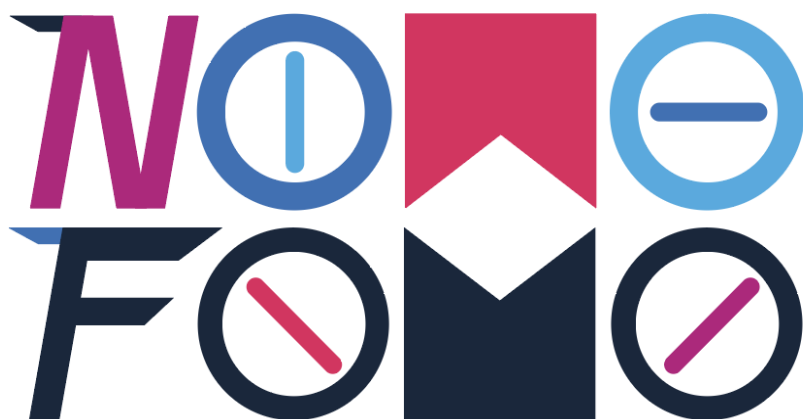




# NOMO FOMO

El miedo a las experiencias perdidas

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

### El miedo a las experiencias perdidas

Las redes sociales están cada vez más incluidas en todos los ámbitos de nuestra vida. Al despertar echamos un vistazo a las conversaciones de Whatsapp, mientras desayunamos miramos Instagram, cuando estamos con nuestros amigos grabamos tik toks... Las redes sociales necesitan nuestra atención a todas horas y, en muchos casos, se la damos. Es imposible vivir sin ellas aunque queramos, pero... ¿de verdad queremos echarlas de menos? ¿Necesitamos estar conectados para no perdernos nada?

Según algunos estudios, el 56% de los usuarios de redes sociales sufren ansiedad cuando piensan que no están “al nivel” de lo que se espera en las redes. Esto es simplemente el miedo a perder experiencias o lo que ha sido toda nuestra vida, el miedo a ser excluido. La selección de contenido (por lo general, solo compartimos lo agradable y llamativo) hace el resto. Un vistazo a las redes sociales te hace pensar que todo el mundo tiene vidas mucho más interesantes que la tuya y refuerza la idea de que te estás perdiendo cosas.

### ¿Qué lograrán los jóvenes?

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

Tema	Conocimiento	Habilidades	Actitud
<b>El miedo a las experiencias perdidas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocimiento sobre qué es FOMO</li> <li>• Conocimiento sobre el contenido de las redes sociales.</li> <li>• Conocimientos sobre la adicción a internet y cómo evitarla</li> <li>• Conocimiento de los medios para aumentar la confianza en uno mismo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Detectar los propios deseos y metas.</li> <li>• Expresar emociones</li> <li>• Prioriza las preferencias personales</li> <li>• Saltar las imposiciones de “mainstream”</li> <li>• Valorar nuestras propias experiencias como parte fundamental del ser.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conciencia de las propias emociones.</li> <li>• Voluntad de trabajar en las relaciones.</li> <li>• Mejora del trabajo en equipo.</li> <li>• Voluntad de aprender nuevos conceptos.</li> <li>• Disposición a ser más conscientes de lo que recibimos de la red social y cómo condiciona nuestra vida</li> </ul>



## Comprender los recursos

En esta sección, obtendrá una breve introducción a los recursos infográficos interactivos; junto con algunos consejos y sugerencias sobre cómo se pueden utilizar en su grupo con jóvenes.

### Vídeo explicativo

Un video explicativo es un video descriptivo que introduce el área temática abordada e investiga los conceptos asociados a ella. La infografía interactiva “El miedo a las experiencias perdidas” explica este sentimiento, incluido en el fenómeno FOMO, que se produce por el tipo de contenido que se suele mostrar en las redes sociales, y la dificultad de notar la diferencia entre “mundo online” y “mundo real”. Además, en esta infografía encontrarás algunos consejos y recursos para reflexionar sobre cómo afectan los contenidos de las redes sociales a los usuarios, y algunos ejercicios de autoconocimiento para poner en valor las experiencias de vida de cada uno.

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 esta escapada digital, los alumnos “despertarán” en una habitación vacía y desconocida, con una primera decisión que tomar para iniciar una aventura de desafíos, acertijos y aprender sobre nuestro papel en las redes sociales, las cosas que capturamos y mostramos, sobre ellos, y las cosas realmente importantes de la vida, que les darán la oportunidad de construir su propio autoconocimiento y vida.



Los ejercicios digitales pueden funcionar como actividad individual o de grupo. Puedes optar por realizar la sesión de trabajo digital en un entorno de trabajo en grupo, haciendo que los jóvenes, individualmente o en pequeños grupos, completen los retos y desarrollen su propia conciencia sobre el tema de *los medios sociales y la percepción de la imagen corporal*. Si utilizas estos recursos en un entorno de trabajo en grupo, asegúrate de establecer un límite de tiempo para completar los retos; 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 "Llamada a la acción" es una actividad práctica que sirve para involucrar al alumnado 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 del FOMO abordado.

En esta actividad de llamada a la acción, los alumnos tendrán dos desafíos. Uno de ellos va a estar enfocado en el "mundo online" y el otro en el "mundo real". Aunque pueda parecer que estas dos partes no están relacionadas, al final los participantes reflexionarán utilizando las conclusiones de ambas.

En primer lugar, pensarán en cosas finas, temas que se suelen compartir en las redes sociales. ¿Qué tipo de contenido vemos normalmente? ¿Qué tipo de eventos? (Cumpleaños, celebraciones, felicidad, un buen resultado en el trabajo, graduaciones...) Escribirán las ideas en post-its.

En la segunda parte, construirán (literalmente, con palitos de helado) las experiencias o cosas fundamentales de la vida. Amor, familia, amigos, tristeza, fracasos...

Después de todo eso, tienen que revisar los post-its de la primera parte, y decidir cuáles pueden ser tan importantes como parte de su "construcción de vida" de la segunda parte, dándose cuenta quizás en el hecho de que lo que compartimos en las redes sociales no son tan fundamentales o importantes.

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:

Para la primera parte de la actividad:

- ¿Se han puesto de acuerdo los grupos sobre 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?

Para la segunda parte de la actividad:

- ¿Qué post-its ha incluido tu grupo en la construcción? ¿Y cuáles no? ¿Por qué?
- ¿Tu grupo ha incluido momentos “malos” en la construcción de la vida? ¿Consideras que los momentos “malos” son importantes para construir experiencias de vida? ¿De qué manera?
- ¿Normalmente tenemos en mente todas las cosas importantes de la vida que hemos mostrado en nuestras construcciones de vida? ¿Por qué?
- ¿Cómo podríamos ser más conscientes de las cosas importantes de la vida?

## Quiz

Este cuestionario consta de 10 preguntas que alternan preguntas de respuesta abierta, de opción múltiple y de verdadero o falso. Sirve de guía para que los jóvenes pongan a prueba sus conocimientos sobre *las redes sociales y la percepción de la imagen corporal*, para que den su opinión personal sobre su experiencia y para animar a los alumnos a resumir el contenido de aprendizaje que se incluye en la infografía interactiva. Para utilizar este cuestionario con los jóvenes de tu grupo, pídeles que lo completen una vez que hayan completado los otros retos y actividades incluidos en la infografía interactiva. También puede funcionar como actividad para que los alumnos se interesen por el tema antes de empezar las demás actividades.

## Preguntas informativas

Una vez que los jóvenes de su grupo hayan completado los recursos infográficos interactivos "El miedo a las experiencias perdidas", 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:

- En general, ¿cómo calificas la experiencia con la infografía? ¿Te gustó?
- ¿Consideras que has entendido el concepto de “Miedo a las Experiencias Perdidas”?  
¿Conoces algunos ejemplos de la “vida real” de esto?
- ¿Qué parte has disfrutado más? ¿Por qué?



- ¿Tiene alguna mejora en alguna de las partes de la infografía (cuestionario, desglose digital, video, llamado a la acción)?
- ¿Cuál es el conocimiento más importante que has aprendido con la infografía sobre el tema de las redes sociales y “El miedo a las experiencias perdidas”?

# 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