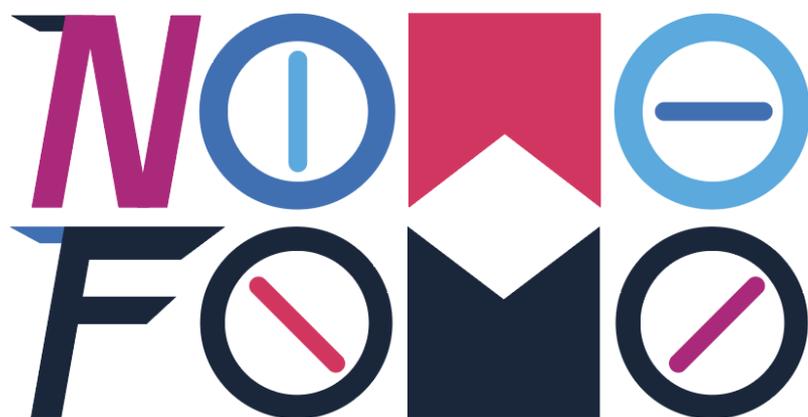


NOMO FOMO

Las bases del FOMO

Guía del Tutor



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



Introducción de la guía del tutor

El objetivo de esta breve guía es apoyarte como trabajador/ instructor / voluntario en el uso de las herramientas de recursos infográficos interactivos de NOMO FOMO con la gente joven. Las herramientas de recursos infográficos interactivos te proporcionarán contenido educativo que abarca los problemas claves que constituyen las causas fundamentales del FOMO entre la Generación Z. Estos son los problemas y factores que la gente joven suele experimentar, causándoles ansiedad, estrés y malestar, lo que lleva a una salud mental negativa y al resultado de una amplia variedad de condiciones. En esta breve guía, te explicaremos lo que es un infográfico interactivo, un resumen del tema a tratar, una idea de las actividades dentro del infográfico y algunas directrices de como se pueden utilizar de una mejor forma con los jóvenes.

Herramientas de recursos infográficos interactivos

Las herramientas de recursos infográficos interactivos abarcan 12 temas asociados con el tema del FOMO. Cada tema se presenta como un póster interactivo, en el que los usuarios pueden escanear un código QR desde sus teléfonos que les llevará a un «banco de recursos» *online*. Cuando lo escaneen, los usuarios podrán tener acceso a los recursos infográficos interactivos: un vídeo explicativo, un cuestionario, un *breakout* digital, y una actividad de llamada a la acción. Con esto, se le puede dar vida a un simple póster y se puede transformar en material de aprendizaje educativo que podrás usar con los jóvenes en tu entorno de trabajo. Estos recursos digitales involucran a la juventud, ya que forman parte de un aprendizaje reflexivo y basado en desafíos.

Para hacer un uso eficaz de la infografía interactiva, sugerimos que la imprimas y la expongas en tu centro, en otros puntos de información en la comunidad o en lugares donde se reúna la juventud.

Tema del infográfico interactivo

Infográfico interactivo 2: Las 3 íes del FOMO: Impopular, Indiferente, Indigno

Las 3 íes del FOMO: Impopular, Indiferente, Indigno estudia como el FOMO puede afectar a la autoestima de los individuos. Esta área temática se centra en como el miedo a perderse algo puede



afectar al bienestar mental y causar sentimientos de ansiedad y baja autoestima. Destacar como el FOMO afecta a la autoestima puede servir para guiar a la juventud a reconocer los peligros del FOMO y como superarlo.

¿Qué lograrán los jóvenes?

Completando los recursos en este infográfico interactivo, lograrán los siguientes objetivos de aprendizaje:

Tema	Conocimientos	Habilidades	Actitud
Las 3 íes del FOMO: Impopular, Indiferente, Indigno	<ul style="list-style-type: none"> Conocimientos básicos de como el FOMO puede hacerte sentir impopular, indiferente, antipático Conocimientos reales de «La víctima del FOMO» y de «El FOMO rescatador» Conocimientos reales de como el no estar incluido en algo puede aumentar el FOMO Conocimientos prácticos de como responder positivamente al FOMO en los círculos sociales Conocimientos teóricos de como disminuir los efectos del FOMO en casa, en la 	<ul style="list-style-type: none"> Hablar de como el FOMO puede hacer sentir a un individuo Examinar como el FOMO de las redes sociales puede llevar a tener sentimientos de aislamiento y de salud mental negativa Identificar como afecta el FOMO a la juventud Reconocer las diferentes situaciones hipotéticas que pueden causar el FOMO Diferenciar entre sentirse presionado para ir a un lugar y tener FOMO 	<ul style="list-style-type: none"> Ser consciente de como el FOMO puede afectar a tu bienestar mental Estar dispuesto a examinar las situaciones hipotéticas que pueden causar el FOMO



	escuela o con los amigos		
--	--------------------------	--	--

Comprender los recursos

En esta sección, tendrás una breve introducción a los recursos infográficos interactivos, junto con algunos consejos y pistas sobre como los puedes usar en tu grupo de jóvenes.

Vídeo explicativo

Un vídeo explicativo es un vídeo descriptivo que introduce la temática a tratar y que investiga los conceptos asociados a él. Las 3 íes del FOMO: El infográfico interactivo *Impopular, Indiferente, Indigno* da una idea de los sentimientos que surgen de las personas que experimentan el FOMO en sus vidas. Este vídeo demuestra como, aunque las personas jóvenes piensen que son impopulares, indiferentes e indignos debido al FOMO, esto es producido por las realidades distorsionadas que se presentan en las redes sociales. Este vídeo recuerda a los espectadores que las redes sociales promueven expectativas poco realistas que pueden afectar a la autoestima del individuo.

Para usar este vídeo explicativo con la gente joven de tu grupo, puedes usarlo como una introducción a la actividad antes de que introduzcas los otros recursos. Al usar el vídeo así, le darás a la gente joven un resumen corto pero detallado del tema donde empezarán a aprender información vital sobre que es FOMO y donde surge antes de que completen las demás actividades. También puedes subir el vídeo al canal de YouTube de tu grupo si quieres que lo compartan con otros jóvenes y grupos que no están involucrados directamente con tu centro.

Breakout digital

Un *Breakout* digital es el mismo tipo de experiencia que las *escape rooms*, pero usando Google forms y pistas digitales en vez de cerraduras y pistas físicas. Son juegos de aventuras *online* en los que los participantes resuelven una serie de puzles y acertijos para pasar al siguiente nivel. Los alumnos, o equipos de alumnos, siguen un solo argumento o escenario durante el *breakout*, encontrando pistas, descifrando códigos, resolviendo puzles, y respondiendo a preguntas. El propósito de un *breakout* digital es enseñar a los alumnos sobre un tema o problema específico, de una forma divertida e interesante.

En este *breakout* digital, los alumnos se verán inmersos en la última serie de televisión que narra la vida de FO y MO, dos matones de instituto. Se guiará



a los alumnos para que reconozcan los casos de FOMO y aprendan a combatir estos sentimientos completando los retos presentados en el *breakout* digital.

Los *breakout* digitales pueden funcionar para actividades individuales o en grupo. Puedes elegir si realizar los *breakout* digitales en un entorno de trabajo en grupo, organizando a la juventud individualmente o en pequeños grupos completando los retos y desarrollando su propio conocimiento sobre el tema del FOMO. Si usando estos recursos en un entorno de trabajo en grupo marcas un tiempo límite para completar los retos, añadirás un ambiente competitivo a la sesión de *breakout*! Los *breakouts* funcionarán mejor en sesiones guiadas, para ayudar a los jóvenes en el caso de que tengan alguna pregunta o algún problema.

Actividad de llamada a la acción

La actividad de llamada a la acción es una actividad práctica que involucra a los alumnos en el proceso de «aprender haciéndolo». Este recurso de aprendizaje motivará a los jóvenes a demostrar lo que pueden hacer personalmente para afrontar el tema específico de tratar el FOMO.

En esta actividad de llamada a la acción, se guía a los alumnos para que combatan los sentimientos asociados al FOMO iniciando un *Diario positivo*. Para hacer frente a las 3 íes del FOMO, se anima a las personas jóvenes a que empiecen a escribir en un diario las cosas por las que están agradecidos cada día. Esto sirve para motivar a la juventud a reconocer con lo que se sienten agradecidos en sus vidas, para eliminar el impacto del FOMO.

Cuando uses estos recursos en tu entorno de trabajo con jóvenes, puedes pedirles que realicen la actividad en grupos. Así puedes animar a los alumnos a que trabajen juntos y completen el reto. Esta actividad también se puede realizar como una tarea individual. Puedes pedirles a los alumnos que la realicen en su tiempo libre en casa y que muestren sus resultados una semana después. Una vez tu grupo juvenil haya terminado la actividad de llamada a la acción, puedes plantearle las siguientes preguntas en un debate informal en grupo, así podrás evaluar lo que han aprendido con esta experiencia:

- *¿Te ha resultado beneficioso pensar en lo que agradeces?*
- *¿Has sentido menos FOMO después de reconocer lo que aprecias de ti mismo o de tu vida?*
- *¿Crees que llevar un diario es una buena forma de combatir el FOMO?*
- *¿Seguirás escribiendo tu diario para combatir el FOMO?*



Cuestionario

Este cuestionario consiste en 10 preguntas con varias opciones alternativas y preguntas de verdadero y falso. Guía a los jóvenes para evaluar sus conocimientos sobre las 3 íes del FOMO: *Impopular*, *Indiferente*, *Indigno* y puedes animar a los alumnos a resumir el contenido de aprendizaje tratado en el infográfico interactivo. Al usar este cuestionario con tu grupo de jóvenes, puedes pedir que completen el cuestionario una vez han terminado las actividades incluidas en el infográfico interactivo. También puede funcionar como una actividad para involucrar a los alumnos en el tema antes de comenzar las demás actividades.

Interrogatorio

Una vez que los jóvenes de tu grupo hayan completado las 3 íes del FOMO: *Impopular*, *Indiferente*, *Indigno* de los recursos del infográfico interactivo, puedes plantearles las siguientes preguntas en un debate informal en grupo, y así podrás evaluar lo que han aprendido con esta experiencia:

- ¿Qué te han parecido los recursos presentados en este infográfico interactivo? ¿Te ha gustado conocer las 3 íes del FOMO?: ¿*Impopular*, *Indiferente*, *Indigno* a través de un vídeo, una actividad de llamada a la acción y un cuestionario?
- ¿Sientes que has aprendido nueva información y habilidades a través de los recursos presentados en este infográfico interactivo?
- ¿Qué sección te ha gustado más y cuál te ha gustado menos? Explica porque.
- Enumera dos cosas que hayas aprendido a través del área temática de las 3 íes del FOMO: ¿Podrías compartir con un compañero la información aprendida del *Impopular*, *Indiferente*, *Indigno*?
- ¿Quieres saber más sobre el tema del FOMO? ¿Quieres saber más sobre cómo las redes sociales aceleran el sentimiento del 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