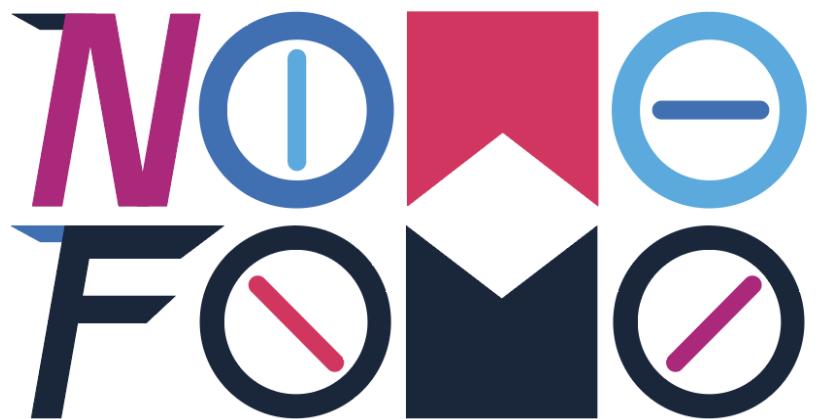




**NOMO FOMO**

Las bases del FOMO

Actividad de llamada a la acción




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



## Las Bases del FOMO

### Actividad de Llamada a la Acción

<b>Tema de Infográfico Interactivo</b>	1. Las bases del FOMO		
<b>Nombre de la actividad</b>	<i>Diario positivo</i>		
<b>Tipo de recurso</b>	<b>Actividad de llamada a la acción</b>		
<b>Foto</b>			
<b>Duración de la actividad (en minutos)</b>	<b>10 Minutos/día</b>	<b>Resultados del aprendizaje</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Reconocer la gratitud propia en lugar de buscarla en la red.</li> </ul>
<b>Propósito de la actividad</b>	<p><i>El objetivo de esta actividad es ofrecer a los alumnos la oportunidad de reconocer aquello por lo que están agradecidos. Las redes sociales y el FOMO pueden afectar a las personas, haciéndolas sentir impopulares, indiferentes e indignas. A través de esta actividad, los alumnos comprenderán el impacto que el FOMO puede tener en su salud mental y pondrán en práctica una acción positiva para combatirlo mediante la gratificación personal.</i></p>		



<b>Materiales necesarios para la actividad</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Teléfono móvil</i></li><li>- <i>Diario</i></li><li>- <i>Bolígrafo</i></li></ul>
<b>Instrucciones paso a paso</b>	<p>Paso 1 – Si te encuentras sintiendo FOMO, ¿por qué no pruebas la <i>técnica NOMO FOMO del diario positivo</i>? Las redes sociales pueden mostrarte la vida de <i>influencers</i> extravagantes o de personas que viajan por el mundo cada semana. Esto puede hacerte creer que llevas una vida menos emocionante que tus amigos, familia y famosos. Esto puede dañar tu salud mental, ya que puede hacer disminuir tu autoestima y tu imagen personal.</p> <p>Llevar un diario puede hacerte pensar: «¿en qué me va a beneficiar esto?» Sin embargo, ¿sabías que se ha demostrado médicamente que alivia el malestar mental al liberar las emociones destructivas negativas? ¡Coge un cuaderno y un bolígrafo para empezar!</p> <p>Paso 2 – Al final de cada día, dedica diez minutos para escribir tres cosas que agradeces en tu vida. Puedes elegir escribir sobre estas cosas en detalle o simplemente mencionar aquello que has elegido para apreciar ese día. ¡Tú eliges!</p> <p>Al reconocer lo que agradeces en tu vida, puedes combatir el FOMO y ayudar a disipar las 3 íes del FOMO: sentirte impopular, indiferente o indigno. Aumentar el conocimiento de uno mismo es una buena manera de entender lo que te gusta de ti y de tu vida.</p> <p>Paso 3 – Después de 7 días, reflexiona sobre la experiencia positiva de llevar un diario. Hazte las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● <i>¿Te ha resultado beneficioso pensar lo que agradeces en tu vida?</i></li><li>● <i>¿Has sentido menos FOMO después de reconocer lo que aprecias de ti mismo o de tu vida?</i></li><li>● <i>¿Crees que llevar un diario es una buena forma de combatir el FOMO?</i></li><li>● <i>¿Seguirás escribiendo tu diario para combatir el FOMO?</i></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