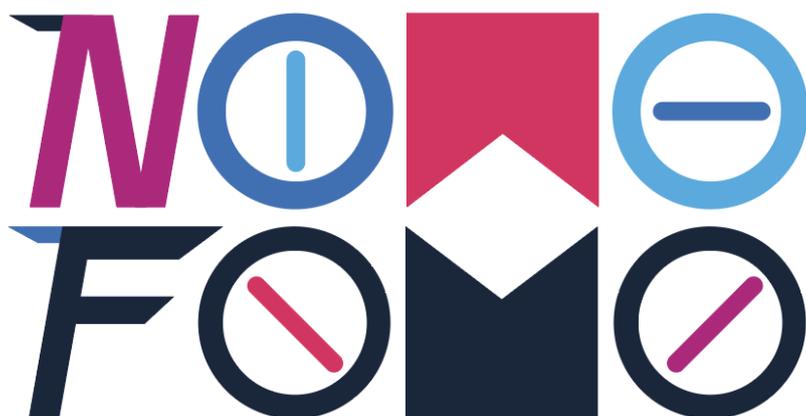


# NOMO FOMO

FOMO y las Redes Sociales durante una  
Pandemia

Actividad de Llamada a la Acción



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

<b>Tema de Infográfico Interactivo</b>	FOMO y las Redes Sociales durante una Pandemia		
<b>Nombre de la actividad</b>	JOMO vs FOMO		
<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>45mn</b>	<b>Resultados del aprendizaje</b>	<p>Al final de esta actividad, los alumnos deberían ser capaces de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer los riesgos para la salud mental asociados al uso de las redes sociales</li> <li>- Protegerse a ellos mismos de las experiencias de FOMO</li> <li>- Entender la importancia del JOMO</li> </ul>
<b>Propósito de la actividad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflexionar sobre el impacto sanitario del tiempo de uso de pantallas y las redes sociales en la salud mental.</li> <li>- Reflexionar sobre el FOMO y cómo las redes sociales pueden provocar esta experiencia.</li> </ul>		

<b>Materiales necesarios para la actividad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comparar las diferentes experiencias FOMO con compañeros y reflexionar sobre los riesgos de las redes sociales.</li> <li>- Dar ejemplos de JOMO para combatir el FOMO.</li> <li>- Familiarizarse con consejos útiles de JOMO para prevenir el FOMO.</li> </ul>
	<p>Para completar esta actividad, necesitarás:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Un ordenador, conexión a Internet y un proyector de vídeo</li> <li>- Una pizarra</li> <li>- Bolígrafos y papel para los participantes</li> </ul>
<b>Instrucciones paso a paso</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Muéstrales a los alumnos este vídeo:  <a href="https://www.commonsense.org/education/videos/screen-time-how-much-is-too-much">https://www.commonsense.org/education/videos/screen-time-how-much-is-too-much</a> </li> <li>2. Pregúntales qué es lo que ya saben sobre el impacto del tiempo de uso de pantallas, del FOMO y la relación entre las redes sociales y la salud mental.</li> <li>3. Dale a los alumnos algo de tiempo para anotar sus reacciones y opiniones iniciales. Después, da la palabra a los alumnos y escribe todo lo que presentan en una pizarra.</li> <li>4. Basándote en las respuestas de los alumnos, explica brevemente la experiencia de FOMO como la ansiedad que sentimos normalmente mientras navegamos por las redes sociales, por ejemplo, cuando vemos que nuestros amigos se están divirtiendo en algún lugar, socializando o simplemente disfrutando de la vida.</li> <li>5. Pídeles a los alumnos que piensen en un concepto contrario al FOMO. A través de un debate abierto llega a la conclusión de que lo contrario al miedo de perderse algo es la alegría de perderse algo (JOMO).</li> <li>6. Explica que JOMO es importante porque nos lleva a pensar que, aunque hay cosas ocurriendo en el mundo, podemos dirigir nuestra atención hacia nuestro interior y hacia nuestro entorno inmediato. Como resultado, podemos relajarnos más y disfrutar de verdad del sentimiento de estar perdiéndonos algo.</li> <li>7. Divide a los alumnos en 2 grupos. Uno será el equipo FOMO y el otro el equipo JOMO.</li> </ol>

8. Pide a uno de los miembros del equipo FOMO que comparta una experiencia FOMO (o invente una) con los demás. Puedes ayudar dando un ejemplo tú mismo. Por ejemplo, puedes decir:

- *«Después de una semana agotadora, por fin llego a casa el viernes pasado, me tumbo en la cama cansado y abro Facebook. De repente, veo una foto de mi amigo al sol en una playa en alguna isla tropical. Así que pienso que, mientras otros están por ahí disfrutando de la vida, yo estaba mirando mi móvil».*

9. Después, pide a un miembro del equipo JOMO que reflexione y responda a la experiencia FOMO con un consejo JOMO. Por ejemplo:

- *Disminuir nuestro tiempo usando las redes sociales - Menos tiempo en las redes sociales está directamente relacionado con menos sentimientos de FOMO*
- *Ser críticos con el contenido en Internet - El contenido en internet puede a veces no ser real y ser más interesante a propósito*
- *Ser auténtico en las redes sociales - Cuando nuestros perfiles en las redes son más auténticos, tenemos menos sentimientos de FOMO*
- *Practica el «mindfulness» - Dirigimos nuestra atención hacia dentro, nos escuchamos a nosotros mismos y tenemos en cuenta lo que ocurre en nuestro interior*
- *Meditación - Nos ayuda a calmar nuestras preocupaciones e inseguridades.*

Escribe en la pizarra algunos de estos consejos y los que propongan los alumnos durante la actividad.

10. Termina la clase con una actividad oral pidiendo a los alumnos que hagan un Top 10 de los mejores consejos JOMO.

# 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