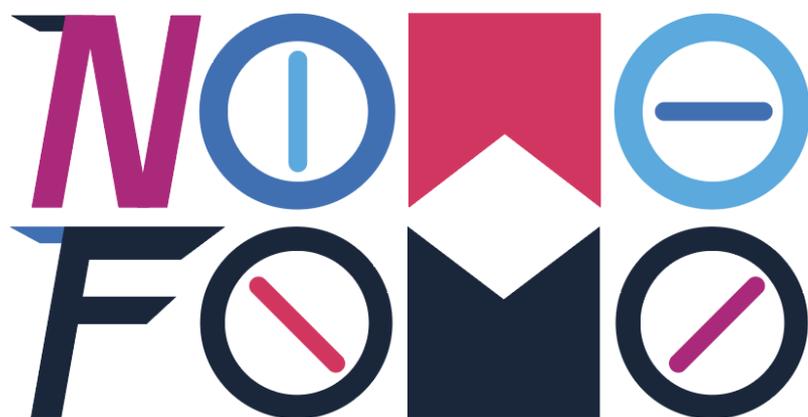


# NOMO FOMO

Los fundamentos de FOMO

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 brindarle apoyo como trabajador/capacitador/voluntario de jóvenes para utilizar el kit de herramientas NOMO FOMO de recursos infográficos interactivos con jóvenes. El kit de herramientas de recursos infográficos interactivos le proporcionará contenido de aprendizaje que aborda temas clave que comprenden las causas subyacentes de FOMO entre la Generación Z. Estos son los problemas o factores que los jóvenes a menudo experimentan, causándoles ansiedad, estrés e incomodidad que conducen a estados mentales negativos, salud y una amplia gama de diferentes condiciones resultantes. En este breve manual, se le presentará qué es una infografía interactiva, un resumen del tema que se aborda, una idea de las actividades integradas en la infografía y alguna orientación sobre cómo se pueden utilizar mejor entre los jóvenes.

## Toolkit de Recursos Infográficos Interactivos

El Toolkit de Recursos Infográficos Interactivos comprende 12 temas asociados al tema de FOMO. Cada tema se presenta como un póster interactivo, en el que los usuarios pueden escanear un código QR desde su teléfono, que los llevará a un 'banco de recursos' en línea. Cuando se escaneen, los usuarios podrán acceder a los recursos infográficos interactivos: un video explicativo, un cuestionario, un desglose digital y una actividad de llamado a la acción. Con esto, un cartel simple puede cobrar vida y transformarse en materiales educativos de aprendizaje que puede usar con los jóvenes en su entorno juvenil. Estos recursos digitales son atractivos para los jóvenes, ya que cuentan con un aprendizaje integrado, basado en la investigación y basado en desafíos.

Para utilizar eficazmente el cartel de Infografía Interactiva, te sugerimos que los imprimas y los muestres en tu centro juvenil, en otros puntos de información de la comunidad o en lugares donde los jóvenes se reúnen.



## Tema interactivo de infografía

### 1. Los fundamentos de FOMO

*Los fundamentos de FOMO* explora los conocimientos y conceptos básicos asociados con el término 'FOMO': el miedo a perderse algo. Esta área temática investiga cómo surge FOMO de las redes sociales y cómo esto puede afectar a los jóvenes de hoy. Es importante centrarse en los conceptos básicos de este concepto y "desempaquetar" el término. De esta manera, los jóvenes están equipados para promover su propia salud mental positiva al comprender cómo pueden superar FOMO.

### ¿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>1. Los fundamentos de FOMO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conocimiento básico del concepto de FOMO</li> <li>Conocimientos básicos de cómo surge FOMO de diferentes sitios de redes sociales (Facebook, Twitter, TikTok, Instagram, Snapchat, etc.)</li> <li>Conocimiento fáctico de cómo FOMO puede conducir a la infelicidad, la soledad y la comparación con los demás.</li> <li>Conocimiento fáctico de cómo las redes sociales fomentan FOMO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Definir FOMO</li> <li>Discutir las causas principales de FOMO</li> <li>Identificar los efectos y las causas de FOMO</li> <li>Comprender el papel que juegan las redes sociales en FOMO</li> <li>Explore cómo FOMO impacta la salud mental</li> <li>Establecer métodos para superar FOMO</li> <li>Reconocer instancias de FOMO y cómo mejorar el bienestar general</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Voluntad de 'desempaquetar' el concepto de FOMO</li> <li>Conciencia de cómo FOMO afecta la salud mental</li> <li>Conocimiento de diferentes sitios de redes sociales que pueden fomentar FOMO</li> <li>Apertura para combatir FOMO</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocimiento práctico de cómo FOMO puede afectar su vida diaria</li> <li>• Conocimiento teórico de cómo combatir FOMO</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 Fundamentos de FOMO 'desempaqueta' el término FOMO y explica cómo afecta a los jóvenes y por qué puede ser perjudicial. Aborda cómo este fenómeno afecta típicamente a la Generación Z y cómo FOMO se ha acelerado con la llegada de las redes sociales.

Para usar este video explicativo con los jóvenes de su grupo, puede decidir usarlo como una introducción a la actividad antes de presentar los otros recursos. El uso del video como tal les brindará a los jóvenes una descripción breve pero detallada del tema donde comenzarán a aprender información vital sobre qué es FOMO y dónde aparece, antes de completar las otras actividades. Como alternativa, también puede cargar el video en el canal de YouTube de su grupo si desea compartirlo con jóvenes y otros grupos que no participan directamente en su servicio.

### Ruptura digital

Una escapada digital es la misma experiencia del tipo de sala de escape, pero utiliza formularios de Google y pistas digitales en lugar de cerraduras y pistas físicas. Estos son juegos de aventuras en línea en los que los participantes resuelven una serie de acertijos y acertijos para avanzar al siguiente nivel. Los alumnos, o equipos de alumnos, siguen una sola historia o escenario a lo largo de la sesión, encontrando pistas, descifrando códigos, resolviendo acertijos y respondiendo preguntas. El propósito de una sesión digital es enseñar a los alumnos sobre un tema o problema específico, de una manera divertida y atractiva.



En esta fuga digital, los estudiantes se sumergirán en una realidad mistificada, en la que serán transportados a la pantalla de su teléfono. Para escapar de regreso al mundo real, los alumnos deben resolver correctamente los desafíos y acertijos asociados con el concepto de FOMO y las redes sociales.

Las sesiones digitales pueden funcionar tanto como una actividad individual o grupal. Puede optar por ofrecer la ruptura digital en un entorno de trabajo grupal haciendo que grupos pequeños o individuales de jóvenes completen los desafíos y desarrollen su propia conciencia sobre el tema de FOMO. Si usa estos recursos en un entorno de trabajo en grupo, asegúrese de establecer un límite de tiempo para completar los desafíos; ¡esto agregará un aire de competencia 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 problema que les gustaría plantear.

### Actividad de llamada a la acción

La Actividad de Llamado a la Acción es una actividad práctica que trabaja para involucrar a los estudiantes 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 de FOMO abordado.

En esta actividad de llamada a la acción, se guía a los alumnos para que completen un Desafío de desintoxicación FOMO que un joven puede usar cuando tema perderse algo. El FOMO Detox Challenge es una actividad de una semana, en la que los jóvenes completarán una serie de tareas todos los días para eliminar el miedo a perderse algo que pueden experimentar a través de las redes sociales. Los alumnos pueden usar esta actividad de Llamado a la acción cuando experimentan instancias de FOMO en sus vidas.

Cuando utilice este recurso en su entorno de trabajo juvenil, puede pedirles a los jóvenes que completen la actividad en grupos. Esto puede alentar a los alumnos a trabajar juntos y completar el desafío. Alternativamente, esta actividad se puede completar como una tarea individual. Puede pedirles a los alumnos que lo completen en su tiempo libre en casa y revelar sus resultados después de una semana. Una vez que los jóvenes de su grupo hayan completado la actividad de Llamado a la acción, puede plantearles las siguientes preguntas en una discusión grupal informal, para que pueda evaluar lo que han aprendido a través de esta experiencia:



- ¿Cómo calificaría la experiencia general de un FOMO Detox Challenge? ¿Crees que al establecer hábitos saludables en línea puedes reducir la posibilidad de FOMO en tu vida? ¿Por qué? ¿Por qué no?
- ¿Sientes que es difícil en el mundo digital actual eliminar FOMO?
- En una escala del 1 al 10 (1 = nada en absoluto, 10 = diferencia extrema), ¿qué tan diferente te sentiste después de completar el FOMO Detox Challenge?
- ¿Serían los hábitos que adoptaste a través de este desafío los que podrías seguir manteniendo al usar las redes sociales? ¿Por qué? ¿Por qué no?

### Prueba

Este cuestionario consta de 10 preguntas que alternan entre preguntas de opción múltiple y de verdadero o falso. Guía a los jóvenes para que prueben sus conocimientos sobre los fundamentos de FOMO y puede alentar a los alumnos a resumir el contenido de aprendizaje cubierto en la infografía interactiva. Para usar este cuestionario con los jóvenes de su grupo, pídeles que completen el cuestionario una vez que hayan completado los otros desafíos y actividades incluidos en la infografía interactiva. Alternativamente, puede funcionar como una actividad para involucrar a los alumnos en el tema antes de comenzar las otras actividades.

### Preguntas informativas

Una vez que los jóvenes de su grupo hayan completado los recursos de Infografía interactiva de Fundamentos de FOMO, 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:

- ¿Cómo disfrutó de los recursos que se le presentaron en esta infografía interactiva? ¿Disfrutó aprendiendo sobre los fundamentos de FOMO a través de un video, un desglose digital, una actividad de llamado a la acción y un cuestionario?
- ¿Siente que ha aprendido nueva información y habilidades a través de los recursos presentados en esta infografía interactiva?
- ¿Qué partes disfrutaste más o menos? Explicar por qué.
- Enumere dos cosas que ha aprendido a través del área temática de los Fundamentos de FOMO que podría compartir con un compañero.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



- ¿Te gustaría aprender más sobre el tema de FOMO? ¿Le gustaría saber más sobre cómo las redes sociales aceleran los sentimientos de FOMO? ¿Por qué?

# 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