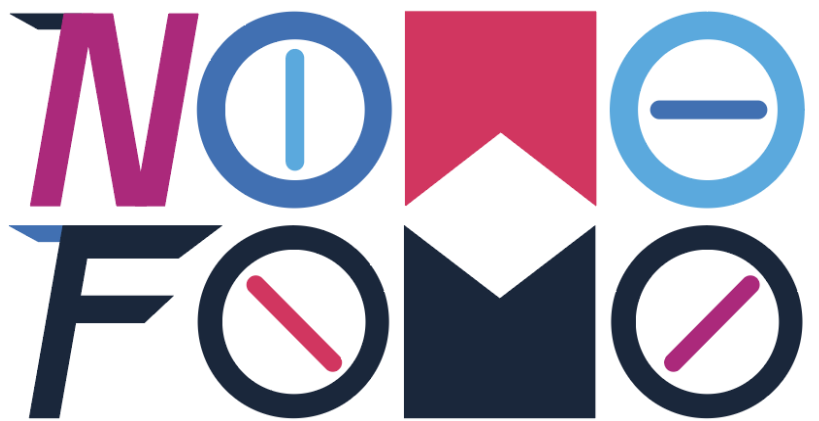




NOMO FOMO
Los medios sociales y la percepción de la imagen corporal
Actividad de llamada a la acción



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



Los fundamentos del FOMO

Actividad de llamada a la acción

Tema infográfico interactivo	1. Los medios sociales y la percepción del cuerpo		
Título de la actividad	FOMO Medios de comunicación social frente a la realidad		
Tipo de recurso	Actividad de llamada a la acción		
Foto			
Duración de la actividad (en minutos)	30 minutos al día	Resultado del aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> Identificar el efecto que las redes sociales pueden tener en la percepción del cuerpo y comprender que las imágenes en línea no reflejan la realidad
Objetivo de la actividad	<p><i>El objetivo de esta actividad es proporcionar al alumnado las habilidades y la oportunidad de identificar los efectos negativos que las redes sociales pueden tener en la percepción del cuerpo. Esta llamada a la acción ofrece a los alumnos la oportunidad de descubrir la realidad que hay detrás de las fotos que pueden ver en las plataformas de las redes sociales, que a menudo están muy editadas, tomadas desde ángulos ideales o con una iluminación ideal. Esta llamada a la acción ayudará a los alumnos a dar</i></p>		



Materiales necesarios para la actividad	<i>los pasos necesarios para desafiar lo que ven en las redes sociales y aumentar su positividad corporal.</i>
	<ul style="list-style-type: none">- <i>Teléfono móvil</i>- <i>Plantilla</i>- <i>Pluma</i>



**Instrucciones
paso a paso**

Paso 1 - No es raro que a veces nos encontremos comparando nuestras propias vidas con las que vemos en Instagram y sintiendo envidia de lo perfecto que parece todo. Sin embargo, es importante para nuestra propia salud mental y la positividad corporal que participemos en el Reto FOMO Redes Sociales versus Realidad. Tomar las medidas necesarias para identificar las fotos fuertemente editadas que existen puede ayudar a prevenir la negatividad que podríamos sentir sobre nuestro propio cuerpo cuando las comparamos.

Paso 2- Completa la plantilla que aparece a continuación en el transcurso de una semana en la que navegas normalmente por las redes sociales. Cada vez que encuentres en las redes sociales una foto que alguien se haya hecho con la que sientas que puedes compararte, anótala en la plantilla. Asegúrate de anotar dónde la has visto y qué hashtags se han utilizado en el pie de foto. Tomar nota de los hashtags es importante porque no sólo podemos aprender a evitar ciertos hashtags que son desencadenantes, sino que también puede ser perjudicial seguir algunos de estos.

Después de tomar notas de estas partes de las imágenes, tenemos que pensar y escanear las imágenes para ver si la foto ha sido editada. Esto puede incluir cosas como filtros, filtros de belleza o ediciones de PhotoShop. Puedes encontrar formas de identificar estos cambios aquí: <https://hellsfitness.co.uk/blog/how-to-spot-photoshopped-facetuned-images-on-instagram/>

Por último, debemos tomar nota de cómo nos ha hecho sentir la foto. ¿Nos hemos sentido enfadados, molestos o incluso inseguros? Es importante que reconozcamos estos sentimientos y les pongamos nombre para poder identificarlos y manejarlos mejor.

Paso 3 - Evalúa lo que has visto durante la semana y cómo te sientes. Si crees que la mayoría de las veces estás viendo imágenes editadas que te hacen sentir inseguro, quizás debas revisar las cuentas que sigues o las etiquetas que utilizan y optar por no seguir las o bloquearlas. Esto ayudará a reducir la cantidad de contenido editado que ves y que puede ser increíblemente negativo para nuestra salud mental y para nuestra percepción del cuerpo.



Plantilla

¿Cuál era la plataforma dónde lo viste?	¿Qué hashtags tenían las fotos? (#FitSpo etc)	¿La foto tiene filtros? ¿Parece que la foto está retocada con Photoshop? ¿Qué es lo que no parece realista?	¿Cómo te hizo sentir la foto?

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