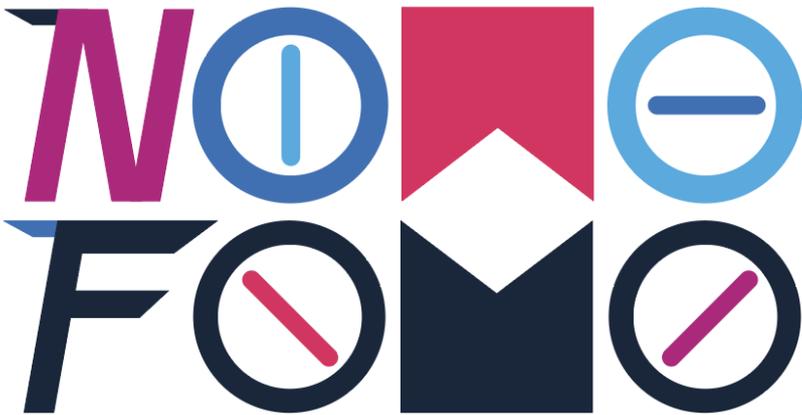


# NOMO FOMO

Los fundamentos de FOMO  
Actividad de llamada a la acción



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



## Los fundamentos de FOMO

### Actividad de llamada a la acción

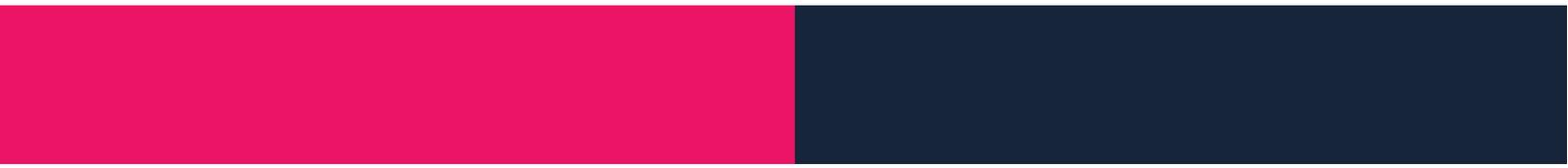
<b>Tema interactivo de infografía</b>	1. Los fundamentos de FOMO		
<b>Título de la actividad</b>	Desafío de desintoxicación FOMO		
<b>Tipo de recurso</b>	Actividad de llamada a la acción		
<b>Foto</b>			
<b>Duración de la actividad (en minutos)</b>	30 minutos por día	<b>Resultado de aprendizaje</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar las causas, los efectos y las soluciones de FOMO para mejorar el bienestar general</li> </ul>
<b>Objetivo de la actividad</b>	<p><i>El objetivo de esta actividad es brindar a los alumnos la oportunidad de usarla cuando teman perderse algo. Este llamado a la acción propone un 'desafío de desintoxicación FOMO' que actuará como una guía que los jóvenes pueden seguir cuando se encuentren en situaciones afectadas por FOMO.</i></p>		
<b>Materiales necesarios para la actividad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Teléfono móvil</li> <li>- Diario</li> <li>- Bolígrafo</li> </ul>		



<p><b>Instrucciones paso a paso</b></p>	<p>Paso 1: si te encuentras experimentando FOMO, ¿por qué no pruebas el FOMO Detox Challenge? Este desafío puede ayudarlo a decidirse a reducir FOMO y ayudarlo a sentirse mejor. Centrarse en actividades para reducir FOMO es beneficioso para su bienestar general y puede convertirse en una rutina si las practica con frecuencia.</p> <p>Paso 2: completa la plantilla que encontraras a continuación en el transcurso de 1 semana. ¿Por qué no escribir en un diario cómo te sientes al final de cada día, para ver si la desintoxicación de FOMO te está afectando positivamente?</p> <p>Paso 3: ¡Evalúa cómo te sientes al final del desafío de 7 días y decide qué hábitos te gustaría continuar en tu rutina diaria!</p>																
<p><b>Plantilla</b></p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2" data-bbox="432 728 1396 853"> <p align="center"><b>Desafío de desintoxicación FOMO</b> <i>Intente completar este desafío en 1 semana y vea si nota una diferencia en su experiencia FOMO:</i></p> </th> </tr> <tr> <th data-bbox="432 853 1050 931"><b>Desafío</b></th> <th data-bbox="1050 853 1396 931"><b>Marque cuando esté completo</b></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="432 931 1050 1088"> <p>Día 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elimina cualquier aplicación de redes sociales que no te mantenga en contacto con tu familia y amigos</li> </ul> </td> <td data-bbox="1050 931 1396 1088"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="432 1088 1050 1207"> <p>Día 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desactiva las notificaciones durante 2 horas hoy</li> </ul> </td> <td data-bbox="1050 1088 1396 1207"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="432 1207 1050 1570"> <p>Día 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pruebe una actividad de atención plena (marca la actividad que complete)               <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> meditación de 5 minutos</li> <li><input type="checkbox"/> ejercicio de respiración profunda</li> <li><input type="checkbox"/> Ir a dar un paseo relajante</li> <li><input type="checkbox"/> Leer algunas páginas de un libro.</li> <li><input type="checkbox"/> practica yoga</li> </ul> </li> </ul> </td> <td data-bbox="1050 1207 1396 1570"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="432 1570 1050 1688"> <p>Día 4: establece un límite de tiempo diario para el uso de las redes sociales (p. ej., 30 minutos al día)</p> </td> <td data-bbox="1050 1570 1396 1688"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="432 1688 1050 1767"> <p>Día 5: no revises tu teléfono hasta después del desayuno todos los días</p> </td> <td data-bbox="1050 1688 1396 1767"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="432 1767 1050 1888"> <p>Día 6:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sin teléfono hasta después del trabajo/escuela</li> </ul> </td> <td data-bbox="1050 1767 1396 1888"></td> </tr> </tbody> </table>	<p align="center"><b>Desafío de desintoxicación FOMO</b> <i>Intente completar este desafío en 1 semana y vea si nota una diferencia en su experiencia FOMO:</i></p>		<b>Desafío</b>	<b>Marque cuando esté completo</b>	<p>Día 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elimina cualquier aplicación de redes sociales que no te mantenga en contacto con tu familia y amigos</li> </ul>		<p>Día 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desactiva las notificaciones durante 2 horas hoy</li> </ul>		<p>Día 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pruebe una actividad de atención plena (marca la actividad que complete)               <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> meditación de 5 minutos</li> <li><input type="checkbox"/> ejercicio de respiración profunda</li> <li><input type="checkbox"/> Ir a dar un paseo relajante</li> <li><input type="checkbox"/> Leer algunas páginas de un libro.</li> <li><input type="checkbox"/> practica yoga</li> </ul> </li> </ul>		<p>Día 4: establece un límite de tiempo diario para el uso de las redes sociales (p. ej., 30 minutos al día)</p>		<p>Día 5: no revises tu teléfono hasta después del desayuno todos los días</p>		<p>Día 6:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sin teléfono hasta después del trabajo/escuela</li> </ul>	
<p align="center"><b>Desafío de desintoxicación FOMO</b> <i>Intente completar este desafío en 1 semana y vea si nota una diferencia en su experiencia FOMO:</i></p>																	
<b>Desafío</b>	<b>Marque cuando esté completo</b>																
<p>Día 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elimina cualquier aplicación de redes sociales que no te mantenga en contacto con tu familia y amigos</li> </ul>																	
<p>Día 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desactiva las notificaciones durante 2 horas hoy</li> </ul>																	
<p>Día 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pruebe una actividad de atención plena (marca la actividad que complete)               <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> meditación de 5 minutos</li> <li><input type="checkbox"/> ejercicio de respiración profunda</li> <li><input type="checkbox"/> Ir a dar un paseo relajante</li> <li><input type="checkbox"/> Leer algunas páginas de un libro.</li> <li><input type="checkbox"/> practica yoga</li> </ul> </li> </ul>																	
<p>Día 4: establece un límite de tiempo diario para el uso de las redes sociales (p. ej., 30 minutos al día)</p>																	
<p>Día 5: no revises tu teléfono hasta después del desayuno todos los días</p>																	
<p>Día 6:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sin teléfono hasta después del trabajo/escuela</li> </ul>																	



	<p>Día 7:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- No hay teléfono en las comidas todo el día.</li><li>- Escriba en un diario los hábitos que le gustaría continuar la próxima semana.</li></ul>	



# 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