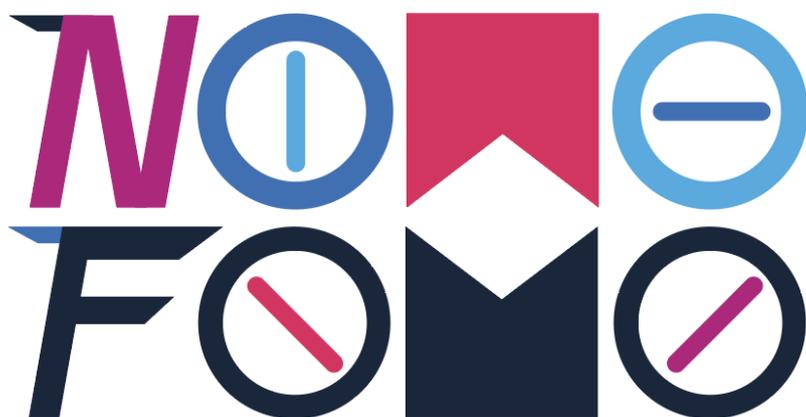


NOMO FOMO

Medios sociales y popularidad

Manual del tutor



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



Introducción al Manual del Tutor

El objetivo de este breve manual es ayudarte, como trabajador juvenil / formador / voluntario, a utilizar el kit de herramientas y recursos infográficos interactivos de NOMO FOMO con los jóvenes. El kit de herramientas y recursos infográficos interactivos te proporcionará contenido de aprendizaje que aborda las cuestiones clave que comprenden las causas subyacentes del FOMO entre la Generación Z. Estos son los problemas o factores que los jóvenes a menudo experimentan, causándoles ansiedad, estrés y malestar que conducen a una salud mental negativa y una amplia gama de diferentes condiciones resultantes. En este breve manual, se presentará lo que es una infografía interactiva, un resumen del tema que se aborda, una visión de las actividades incluidas en la infografía y algunas orientaciones sobre cómo pueden utilizarse mejor entre los jóvenes.

Caja de herramientas de recursos infográficos interactivos

La caja de herramientas de recursos infográficos interactivos comprende 12 temas relacionados con el FOMO. Cada tema se presenta como un póster interactivo, en el que los usuarios pueden escanear un código QR desde su teléfono, que les llevará a un "banco de recursos" en línea. Al escanearlo, los usuarios podrán acceder a los recursos de la infografía interactiva: un vídeo explicativo, un cuestionario, una actividad digital y una actividad de llamada a la acción. De este modo, un simple póster puede cobrar vida y transformarse en material didáctico que puedes utilizar con los jóvenes en tu entorno. Estos recursos digitales resultan atractivos para los jóvenes, ya que se caracterizan por un aprendizaje integrado, basado en la investigación y en los retos.

Para utilizar eficazmente el póster de la Infografía Interactiva, te sugerimos que lo imprimas y lo expongas en tu centro juvenil, en otros puntos de información de la comunidad o en lugares donde se reúnan los jóvenes.



Tema de la infografía interactiva

5: Medios sociales y popularidad

La infografía *Social Media and Popularity* aspira a proporcionar información a los usuarios y apoyarlos en la reflexión 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 bienestar, aprender a reconocer los "síntomas" y, finalmente, 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.

¿Qué conseguirán los jóvenes?

Al completar los recursos de esta Infografía Interactiva, los jóvenes lograrán los siguientes resultados de aprendizaje:

| Tema | Conocimiento | Habilidades | Actitud |
|--------------------------------------|--|---|---|
| Medios sociales y popularidad | <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 | <ul style="list-style-type: none"> Detectar 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" pueden llevar a los jóvenes a experimentar sentimientos de FOMO 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"> 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 |



Entender los recursos

En esta sección, obtendrá una breve introducción a los recursos infográficos interactivos, junto con algunos consejos y sugerencias sobre cómo utilizarlos en su grupo con los jóvenes.

Vídeo explicativo

Un vídeo explicativo es un vídeo descriptivo que introduce el área temática abordada e investiga los conceptos asociados a ella. La infografía interactiva Medios de comunicación social y popularidad tiene como objetivo analizar cómo los medios de comunicación social pueden ser una medida de popularidad para los jóvenes y cómo esto puede tener un impacto negativo en los jóvenes.

Este vídeo explicativo puedes utilizarlo como introducción a la actividad con los jóvenes de tu grupo antes de presentar los demás recursos. El uso del vídeo como tal dará a los jóvenes una visión general breve pero detallada del tema en la que empezarán a aprender información vital sobre qué es el FOMO y dónde aparece, antes de completar las otras actividades. También puedes subir el vídeo al canal de YouTube de tu grupo si quieres compartirlo con los jóvenes y otros grupos que no participan directamente en tu servicio.

Fuga digital

Un Digital Breakout es una experiencia tipo escape room pero utiliza formularios de Google y pistas digitales en lugar de cerraduras y pistas físicas. Se trata de juegos de aventura en línea en los que los participantes resuelven una serie de rompecabezas y acertijos para pasar al siguiente nivel. Los alumnos, o los equipos de alumnos, siguen un único argumento o escenario a lo largo de la escapada, encontrando pistas, descifrando códigos, resolviendo rompecabezas y respondiendo preguntas. El objetivo de una sesión de breakout digital es enseñar a los alumnos un tema o asunto específico, de forma divertida y atractiva.

En esta sesión digital, los alumnos se convertirán en futuros arqueólogos que intentarán encontrar la ciudad de fábula perdida de Instantlantis. Para tener éxito en su misión, los alumnos tendrán que resolver correctamente retos y rompecabezas relacionados con el tema "Medios sociales y popularidad".



Los ejercicios digitales pueden funcionar como actividad individual o de grupo. Puedes optar por realizar la sesión de trabajo digital en un entorno de trabajo en grupo, haciendo que los jóvenes, individualmente o en pequeños grupos, completen los retos y desarrollen su propia conciencia sobre el tema del FOMO. Si utilizas estos recursos en un entorno de trabajo en grupo, asegúrate de establecer un límite de tiempo para completar los retos, ya que esto añadirá un aire de competición a las sesiones de trabajo. Los grupos de trabajo funcionarán mejor en una sesión facilitada, en caso de que los jóvenes tengan alguna pregunta o cuestión que quieran plantear.

Actividad de llamada a la acción

La actividad "Llamada a la acción" es una actividad práctica que sirve para involucrar al alumnado en el proceso de "aprender haciendo". Este recurso de aprendizaje motivará a los jóvenes a demostrar lo que pueden hacer personalmente para abordar el tema específico del FOMO abordado

En esta actividad de llamada a la acción, se motivará a los alumnos a "*Convertir el FOMO de las redes sociales en bienestar de las redes sociales*". Al llevar a cabo esta actividad, los alumnos adquirirán información y se verán motivados 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 bienestar, les ayudará a reconocer los "síntomas" y, finalmente, les instará a explorar 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.

Cuando utilices este recurso en tu entorno de trabajo con jóvenes, puedes pedirles que realicen la actividad en grupos. Esto puede animar a los alumnos a trabajar juntos y completar el reto. También se puede completar esta actividad como una tarea individual. Puedes pedirles que la completen en su tiempo libre en casa y que revelen sus resultados después de una semana. Una vez que los jóvenes de tu grupo hayan completado la Actividad de Llamada a la Acción, puedes plantearles las siguientes preguntas en un debate grupal informal, para poder medir lo que han aprendido a través de esta experiencia:

- *¿Cómo te sentiste al responder a la primera serie de preguntas?*
- *¿Cómo crees que te afectan las redes sociales?*
- *¿Cómo de fácil/difícil fue idear diferentes actividades para sustituir el tiempo que se pasa en las redes sociales?*



Quiz

Este cuestionario consta de 10 preguntas que alternan entre preguntas de opción múltiple y de verdadero o falso. Sirve para que los jóvenes pongan a prueba sus conocimientos sobre el tema de *las redes sociales y la popularidad*, y puede animar a los alumnos a resumir los contenidos de aprendizaje tratados en la infografía interactiva. Para utilizar este cuestionario con los jóvenes de tu grupo, pídeles que lo realicen una vez que hayan completado los demás retos y actividades incluidos en la infografía interactiva. También puede funcionar como actividad para que los alumnos se interesen por el tema antes de empezar las demás actividades.

Preguntas de la sesión informativa

Una vez que los jóvenes de tu grupo hayan completado los recursos de la Infografía Interactiva sobre *Medios de Comunicación Social y Popularidad*, puedes plantearles las siguientes preguntas en un debate grupal informal para que puedas evaluar lo que han aprendido a través de esta experiencia de aprendizaje:

- ¿Te han gustado los recursos presentados en esta infografía interactiva? ¿Disfrutaste aprendiendo sobre el tema *Medios Sociales y Popularidad* a través de un video, un breakout digital, una actividad de llamada a la acción y un test?
- ¿Sientes que has aprendido nueva información y habilidades a través de los recursos presentados en esta Infografía Interactiva?
- ¿Qué partes te han gustado más o menos? Explique por qué.
- Enumera dos cosas que hayas aprendido a través del área temática de los *medios sociales y la popularidad* que podrías compartir con un compañero.
- ¿Te gustaría saber más sobre este tema? ¿Crees que falta alguna información?
- ¿Qué cambiarías en esta actividad? ¿Qué añadirías?

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