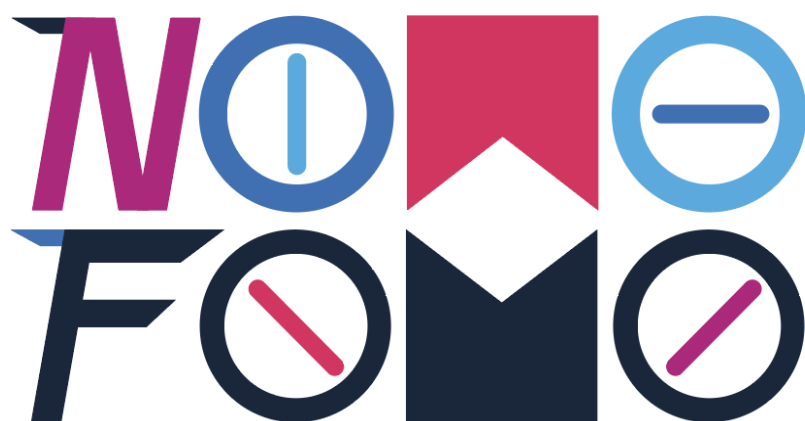




NOMO FOMO

FOMO y adaptarse a una nueva
'normalidad'

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

Infografía 7: FOMO y adaptarse a la Nueva "Normalidad"

¿Qué es la nueva "normalidad"? Después de casi dos años de pandemia y encierro, la nueva "normalidad" es estar rodeado de otras personas con las que los jóvenes no tienen relación. Este regreso a nuestras vidas anteriores puede haber sido difícil para algunos de ellos y el propósito de esta infografía es ayudar a los jóvenes a reconectarse con los demás. Para lograr este propósito, la infografía se centra en la adquisición de habilidades blandas necesarias en las relaciones con los demás como la inteligencia emocional, la escucha activa o la lectura del lenguaje corporal. Además, la nueva "normalidad" también está volviendo a la normalidad con respecto al futuro. Este aspecto puede ser motivo de ansiedad para los jóvenes y los recursos desarrollados pretenden proporcionar herramientas útiles para evitarlo, en particular técnicas para establecer objetivos realistas.

¿Qué lograrán los jóvenes?

Al completar los recursos de esta infografía interactiva, los jóvenes lograrán los siguientes resultados de aprendizaje:

Tema	Conocimiento	Habilidades	Actitudes
FOMO y adaptarse a la Nueva "Normalidad"	<ul style="list-style-type: none"> ● Conocimientos básicos de inteligencia emocional. ● Conocimientos básicos de escucha activa. ● Conocimiento fáctico del lenguaje corporal. ● Conocimiento fáctico de la técnica SMARTER para la fijación de objetivos. ● Conocimiento fáctico de los medios para aumentar la confianza en uno mismo. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Definir inteligencia emocional. ● Aplicar habilidades de inteligencia emocional en las relaciones. ● Participar en un debate sobre la importancia de CQ Drive. ● Leer el lenguaje corporal. ● Aplicar la escucha activa en conversaciones cotidianas. ● Definir metas realistas. ● Habilidades para desarrollar la confianza en uno mismo. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Conciencia de las propias emociones. ● Voluntad de trabajar en las relaciones. ● Disposición para aplicar los principios de la escucha activa. ● Voluntad de establecer metas alcanzables. ● Voluntad de aumentar la confianza en uno mismo.



Comprender 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 video explicativo es un video descriptivo que introduce el área temática abordada e investiga los conceptos asociados a ella. El video explicativo FOMO y el ajuste a la nueva "normalidad" cubre los resultados de aprendizaje que se lograrán en la infografía. Detalla las habilidades abordadas en los recursos que se pueden utilizar para mantener buenas relaciones con los demás, así como establecer metas realistas y aumentar la confianza en uno mismo.

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 este encuentro digital, los estudiantes se pondrán en el lugar de un adolescente al que se invita a pasar el fin de semana con los padres de un amigo. Después de dos años de confinamiento y toque de queda, ¡el reencuentro es muy esperado!



Las sesiones digitales pueden funcionar tanto como una actividad individual o grupal. Puede optar por ofrecer la fuga digital en un entorno de trabajo grupal haciendo que grupos pequeños o individuales de jóvenes completen los desafíos y desarrollen su propia conciencia sobre el tema de 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 de Llamado a la Acción es una actividad práctica que trabaja para involucrar a los estudiantes 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 de FOMO abordado.

En esta actividad de llamada a la acción, los alumnos experimentarán una actividad centrada en la importancia del lenguaje corporal. Les permitirá darse cuenta de por qué prestar atención al lenguaje corporal de las personas es un elemento clave en una comunicación exitosa y, por lo tanto, crucial en las relaciones.

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:

- ¿Por qué es importante el lenguaje corporal?
- ¿Qué revela?
- ¿Qué has aprendido en esta actividad?
- ¿Utilizará las habilidades adquiridas en su vida cotidiana?



Quiz

Este cuestionario consta de 10 preguntas que alternan entre preguntas de opción múltiple y de verdadero o falso. Guía a los jóvenes para que pongan a prueba sus conocimientos sobre FOMO y se adapten a la Nueva "Normalidad" y puede alentar a los alumnos a resumir el contenido de aprendizaje cubierto en la infografía interactiva. Para usar este cuestionario con los jóvenes de su grupo, pídeles que completen el cuestionario una vez que hayan completado los otros desafíos y actividades incluidos en la infografía interactiva. Alternativamente, puede funcionar como una actividad para involucrar a los alumnos en el tema antes de comenzar las otras actividades.

Preguntas informativas

Una vez que los jóvenes de su grupo hayan completado el FOMO y se hayan adaptado a los nuevos recursos infográficos interactivos "normales", puede plantearles las siguientes preguntas en una discusión grupal informal para que pueda evaluar lo que han aprendido a través de esta experiencia de aprendizaje:

- ¿Qué has aprendido?
- ¿Lo usarán en sus vidas?
- ¿Cuáles son sus principales preocupaciones con respecto a la nueva "normalidad"?
- ¿Te relacionaste con el escenario creado?
- ¿Los recursos le proporcionaron algunas herramientas para abordar estas preocupaciones?
- ¿Tiene preguntas adicionales?

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