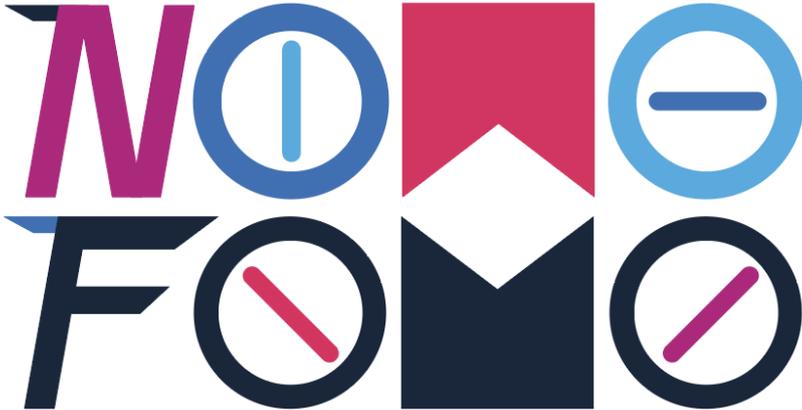


NOMO FOMO

El miedo a las experiencias perdidas
Actividad de llamada a la acción



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

Tema interactivo de la infografía	El miedo a las experiencias perdidas
Título de la actividad	La vida que queremos construir
Tipo de recurso	Actividad de llamada a la acción
Foto	

<p>Duración de la actividad (en minutos)</p>	<p>60 minutos</p>	<p>Resultado de aprendizaje</p>	<ul style="list-style-type: none"> ·Saber más sobre la experiencia FOMO ·Ser capaces de detectar este fenómeno en nuestra vida diaria ·Analizar las cosas que vemos en las redes sociales ·Reflexionar sobre las cosas que realmente nos importan en nuestra vida
<p>Objetivo de la actividad</p>	<p>En esta actividad los participantes podrán analizar el contenido que solemos ver en la red (probablemente mucho más parecido de lo que pensamos), y cómo esto nos puede afectar como usuarios. Además, hablarán de sus propios valores y cosas importantes de la vida, y de cómo podemos disfrutarlos más, sin el factor “red social”.</p>		
<p>Materiales necesarios para la actividad</p>	<ul style="list-style-type: none"> ·Papel ·Rotuladores ·Post-its ·Cinta ·Palitos de helado ·Arcilla ·Conexión a Internet 		
<p>Instrucciones paso a paso</p>	<p>La actividad consta de dos partes diferenciadas, cada una de 30 min. PARTE 1 (30 MINUTOS)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El grupo debe dividirse en 3-4 pequeños grupos, cada uno de 3-4 personas 2. Cada grupito deberá reflexionar sobre el contenido de las publicaciones que normalmente ven en redes sociales como Instagram, Facebook o Twitter. 3. Una vez que tengan estas “publicaciones de temas comunes”, deberán anotar el nombre en un post-it. Cada tema en un post-it. 4. Después de eso, todos los grupos le dicen al otro lo que han escrito y por qué. 5. Antes de continuar con la segunda parte, el capacitador promueve la discusión sobre los siguientes temas: <ul style="list-style-type: none"> -¿Se han puesto de acuerdo los grupos en algunos temas? ¿Por qué? -¿Hay algunos temas “prohibidos” en las redes sociales? ¿Por qué? -¿La gente suele filtrar lo que sube a sus redes sociales? ¿Con qué propósito? -Los temas que han encontrado los grupos, ¿son más positivos o negativos? 		

	<p>PARTE 2 (30 MINUTOS)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cada pequeño grupo tiene que “construir una vida”. Para ello van a tener palitos de helado y plastilina, para hacer una construcción que represente las cosas importantes en la vida de una persona, tanto negativas como positivas. Las cosas que hacen que una persona se convierta en lo que es. 2. Deben escribir cada cosa en un palito de helado y usar la arcilla para armar su construcción usando los palitos. 3. Una vez que lo hayan hecho, utilizarán los post-its de la primera parte para seleccionar cuál de ellos puede ser una parte importante en la vida de una persona. Deben pegar los post-its importantes en su construcción. 4. Al final cada grupo presentará su construcción y la explicará. También se fomentará un debate sobre qué post-its han pegado como algo “importante”, para darse cuenta de que las cosas que vemos en la red normalmente no son tan importantes como a veces creemos.
<p>Plantilla</p>	<p>-</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