídeo de introducción al tema, creado por el proyecto NOMOFOMO</i></p> <p>02. Análisis adicional <i>El vídeo titulado "¿Las redes sociales perjudican tu salud mental?" que se puede encontrar en:</i> https://www.youtube.com/watch?v=Czg_9C7gw0o&ab_channel=TEDxTalks</p> <p><i>El enlace a la web-quest: https://forms.gle/9jtVFGUKFYejnfv9</i></p>		

<p>Instrucciones paso a paso</p>	<p>Instrucciones para el aprendizaje individual:</p> <p>Para que esta actividad funcione como otra actividad digital a la que acceden los alumnos de forma individual, hemos creado una web-quest: https://forms.gle/9jtVFGUKFYejnfv9</p> <p>Para que esta actividad se utilice como parte de un taller F2F:</p> <p>Paso 1: Mostrar el vídeo de presentación y hacer una introducción del tema. (5-10 minutos)</p> <p>Paso 2: Entrega a los participantes un folleto con las preguntas (tal y como están en la web-quest) y deja 20 minutos para que reflexionen sobre ellas y las respondan individualmente.</p> <p>Paso 3: Divide a los participantes en pequeños grupos (3-4 personas) y pídeles que discutan los resultados de la reflexión. (10 minutos)</p> <p>Paso 4: Utilizando los mismos grupos pequeños, pide a los participantes que propongan ideas de actividades fuera de línea con las que puedan sustituir el tiempo que pasan en las redes sociales. (10 minutos)</p> <p>Paso 5: Informe (10-15 minutos o más) Vuelve a reunir a los participantes y hazles preguntas como las siguientes</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo se sintieron al responder a la primera serie de preguntas? - ¿Cómo creen que les afectan las redes sociales? - ¿Cómo de fácil/difícil fue idear diferentes actividades para sustituir el tiempo que se pasa en las redes sociales? <p>Deje tiempo para más preguntas y respuestas y para el debate</p>
<p>Plantilla</p>	<p>Webquest: https://forms.gle/9jtVFGUKFYejnfv9</p>

NO MORE FOMO

Positive mental health for GEN Z
NO MORE Fear Of Missing Out



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."
Project Number: 2020-3-IE01-KA205-082880