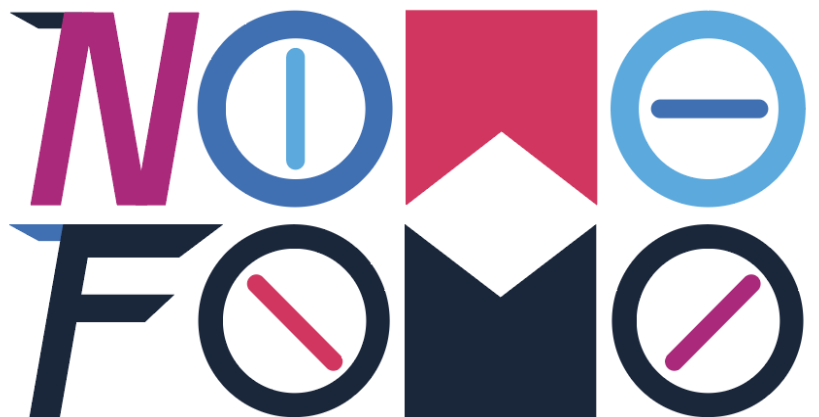





NOMO FOMO

FOMO y adaptarse a una nueva
'normalidad'

Actividad de llamada a la acción



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

Tema interactivo de infografía	FOMO y adaptarse a una nueva 'normalidad'		
Título de la actividad	¡Es como lo dicen!		
Tipo de recurso	Actividad de llamada a la acción		
Foto	 <p>The image shows a black and white icon of two stick figures facing each other. Each figure has a speech bubble above its head, indicating a conversation. The figures are simple black lines on a white background, enclosed within a thick black rounded rectangular border.</p>		
Duración de la actividad (en minutos)	30 minutos	Resultado de aprendizaje	Al final de esta actividad, los alumnos deberían ser capaces de: <ul style="list-style-type: none"> - Comprender la importancia del lenguaje corporal. - Comprender la importancia de las habilidades de escucha activa. - Deshazte de las suposiciones sobre el lenguaje corporal

<p>Objetivo de la actividad</p>	<p>Esta actividad grupal tiene varios objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hacer que los alumnos sean conscientes del lenguaje corporal que transmite información esencial. - Hacer comprender a los participantes que el significado que le damos al lenguaje corporal de otras personas siempre está sesgado. - Hacer que el alumando comprenda la importancia de hacer preguntas para comprender el significado real del lenguaje corporal de otras personas en lugar de asumirlo. - Crear una oportunidad para discutir estrategias para descubrir cómo se sienten realmente nuestros compañeros sobre el tema de discusión.
<p>Materiales necesarios para la actividad</p>	<p>Para completar esta actividad, necesitarás:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lista de temas de conversación (abajo en la sección de plantilla): 1 tema por grupo de participantes - Lista de señales no verbales (abajo en la sección de plantilla): 1 lista completa por grupo de participantes - Material para la toma de notas de los participantes (bloc de notas y bolígrafo)
<p>Instrucciones paso a paso</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Divida a los participantes en grupos de 5. 2. Dé a cada grupo un tema de conversación y una copia de la lista de claves no verbales. Asegúrate de que los participantes tengan papel y bolígrafos para tomar notas. 3. Deja 10 minutos para que los participantes hagan lo siguiente dentro de sus grupos. 4. Pida a los participantes que lean la lista de señales no verbales y que cada persona decida en secreto cuál es la señal que mejor describe sus sentimientos hacia el tema de su grupo. Está bien si los participantes eligen la misma señal. 5. A su vez, cada participante debe imaginar que está en una discusión sobre el tema del grupo y hacer una mímica de 5 a 15 segundos de su señal no verbal elegida para expresar cómo se siente sobre el tema. Pero no deben decir cómo se sienten. <ul style="list-style-type: none"> A) Durante su actuación, los demás miembros del grupo deben escribir individualmente lo que creen que siente la

persona que hace la mímica sobre el tema.

B) Una vez que todos hayan terminado de escribir, la persona que actúa puede revelar su señal al grupo y tomarse 30 segundos para explicar por qué refleja cómo se siente sobre el tema del grupo.

C) Todos deben anotar si adivinaron o no la señal y si adivinaron correctamente los sentimientos de la persona que actúa con respecto al tema.

6. Después de que todos en el grupo hayan tenido la oportunidad de representar su señal no verbal, el grupo debe comparar notas sobre la precisión con la que lograron interpretar los sentimientos detrás de las señales de los demás.

Plantilla

Temas de conversación

(dar un tema a cada grupo de participantes)

.....
.....

El cambio climático no es real

.....
.....

Los humanos son mejores en la creación que en la destrucción.

.....
.....

La música country y occidental está divinamente inspirada.

.....
.....

La inteligencia artificial es genial

.....
.....

Activismo y violencia

.....
.....

.....
.....

El arte es esencial para la sociedad.

.....

.....

Las redes sociales son una parte necesaria de la vida diaria.

.....

.....

Necesitamos usar lanzamientos aéreos de cebo envenenado para el control de plagas.

.....

.....

Pandemias

.....

.....

Necesitamos colonizar otros planetas.

.....

.....

La naturaleza humana es esencialmente mala.

.....

.....

Lista de señales no verbales

(una lista para cada grupo)

- Recostarse en una silla
- Inclinarsse hacia adelante en una silla
- Un gesto animado o tenue que transmite una emoción. Por ejemplo, alegría, tristeza, ira, sorpresa, miedo, asco, indiferencia, aburrimiento, nerviosismo, confusión, sentimiento de culpa.
- Una expresión facial que transmite una emoción.
- Una expresión facial que transmite una presencia de ánimo seria, alegre o intensa.
- bostezando
- Cabeceo
- Mentón apoyado en las manos
- Golpeando con los dedos sobre la mesa
- mirando tu reloj
- Mirando alrededor de la habitación

NOMO 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