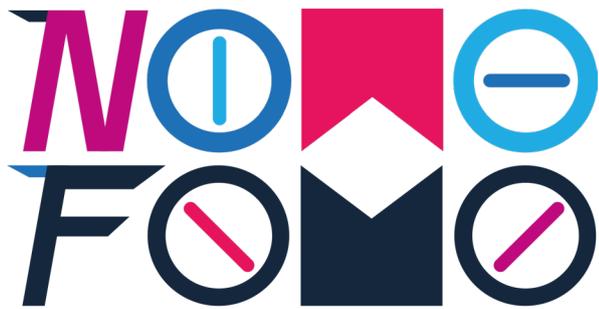




Positive mental health for GEN Z
NO MORE Fear Of Missing Out

Programa formativo de liderazgo entre iguales I03



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

NOMO FOMO Programa formativo de liderazgo entre iguales

Bienvenida al programa formativo de liderazgo entre iguales NOMO FOMO.

El objetivo de esta formación es empoderar a los y las jóvenes para que desarrollen comportamientos y hábitos positivos que favorezcan su salud mental.

El programa formativo de liderazgo entre iguales constará de 4 módulos. Cada módulo se compone de 2 talleres de 4 horas más 4 horas de recursos para el aprendizaje autodirigido (folletos y hojas de trabajo).

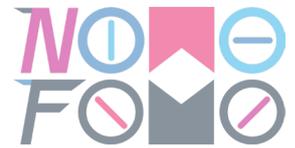
El programa de formación se ha desarrollado en colaboración entre los socios del proyecto y es el siguiente:

- Módulo 1: Comprender los diferentes componentes del FOMO y como afectan a la salud mental de los jóvenes.
- Módulo 2: Promoción de la salud mental
- Módulo 3: Facilitación de talleres entre iguales
- Módulo 4: Utilizar las redes sociales para promover una salud mental positiva



Contenido

NOMO FOMO Programa formativo de liderazgo entre iguales	2
Plan de lecciones	4
Modulo 1	4
Modulo 2	17
Modulo 3	31
Modulo 4	39
Actividades de autoaprendizaje	51
Modulo 1	51
Modulo 2	58
Modulo 3	62
Modulo 4	68



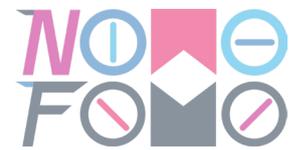
Plan de lecciones

Módulo 1

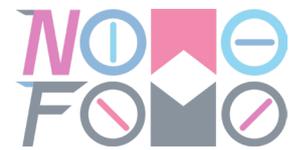
Módulo 1	
Taller 1: Comprender los diferentes componentes del FOMO y como afectan a la salud mental de las personas jóvenes	
Horas de aprendizaje: 4 horas	
Resultados del aprendizaje	<p>Al final de este taller, el alumnado deberá ser capaz de:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Conocimientos: Reconocer las señales del FOMO, comprender las consecuencias del FOMO, saber como prevenir el FOMO, saber que es el JOMO, conocer las principales formas de disfrutar del JOMO y la realidad juvenil en Europa.2. Habilidades: Proporcionar orientación y métodos a la juventud sobre como evitar o superar el síndrome del FOMO, saber cómo influir en los feeds de las redes sociales, saber como contrarrestar el FOMO a través del JOMO y animar a la juventud a prestar atención a sus propias necesidades reales y a su bienestar.3. Actitudes: Concienciar sobre el FOMO entre iguales, promover la salud mental, promover relaciones sanas con las redes sociales, promover el JOMO y concienciar sobre los problemas a los que se enfrentan los jóvenes.



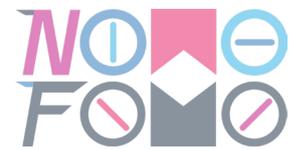
Duración	Material necesario	Actividad/Consejos para el facilitador	Recursos
30 minutos	<ul style="list-style-type: none">- Acceso a Internet a través de ordenador/tablet/ teléfono móvil- Bolígrafo- Papel	<p>Actividad 1: Romper el hielo/ presentaciones de los participantes</p> <ul style="list-style-type: none">• Divide a las participantes en grupos de dos, si es posible el facilitador tendrá que emparejar a personas que no se conozcan entre sí. Las dos participantes tendrán que presentar a la otra persona, pero, para ello, cada participante SÓLO utilizará una página de las redes sociales del otro (Twitter, Instagram, Facebook...). Si alguien no utiliza las redes sociales, se pueden hacer grupos de tres personas. Tras 10/15 minutos de preparación, cada participante presentará a su pareja (utilizando la información que haya encontrado en las redes sociales). Después de cada presentación, haz que las participantes reflexionen sobre lo que fue acertado o no en su presentación y pregúntales si quieren añadir algo.	



20 minutos	<ul style="list-style-type: none">- Bolígrafo- Papel- Cartulina o una pizarra blanca y rotuladores para tomar notas.	Actividad 2: Introducción al concepto de FOMO Pregunta al grupo que creen que es el FOMO y anota las palabras clave del debate en la pizarra. He aquí algunos ejemplos para introducir el debate: <ul style="list-style-type: none">• ¿Sabes lo que significa FOMO?• ¿Habías escuchado este acrónimo antes?• ¿Con qué tema está relacionado el FOMO?	
20 minutos	<ul style="list-style-type: none">- Bolígrafo- Papel- Cartulina o una pizarra blanca y rotuladores para tomar notas.	Actividad 3: Conversaciones Ahora que las participantes saben más sobre el FOMO, pregúntales si creen que lo sufren y, en caso afirmativo, de que manera les afecta. Puedes proporcionar algunas preguntas para ayudar a cada persona a participar <ul style="list-style-type: none">• ¿Crees que el FOMO es un síndrome reciente?• ¿Alguna vez te has sentido excluido por tus amigos?• ¿Alguna vez has pensado que no hacías lo suficiente para alcanzar sus objetivos?	



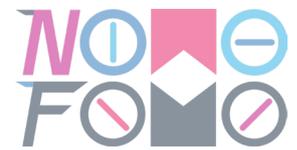
30 minutos	<p>-- Acceso a Internet a través de ordenador/ tablet/teléfono móvil</p> <p>- Proyector</p>	<p>Actividad 4: Vídeo + debate</p> <p>Asegúrate de disponer de un PC y un proyector y muestra el siguiente vídeo que ofrece una introducción al FOMO :</p> <p>FOMO: El miedo a perderse algo: Bobby Mook en TEDxUNC :</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=1mZAQC9djPE</p> <p>Pregunta a los participantes que opinan de los argumentos presentados en este vídeo.</p>	<p>Vídeo : https://www.youtube.com/watch?v=1mZAQC9djPE</p>
10 minutos	<i>Descanso para el café</i>		
60 minutos	<p>- Acceso a Internet mediante ordenador/ tablet/teléfono móvil (para cada grupo de alumnos)</p> <p>- Bolígrafo</p> <p>- Papel</p>	<p>Actividad 5: Actividad creativa</p> <p>Divide el grupo en grupos más pequeños de 3/4 personas y pídeles que elijan a una persona. A continuación, intentarán definir la estrategia y dar consejos para ayudarle a reducir su FOMO. Los participantes pueden elegir a cualquier persona, a un famoso, a algún conocido o incluso a ellos mismos. Lo importante es proponer una idea para ayudar a la persona que han elegido.</p>	



		<p>Si es necesario, pide a los grupos de participantes que investiguen en Internet sobre el FOMO o sobre lo que las personas podrían estar sintiendo. Una vez terminadas, pide al participante que exponga sus principales conclusiones delante de todo el grupo. Una vez finalizado el debate, intentad dar entre todos el mejor consejo que podáis a alguien que sufre FOMO.</p>	
20 minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Acceso a Internet a través de ordenador/ table/teléfono móvil - Proyector 	<p>Actividad 6: Vídeo + Debate</p> <p>Asegúrate de disponer de un PC y un proyector y muestra el siguiente vídeo que ofrece una introducción al JOMO</p> <p>Pregunta a las participantes que opinan de los argumentos presentados en este vídeo.</p>	<p>Vídeo : https://www.youtube.com/watch?v=SxYntzgHyrU</p>
15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Bolígrafo - Papel - Cartulina o una pizarra blanca y rotuladores para tomar notas. 	<p>Actividad 7: Introducción gradual al concepto de JOMO</p> <p>Explicar el concepto de JOMO, de donde procede y cuales son las ideas principales que lo sostienen. La persona facilitadora puede consultar algunos artículos sobre el tema.</p>	<p>Article : https://www.psycom.net/fomo-to-jomo</p>



15 minutos	<ul style="list-style-type: none">- Bolígrafo- Papel- Cartulina o una pizarra blanca y rotuladores para tomar notas.	Actividad 8: Debate Pregunte a las participantes que opinan sobre el concepto de JOMO. ¿Creéis que es la forma correcta de combatir el FOMO? ¿Tiene el concepto de JOMO algunas similitudes con la idea que propusisteis antes como grupo? ¿Podrías probar algunas técnicas introducidas del JOMO?	
20 minutos	<ul style="list-style-type: none">- Acceso a Internet a través de ordenador/ tablet/teléfono móvil- Bolígrafo- Papel	Actividad 9: Debate en grupo y cierre de sesión Pide a las participantes su opinión sobre la primera parte de este taller. Asegúrate de anotar los resultados del debate en la pizarra. Aquí tienes algunas preguntas que te ayudarán a recoger las reacciones de los participantes: <ul style="list-style-type: none">• ¿Qué has aprendido?• ¿Hay algo que te llame especialmente la atención de la actividad?• ¿Cómo aplicarías los conocimientos adquiridos en la vida cotidiana?• ¿Tienes alguna sugerencia? A continuación, cierra la sesión dando las gracias a las participantes e infórmalas de que en la siguiente sesión se abordará el siguiente tema: Impacto del FOMO en la salud mental.	

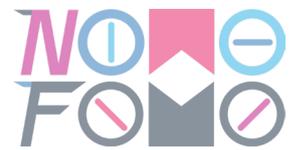


		<p>Hazles saber que tendrán que realizar las actividades de aprendizaje autodirigido para preparar la siguiente sesión. Además, diles que traigan una memoria USB con el póster que tendrán que crear o facilítales tu la dirección de correo electrónico para que te lo envíen.</p>	
--	--	--	--

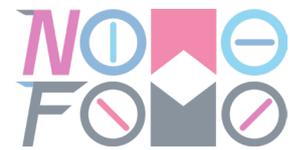
Módulo 1	
Taller 2: Comprender los diferentes componentes del FOMO y como afectan a la salud mental de las personas jóvenes	
Horas de aprendizaje: 4 horas	
<p>Resultados del aprendizaje</p>	<p>Al final de este taller, el alumnado deberá ser capaz de:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Conocimientos: Reconocer los signos del FOMO, comprender las consecuencias del FOMO y saber como prevenir el FOMO 2. Habilidades: Proporcionar orientación y métodos a la juventud sobre cómo evitar o superar el síndrome FOMO, Saber como influir en los feeds de las redes sociales y animar a los jóvenes a prestar atención a sus propias necesidades reales y a su bienestar. 3. Actitudes: Concienciar a sobre el FOMO, promover la salud mental y promover una relación sana con las redes sociales.



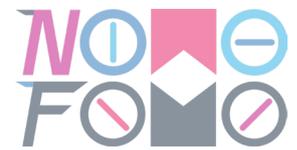
Duración	Material necesario	Actividad/Consejos para el facilitador	Recursos
5 minutos		Bienvenido Dale la bienvenida al grupo y, si hay nuevos participantes, pide al grupo que se presenten de nuevo al resto. Presenta la sesión explicando que las participantes están asistiendo al segundo taller del primer módulo de este "Programa formativo de liderazgo entre iguales NOMO FOMO".	
5 minutos	- Cartulina - Rotuladores	Debate en grupo: ¿qué aprendiste la última vez? Esta sesión servirá de resumen de lo visto en el taller 1. Ayudará a los posibles recién llegados a ponerse al día y a los participantes a ordenar sus ideas sobre el tema y volver a centrarse en él. Tome notas en la cartulina del tema tratado en el debate.	



15 minutos	PC - Proyector - Cartulina - Rotuladores	Vídeo y debate Reproduce el siguiente vídeo en el que se explica como influyen las redes sociales en nuestro cerebro: https://www.youtube.com/watch?v=HffWFd_6bJ0&ab_channel=AsapSCIENCE A continuación, formula a las participantes las siguientes preguntas y anota sus respuestas en la cartulina: <ul style="list-style-type: none">• ¿Puedes explicar por qué las redes sociales crean adicción?• ¿Has vivido alguna de las situaciones descritas?• ¿Sientes que pierdes el libre albedrío al estar en las redes sociales?• ¿Te sientes pasivo cuando utilizas las redes sociales?	
------------	---	---	--



<p>40 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • PC • Proyector • Cartulina • Rotuladores • Papel y bolígrafo para que los participantes tomen notas • Teléfonos de los participantes 	<p>Algoritmos de las redes sociales</p> <p>A continuación, reproduce el siguiente vídeo en el que se introduce el concepto de algoritmo:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ZnBF2GeAKbo&ab_channel=BBCIdeas</p> <p>Plantea a las participantes las siguientes preguntas y toma nota de sus respuestas en la cartulina:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Habías oído hablar antes de los algoritmos? • ¿Sabes, en el contexto de las redes sociales, a qué se dedican? • ¿Cree que puede influir en ellos de alguna manera? <p>Haz saber a las participantes que pueden influir en los algoritmos de las redes sociales utilizando algunos trucos. Muestre a las participantes el siguiente vídeo y pídale que tomen notas:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=RLXG4qeAZ2E&ab_channel=NBCNews</p> <p>Permita que las participantes cojan su teléfono para poner en práctica algunos trucos que han aprendido en el vídeo.</p>	
-------------------	---	--	--



30 minutes	<ul style="list-style-type: none"> • PC • Proyector • Cartón • Marcadores • Papel y bolígrafo para que los participantes tomen notas 	<p>Presentación e intercambio de buenas prácticas</p> <p>Realice la presentación que aparece en el PowerPoint “Trucos para desconectar un poco”. Deje que las participantes hagan preguntas si es necesario.</p> <p>Una vez terminada la presentación, pregunta a las participantes si tienen trucos para limitar su tiempo frente a la pantalla y tener una relación más sana con las redes sociales. Toma nota de los resultados del debate en la cartulina.</p>	PPT “Trucos para desconectar un poco”
------------	---	---	---------------------------------------

10 minutos	Descanso para el café		
2 horas	<ul style="list-style-type: none"> • PC, conexión a Internet • Cartulina • Rotuladores de colores • Material de manualidades 	<p>Exposición para jóvenes</p> <p>Utilizando Canva, o sus propias habilidades de diseño, pide a las participantes que creen carteles para organizar una exposición de sensibilización sobre el bienestar de la juventud en las redes sociales entre sus compañeros y compañeras.</p> <p>El grupo debe dividirse en parejas. Pide a cada pareja que elija un tema entre los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Detectar señales de FOMO • Respuestas adecuadas al FOMO • Los y las interesadas relevantes de tu zona • Promover el JOMO <p>A continuación, pide a cada pareja que investigue un poco más (30 minutos).</p>	<p>https://www.canva.com/</p> <p>For copyright free images: https://pixabay.com/</p> <p>https://www.makeuseof.com/tag/top-5-websites-for-free-stock-photographs/</p>



		<p>A continuación, crearán su cartel (1 hora). Asegúrate de que saben donde encontrar imágenes libres de derechos de autor para ilustrarlo. Si quieren, también pueden crearlo desde cero en una hoja de cartulina. A continuación, cada pareja presentará su trabajo al grupo (30 minutos).</p>	
15 minutos	<ul style="list-style-type: none">• Cartulina• Rotuladores	<p>Evaluación</p> <p>Organiza un debate en grupo para clausurar el taller y el primer módulo. Plantea a las participantes las siguientes preguntas y tome nota de las palabras clave en la cartulina:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Qué has aprendido hoy?• ¿Vas a usar lo que has aprendido?• ¿Qué es lo que más te ha gustado?• ¿Qué te ha gustado menos?	

NO FOMO

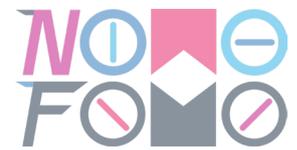




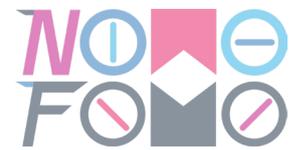
Módulo 2

Módulo 2	
Taller 1: Promoción de la salud mental - Comprender los retos de la salud mental	
Horas de aprendizaje: 4 horas	
Resultados del aprendizaje	<p>Al final de este taller, los alumnos deberán:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Conocimientos: Tener conocimientos básicos sobre problemas de salud mental (depresión, ansiedad, etc.) y obtener consejos sobre cómo fomentar unas condiciones mentales saludables.2. Habilidades: Tener la capacidad de utilizar sus propios conocimientos y experiencias sobre cuestiones de salud mental para diseñar una campaña de promoción de la misma que “tenga sentido” para la juventud.3. Actitudes: Ser conscientes de los retos y de la importancia de la promoción de la salud mental.

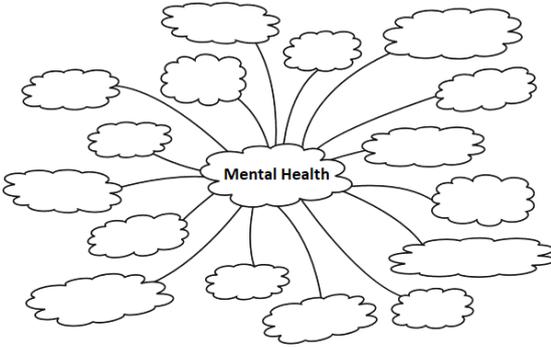
Duración	Material necesario	Actividad/Consejos para el facilitador	Recursos
45 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Papel • Bolígrafos • Rotuladores de colores 	<p>Actividad 1: Romper el hielo/ conocerse mutuamente</p> <p>Esta es una adaptación de la actividad para romper el hielo “Mi escudo”.</p> <p>Al principio, entrega una hoja de papel A4 en blanco a cada participante y pídeles que escriban su nombre encima del papel y diseñen un escudo.</p> <div data-bbox="692 999 1139 1525" data-label="Image">  </div> <p>Pueden usar sólo bolígrafos, o utilizar los rotuladores de colores si se sienten un poco más creativos.</p> <p>Dales 5 minutos para completar sus escudos.</p>	<p>La actividad Mi escudo, tal y como se encuentra en: https://silo.tips/download/ice-breaking-activities</p>

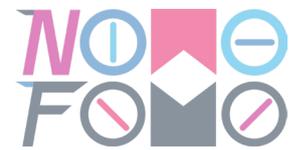


	<p>A continuación, pídeles que reflexionen y pongan dentro del escudo las respuestas a las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Qué tres cosas se me dan bien?• ¿Cuáles son las tres cosas en las que creo que tengo que trabajar?• ¿Cuáles son las 3 cosas que me hacen feliz?• ¿Cuáles son las 3 cosas que me entristecen?• Si pudiera, ¿qué cambiaría de mí?• ¿Qué es lo que más me enorgullece de mí mismo? <p>Dales 15 minutos para completar esta parte. Pueden escribir o diseñar sus respuestas. Si escriben, pueden utilizar el lenguaje con el que se sientan más cómodos o simplemente hablar de algunos pensamientos y sentimientos que hayan tenido durante el ejercicio. Es importante que nadie se sienta incómodo durante este ejercicio.</p> <p>Dedica entre 15 y 20 minutos a esta parte del ejercicio.</p> <p>Una vez que los grupos hayan terminado, reúne a todos para la sesión informativa. Puedes plantear al grupo preguntas como las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Cómo te has sentido durante este ejercicio?• ¿Ha sido fácil responder a estas preguntas sobre vosotros mismos?• ¿Te resultó fácil hablar de ello con sus compañeros?• ¿Hay algo que añadirías o cambiarías en este ejercicio?• ¿Algún otro comentario?	
--	---	--

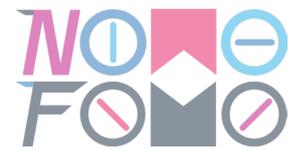


75 minutos	<ul style="list-style-type: none">• Bolígrafo• Papel• Papel de rotafolio• Rotuladores de colores• Acceso a Internet• Ordenador o portátil• Proyector• Altavoces	<p>Actividad 2: Introducción a la salud mental</p> <p>Esta actividad ayudará a las participantes a reflexionar sobre la salud mental y que problemas produce.</p> <p>Parte 01: División en grupos</p> <p>Divida a los participantes en grupos de 4-5 personas.</p> <p>Para que la división en grupos sea más divertida, puedes preparar post-it, uno para cada participante.</p> <p>Cada post-it tendrá el nombre de un animal (el mismo animal tiene que estar en 4-5 post-its, para crear los grupos).</p> <p>Dobla las notas post-it, colócalas en una caja y pide a los participantes que escojan una de la caja, no deben abrirla ni enseñársela a los demás.</p> <p>Cuando todos los participantes tengan un papel en la mano, pídeles que abran los papeles y encuentren al resto de su grupo imitando la voz del animal que está escrito en su papel y encontrando a sus compañeros.</p> <p>Parte 02: Mapa mental</p> <p>Una vez formados los grupos, entrégales hojas A4 (para tomar notas), hojas de rotafolio y rotuladores de colores y pídeles que creen un mapa mental sobre la salud mental.</p>	<p>Vídeo ¿Qué es la salud mental?</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=G0zJGDokyWQ</p>
------------	--	--	--

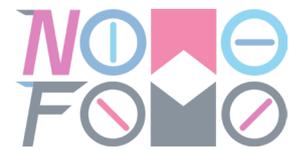
<p>75 minutes</p>	<ul style="list-style-type: none">• Pen• Paper• Flipchart paper• Coloured markers• Access to the internet• Computer or laptop• projector• speakers	<p>Pídeles que se centren en que creen que es la salud mental, cuáles son los factores que afectan a la salud mental y que problemas de salud mental conocen.</p>  <p>Pueden utilizar las hojas A4 para tomar notas y luego diseñar su mapa mental en una hoja de rotafolio.</p> <p>Dales 30 minutos para completar esta parte del ejercicio.</p> <p>Transcurridos los 30 minutos, pide a los grupos que presenten sus mapas mentales y, mientras los escuchas, crea el mapa mental colectivo de salud mental en una pizarra blanca grande o en papel de rotafolio (puede que necesites unir más de un papel para crear el espacio necesario).</p> <p>Cada equipo dispondrá de 5 minutos para su presentación.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=G0zJGDokyWQ</p>
-----------------------	---	--	--



		<p>Después de que todos los equipos se hayan presentado, cierra la sesión mostrándoles este vídeo sobre la salud mental:</p> <p>Vídeo ¿Qué es la salud mental? https://www.youtube.com/watch?v=G0zJGDoky-WQ</p> <p>Por último, pregúntales si después de ver este vídeo les gustaría añadir algo al mapa mental colectivo, o si tienen algún otro comentario o pregunta sobre esta actividad.</p>	
15 minutos	<i>Descanso para el café</i>		
30 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Acceso a Internet • Ordenador o portátil • Proyector • Altavoces 	<p>Actividad 3: Comprender los problemas de salud mental</p> <p>Muestra a las participantes este vídeo: Como detectar una enfermedad mental: https://www.youtube.com/watch?v=FB49AezFJxs&ab_channel=WessexWater</p> <p>A continuación, inicia un debate entre las participantes. Para comenzar el debate, puedes utilizar preguntas como las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué te ha parecido este vídeo? • ¿Crees que serías capaz de reconocer estos signos en otras personas? • ¿Crees que serías capaz de reconocer estos signos en ti mismo? • ¿Crees que a las personas con problemas de salud mental les resulta fácil pedir ayuda? • En caso afirmativo, ¿cómo? • En caso negativo, ¿por qué? 	



<p>60 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Acceso a Internet • Ordenador o portátil • Proyector • Altavoces 	<p>Actividad 4: Promover la salud mental</p> <p>Parte 01</p> <p>Show participants this video:</p> <p>Romper el estigma</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=49mfPFTZsHs&ab_channel=Children%27sHospitalColorado</p> <p>Parte 02</p> <p>Divide a los participantes en grupos de 4-5 personas y pide a cada grupo que elija un problema de salud mental, p. ej:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ansiedad • Depresión • FOMO <p>y crea una breve representación teatral de 3 a 5 minutos sobre como abordarían a una persona con este problema y como le ayudarían a buscar ayuda.</p> <p>Dale a las participantes 30 minutos para prepararse y de 3 a 5 minutos a cada grupo para presentar sus obras.</p> <p>Dales tiempo libre al final para comentar y debatir las obras.</p>	<p>Video: Break the stigma</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=49mfPFTZsHs&ab_channel=Children%27sHospitalColorado</p>
-------------------	---	---	---



		<ul style="list-style-type: none"> • Si es necesario, utiliza preguntas para facilitar el debate, como, por ejemplo • ¿Que te ha parecido? • ¿Hay algo que harías de forma diferente? • ¿Hay algo que quitarías o añadirías? 	
15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Papel de rotafolio • Marcadores 	<p>Actividad 5: Debate en grupo y clausura</p> <p>Pide a las participantes su opinión sobre la primera parte de este taller. Asegúrate de anotar los resultados del debate en la pizarra. Aquí tienes algunas preguntas que te ayudarán a recoger las reacciones de los participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué te ha parecido esta actividad? • ¿Qué has aprendido? • ¿Qué es lo que más te ha gustado? • ¿Hay algo que cambiarías? <p>A continuación, cierra la sesión dando las gracias a las participantes e informales de que en la siguiente sesión se abordará el siguiente tema: Desarrollo y gestión de campañas y actividades locales online para promover la salud mental positiva, centrándose especialmente en campañas destinadas a promover la prevención y los enfoques de intervención temprana para hacer frente al FOMO.</p> <p>Hazles saber que tendrán que realizar las actividades de aprendizaje autodirigido para preparar la siguiente sesión.</p>	



Módulo 2

Taller 2: Promoción de la salud mental - Desarrollar y gestionar campañas y actividades locales online para promover una salud mental positiva.

Horas de aprendizaje: 4 horas

Resultados del aprendizaje

Al final de este taller, los alumnos deberán:

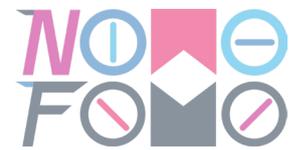
- 1. Conocimientos :** Saber que es una campaña online y como diseñarla, saber desarrollar un plan de la campaña online e identificar a las partes interesadas que podrían multiplicar el impacto de la misma.
- 2. Competencias :** Tener la capacidad de interactuar con personas influyentes y llegar al público objetivo juvenil, así como de diseñar una campaña de promoción de la salud mental que “tenga sentido” para los jóvenes.
- 3. Actitudes :** Ser sintético para transmitir rápidamente un mensaje importante, tener dotes de comunicación para interactuar con las partes interesadas pertinentes, ser creativo, original y tener buenas dotes de redacción.



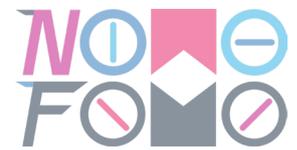
Duración	Material necesario	Actividad/Consejos para el facilitador	Recursos
30 minutos	Un gran espacio abierto	<p>Actividad 1: Activador: Máquina humana</p> <p>El objetivo de esta actividad es dinamizar a las participantes y poner en marcha su pensamiento creativo.</p> <p>Primera parte: Pide a los participantes que formen un gran círculo. Sitúate en el centro del círculo y diles que su tarea consiste en construir una “máquina humana” en la que cada uno de los participantes constituya una parte diferente de la máquina.</p> <p>Parte 2: Invita a una persona a entrar en el círculo y ser la primera parte de la máquina, realizando un movimiento repetitivo, acompañado de un sonido repetitivo. Tienen que repetir el mismo movimiento durante el ejercicio.</p> <p>Part 3: Después de unos 5 segundos, pide a una segunda persona que vaya y se conecte a la primera, haciendo un movimiento y un sonido diferente. Continúa este patrón hasta que todos los participantes estén conectados formando parte de esta máquina humana gigante.</p> <p>Part 4: Haz una foto o un vídeo</p> <p>Part 5: Pide a las participantes que “rompan” la máquina y vuelvan al círculo.</p>	Original source unknown



90 minutos	<ul style="list-style-type: none">• Bolígrafo• Papel• Papel de rotafolio• Rotuladores de colores• Acceso a Internet• Ordenadores /portátiles o teléfonos móviles	<p>Actividad 2: Creación de una campaña online para promover la salud mental - Primera parte</p> <p>Primera parte: Divide a las participantes en grupos de 4-6 personas. (5 minutos)</p> <p>Parte 2: Pide a los grupos que discutan los resultados de la actividad de aprendizaje autodirigido “Comprender la salud mental” (A2.1.1), es decir, sus reflexiones sobre las preguntas del paso 04:</p> <ol style="list-style-type: none">1. ¿Cuáles son los principales problemas de salud mental que puedes observar entre tus compañeros?2. ¿Por qué es importante la promoción de la salud mental? Enumera al menos 5 razones.3. ¿Se te ocurren formas de promover la salud mental en tu propia comunidad?4. ¿Se te ocurren formas de romper la mentalidad de “estigma” entre la gente de tu comunidad? (20 minutos) <p>Part 03: Pide a los grupos que creen un rotafolio con sus respuestas. (20 minutos)</p> <p>Part 04: Los grupos presentan sus rotafolios (3 minutos por grupo, no más de 20 en total)</p>	
------------	---	--	--



		<p>Part 05: Explica a los participantes que ahora entrarán en los detalles de la creación de una campaña en las redes sociales. Pídeles que permanezcan en los mismos grupos, utilicen el rotafolio como inspiración y sigan los siguientes pasos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Defina los objetivos de la campaña. ¿Qué se quiere conseguir con ella? 2. Defina los destinatarios. ¿A quién va dirigida esta campaña? <p>Dales 25 minutos para terminar esta parte.</p>	
15 minutos	<p><i>Descanso para el café</i></p>		
90 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Bolígrafo • Papel • Papel de rotafolio • Rotuladores de colores • Acceso a Internet • Ordenadores /portátiles o teléfonos móviles • Altavoces • Proyector 	<p>Actividad 3: Creación de una campaña online para promover la salud mental - Segunda parte</p> <p>Part 01: Reúne a los participantes en sesión plenaria. Preséntales ejemplos de campañas de éxito en las redes sociales (puedes encontrar algunos aquí: https://www.kgmoore.co.uk/top-10-social-change-movements/ o aquí: https://blog.hootsuite.com/social-media-campaign-strategy/ (15 minutos)</p> <p>Part 02: Pide a las participantes que vuelvan a sus grupos y, utilizando los rotafolios que han creado, así como la definición de los objetivos y el público objetivo, continúen diseñando sus campañas</p>	<p>Internet articles: https://www.kgmoore.co.uk/top-10-social-change-movements/ https://blog.hootsuite.com/social-media-campaign-strategy/</p>



	<p>1. Seleccionar la(s) plataforma(s) de redes sociales en la(s) que desean realizar la campaña, por ejemplo</p> <ul style="list-style-type: none">• Facebook• Instagram• Pinterest• Snapchat• TikTok• YouTube• Twitter• LinkedIn <p>2. Clarificar el mensaje de su campaña y crear su #hashtag. Recuérdales que un #hashtag tiene que ser corto, pero informativo y claro en cuanto al mensaje</p> <p>3. Realizar una lluvia de ideas sobre los elementos que pueden hacer que su campaña sea más atractiva para su público objetivo.</p> <p>4. Diseñar materiales para su campaña. Para esta parte, las participantes pueden diseñar carteles, infografías, videos (guiones), textos que quieran utilizar.</p> <p>*Para esta parte no es necesario el uso de redes sociales. Los participantes deben aportar ideas sobre cómo quieren que sean los diseños de la campaña, así como los eslóganes, textos, etc. que quieran utilizar.</p> <p>Deja al menos 45 minutos para esta parte.</p> <p>Parte 03: Los grupos presentan sus ideas de diseño a los demás y reciben comentarios (20-30 minutos, según el tamaño del grupo y los debates).</p>	
--	---	--



15 minutos	<ul style="list-style-type: none">• Papel de rotafolio• Rotuladores	<p>Actividad 4: Debate en grupo y clausura</p> <p>Pide a las participantes su opinión sobre el taller. Asegúrate de anotar los resultados del debate en la pizarra. Aquí tienes algunas preguntas que te ayudarán a recoger las opiniones de los participantes:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Qué te ha parecido esta actividad?• ¿Qué has aprendido?• ¿Qué es lo que más te ha gustado?• ¿Hay algo que cambiarías? <p>A continuación, cierra la sesión dando las gracias a las participantes, haciéndoles saber que, para completar su formación en el diseño de campañas en las redes sociales para promover la salud mental, tendrán que completar también la actividad de aprendizaje autodirigido.</p>	
------------	--	--	--



Módulo 3

Módulo 3

Taller 1: Crear habilidades de facilitación, como dirigir talleres de pares, crear mapas de servicios y hacer derivaciones efectivas a proveedores de servicios.

Horas de aprendizaje: 4 horas

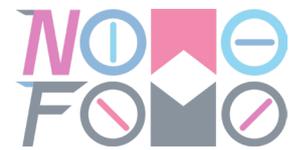
Resultados del
aprendizaje

Al final de este taller, los alumnos deberán ser capaces de:

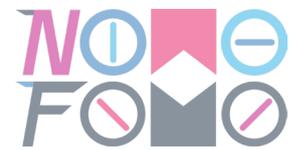
- 1. Conocimientos:** Tener una visión clara de cómo gestionar un grupo, como resolver conflictos utilizando las herramientas adquiridas, saber encontrar a los interesados en el tema y hacerles consciente de su relevancia frente al FOMO.
- 2. Habilidades:** Gestión de grupos, capacidad de organización, capacidad de resolución de problemas, ser conscientes de la importancia de los colaboradores para ayudar a las personas con FOMO.
- 3. Actitudes:** Tener un buen y positivo liderazgo de facilitador. Conciencia de cómo resolver conflictos. Identificar los problemas del FOMO y ser conscientes de los potenciales colaboradores para ayudar y resolver los problemas.



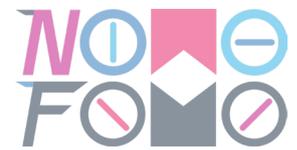
Duración	Material necesario	Actividad/Consejos para el facilitador	Recursos
15min	<ul style="list-style-type: none">• 1 sábana	<p>Actividad para romper el hielo 1: Crear un buen ambiente entre el grupo</p> <p>La idea de esta actividad es la de crear un ambiente divertido que haga que el grupo se suelte un poco y empiece a sentirse más cómodo con los demás. Otro aspecto positivo es que es una buena manera de conocer los nombres del resto</p> <p>El grupo se dividirá en dos, que se colocarán en lados diferentes del espacio, entre ellos habrá dos personas sosteniendo una sábana. Estas dos personas.</p> <p>llamarán al azar a dos personas de cada grupo para que se coloquen frente a la sábana de su lado (los grupos no pueden ver a las personas elegidas). Una vez que las personas estén delante de la sábana, se baja la sábana y gana la persona que primero diga el nombre de la persona que está al otro lado de la sábana. El perdedor tiene que unirse al grupo contrario, y gana el grupo que tenga más personas al final.</p>	



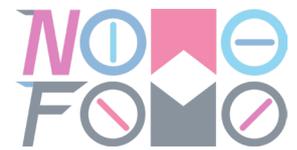
60min	<ul style="list-style-type: none">• Pizarra blanca• Folios• Bolígrafos• -Rotuladores	<p>Actividad 1: Debate sobre la gestión de grupos y la resolución de conflictos</p> <p>Cada uno de las participantes del grupo pondrá en un papel una idea que le gustaría debatir con los demás (por ejemplo: “Creo que el FOMO es sólo para las personas inseguras de sí mismas; si mañana tienes un examen, pero tus amigos te invitan a salir, eliges ir con tus amigos, por supuesto”).</p> <p>Todos los papeles se entregarán al facilitador, que elegirá uno para empezar y lo escribirá en la pizarra. El grupo podrá dividirse en 3 respuestas: “Estoy de acuerdo”, “No lo sé” y “No estoy de acuerdo”.</p> <p>Después de esta división habrá un debate sobre el tema, en el que cada uno defenderá su ideología y argumentará contra los demás. Todos los miembros del grupo pueden cambiar su respuesta hasta el final del debate si los argumentos de los demás cambian su opinión.</p>	
-------	---	--	--



		<p>Una vez finalizado el debate sobre el tema, el facilitador elegirá otro tema entre las ponencias, y así sucesivamente.</p> <p>El objetivo es tener un debate sano de todos los temas, y ayudar a todos a entender un poco más sobre el FOMO, reforzar su opinión y entender otras perspectivas que las lleven a tener más conocimientos sobre el tema. La intención es también que creen conciencia sobre como dirigir un grupo y debatir los temas de forma positiva e interesante.</p>	
15 minutes	<i>Descanso para el café</i>		
15 min	<ul style="list-style-type: none"> Baraja de cartas 	<p>Actividad para romper el hielo 2: Trata a todo el mundo como a un director general</p> <p>Se utilizará una segunda actividad para romper el hielo, para unir aún más al grupo y aumentar sus ganas y productividad en las actividades.</p> <p>Cada uno de las participantes en los grupos cogerá una carta al azar de la baraja y se la colocará en la cabeza sin verla. Dependiendo de la carta que saquen, serán tratados por su valor por el resto del grupo hasta que descubran que carta tienen. Dependiendo de la carta que tengan, serán divididos en tres categorías: clase baja, clase media y clase alta. Las personas serán tratadas según el valor de su carta. El objetivo es averiguar qué carta tiene en la cabeza cada persona según el trato que reciba.</p>	<p>Vídeo explicativo de la actividad: https://www.youtube.com/watch?v=wLFedJ2ouzQ</p>



120min	<ul style="list-style-type: none">• Folios• Pizarra blanca• Rotuladores• Bolígrafos	<p>Actividad 2: El alcalde del FOMO</p> <p>El objetivo de esta actividad es que cada miembro del grupo escriba en un papel tres experiencias personales en las que haya sentido FOMO.</p> <p>Una vez leídas todas las experiencias al grupo, se dividirán en categorías en función de su enfoque. La decisión de a que categoría pertenecen será elegida por todo el grupo.</p> <p>Una vez presentadas todas las experiencias a todos y divididas en categorías, el grupo tiene un segundo objetivo que es encontrar la solución a esas experiencias de FOMO.</p> <p>Una vez dadas las soluciones y discutidas entre todos, el grupo tiene como objetivo final responder a las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Las experiencias de las que se habla marcan realmente tanta diferencia en tu vida? ¿Es algo que realmente necesitas en tu vida?• ¿Sientes que falta algo o te gustaría tener algo en tu ciudad que pudiera marcar la diferencia en estas experiencias?• En estas mismas experiencias, ¿hubo alguien que pudiera ayudarte a resolver estas situaciones de FOMO? <p>Tras responder a estas preguntas, el grupo debe crear un mapa de recursos con los puntos y los lugares que pueden ayudar a reducir las experiencias de FOMO.</p>	
--------	--	---	--



30min		<p>Actividad 3: Reflexiones finales</p> <p>Por último, todo el grupo debe reunirse en círculo y comentar todo lo sucedido. La idea es disponer de un tiempo y un espacio para hablar de los aspectos positivos y negativos de todo lo ocurrido en el taller. Hablando sobre lo que hay que mejorar en las actividades, también es un buen momento para que las personas facilitadoras puedan aclarar las dudas que hayan podido surgir tras la finalización del taller.</p>	
-------	--	--	--

<p>Módulo 3</p> <p>Taller 2: Creación de mapas de servicios y sugerencias eficaces para los proveedores de servicios</p>	
<p>Horas de aprendizaje: 1 hora</p>	
Resultados del aprendizaje	<p>Al final de este taller, los alumnos deberán ser capaces de:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Conocimientos: Saber hacer una cartografía de servicios en función de las necesidades de la gente, como y donde encontrarlos. 2. Habilidades: Gestión de grupos, habilidades de mapeo, habilidades de resolución de problemas y conocimiento de los servicios pertinentes para ayudar a las personas con FOMO. 3. Actitudes: Conciencia de como encontrar los mejores servicios para cada situación. Identificando los problemas de FOMO y sabiendo encontrar el camino correcto para proporcionar ayuda.



Duración	Material necesario	Actividad/Consejos para el facilitador	Recursos
15min	<ul style="list-style-type: none">Sillas	<p>Actividad para romper el hielo 1:</p> <p>Crear un buen ambiente y conocer al grupo</p> <p>La idea de esta actividad es crear un ambiente divertido que haga que el grupo se suelte un poco y empiece a sentirse más cómodo con los demás.</p> <p>Levántate y siéntate: La persona facilitadora dice una frase y aquellos para los que la afirmación es verdadera se levantan, aquellos para los que es falsa se sientan (por ejemplo, "Tengo una mascota" o "Esta es mi primera sesión de formación" u "Odio los plátanos" o "Me gusta más trabajar sólo que en equipo"). Después de cada frase, puedes invitar a los que están de pie a que vuelvan a sentarse, o puedes decir "ponte de pie si...". Empieza con temas no personales y temas que probablemente hagan que mucha gente se ponga de pie, y luego pasa a temas más delicados cuando la gente se sienta más cómoda.</p>	

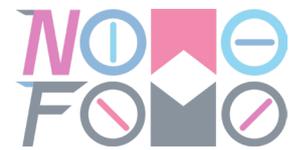


90min	Pizarra blanca Folios Bolígrafos Rotuladores 3 cajas.	Actividad: El buen camino <p>Con la ayuda de las facilitadoras, el objetivo de los participantes será crear varios personajes con problemas relacionados con el FOMO (incluso pueden utilizar sus propios problemas si se sienten cómodos). Tras crear varios personajes con problemas de FOMO, los participantes colocarán los personajes que han escrito en una caja indicada por las facilitadoras. Los participantes deberán poner en otra caja diversos servicios que puedan ayudar a estos personajes a resolver sus problemas de FOMO. También habrá otra caja con varios verbos y adjetivos que se pueden combinar en una frase.</p> <p>Después de todo esto, los participantes dibujarán 1 personaje, 2 verbos, un adjetivo y 1 servicio, dando como resultado una frase que puede o no tener sentido.</p> <p>Mientras todos crean una frase, por aleatoria que sea, al final el objetivo es obtener los mejores resultados de estas frases jugando con todo lo que los participantes han dibujado y escrito en la pizarra hasta ahora.</p> <p>Después, dispondrán de 30 minutos para crear un "servicio cartográfico" real con ubicaciones reales de su país, con la intención de que todos aquellos que tengan problemas de FOMO busquen los servicios que mejor aborden sus problemas.</p>	
-------	---	--	--

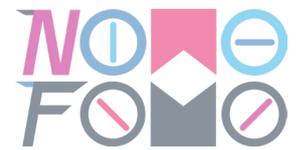


Module 4

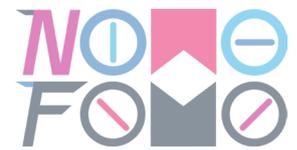
Módulo 4	
Taller 1: Utilizar las redes sociales para promover una salud mental positiva	
Horas de aprendizaje: 4 horas	
Resultados del aprendizaje	<p>Al final de este taller, los alumnos deberán ser capaces de:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Conocimientos: Definición clara del público objetivo, utilización de herramientas para planificar las publicaciones en las redes sociales y adaptación del mensaje en función de su público objetivo.2. Competencias: Gestión de redes sociales, capacidad de organización e identificación de problemas.3. Actitudes: Conocimiento de los usos de las redes sociales por parte del grupo destinatario identificado, conocimiento del potencial viral de las publicaciones en las redes sociales y apertura a las acciones éticas.



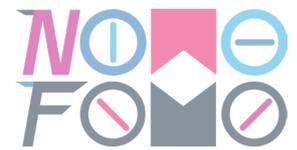
Duración	Material necesario	Actividad/Consejos para el facilitador	Recursos
30min	<ul style="list-style-type: none"> • Acceso a Internet • Rotafolios o pizarra • Rotuladores 	<p>Actividad 1: Introducción a los distintas redes sociales y su finalidad</p> <p>Realice un debate en grupo y una lluvia de ideas sobre las redes sociales más utilizadas. Pregunte a los alumnos que redes sociales son las más populares entre los jóvenes. Anota las respuestas en una pizarra.</p> <p>Después de asegurarse de que la pizarra incluye plataformas como: Facebook, Instagram, YouTube, Twitter y TikTok. Anime a los participantes a debatir juntos haciéndoles las siguientes preguntas sobre cada plataforma:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué tipo de contenidos hay en esta plataforma? (noticias breves, vídeos...) • ¿Con qué fin se utiliza más habitualmente esta plataforma? • ¿Cuál de estas plataformas es más popular entre los jóvenes? • ¿Cuál de estas plataformas ofrece la mayor oportunidad para que nuestro post/contenido se convierta en viral? • ¿Cómo podemos ayudar a que nuestro post/ vídeo llegue más a esta plataforma? • ¿Cómo podemos aprovechar mejor el potencial de esta plataforma para difundir contenidos informativos sobre salud mental? <p>Escriba las respuestas con palabras clave en una pizarra, creando un mapa mental que resulte visualmente atractivo y anime a los participantes a recordar.</p>	



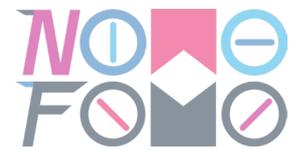
60min	<ul style="list-style-type: none">• Proyector• Portátil/PC• Acceso a Internet	<p>Actividad 2: Búsqueda de contenidos positivos para la promoción de la salud mental</p> <p>Las participantes se dividen en parejas, y juntos tienen que encontrar al menos 1 vídeo/post/tweet/u otro tipo de contenido sobre salud mental positiva de cada una de las plataformas de las redes sociales más populares enumeradas en la pizarra de la tarea número 1.</p> <p>(Como Tik Tok es una plataforma que funciona sin problemas desde la aplicación, seguirá siendo una opción adicional para los participantes que tengan la aplicación e indiquen su disposición a buscar contenidos en ella).</p> <p>Transcurridos unos 20-25 minutos (dependiendo de las necesidades de los participantes, el tiempo puede alargarse ligeramente), se pide a los participantes que presenten los resultados de su búsqueda al resto del grupo. Lo mejor es que cada participante presente su búsqueda en un ordenador situado en el lugar de reunión, de modo que sea visible en el proyector para el resto de los participantes.</p> <p>Durante la presentación, se pide a los participantes que describan su experiencia al buscar esta información: si les resultó difícil encontrarla, como la buscaron y cuál es su percepción de los contenidos positivos de promoción de la salud mental en las distintas redes sociales.</p>	
-------	---	--	--



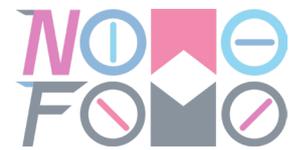
20 minutos		<p>Actividad 3: Conversaciones</p> <p>Una vez terminadas las presentaciones, es el momento de analizarlas y mantener un breve debate con el grupo. Anima al grupo a analizarlas juntos formulando preguntas como las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Sueles encontrar información sobre salud mental en las redes sociales? • ¿A quién se dirigen principalmente estos mensajes? • ¿Cómo percibes estos mensajes? ¿Te parecen interesantes, atractivos o más bien irrelevantes y aburridos? • ¿Puede la publicación de este tipo de mensajes influir en los jóvenes que se encuentran con esta información? En caso afirmativo, ¿qué tipo de impacto? 	
10min	<i>Descanso para el café</i>		
40min	<ul style="list-style-type: none"> • Proyector • Portátil/PC • Acceso a Internet • Pizarra o Rotafolio • Rotuladores 	<p>Actividad 4: Creación de estrategias de presencia en las redes sociales</p> <p>Basándose en este artículo, introduzca a los participantes en la construcción de su presencia en las redes sociales y en el potencial de utilizar las estrategias de las mismas de forma adecuada.</p> <p>A continuación, organice una lluvia de ideas y pida a las participantes que enumeren cuales creen que son las estrategias importantes que les ayudarán a alcanzar y explotar el potencial anteriormente mencionado de las redes sociales, subiendo contenidos valiosos y atractivos y, en consecuencia, llegando al público objetivo.</p>	<p><u>Article:</u> https://sproutsocial.com/insights/building-social-media-presence/</p>



		<p>Anota las respuestas del grupo en una pizarra. Anímalos a pensar de forma creativa y también a responder a partir de su propia experiencia.</p> <p>A continuación, después de escribir todas las respuestas, presenta y reelabora con el grupo las respuestas dadas en el artículo. Analiza cómo se relacionan con las respuestas del grupo y céntrate en las que quedaron fuera.</p>	
20min	<ul style="list-style-type: none"> • Proyector • Portátil/PC • Acceso a Internet 	<p>Actividad 5: Presentación de diferentes herramientas de gestión de redes sociales</p> <p>Presenta al grupo herramientas gratuitas para gestionar las plataformas de redes sociales más populares utilizando vídeos.</p> <p>Pon a prueba las habilidades del grupo preguntándoles:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Tienes experiencia con este tipo de herramientas? • ¿Estas herramientas parecen complicadas o más fáciles e intuitivas para los nuevos usuarios? • ¿Por qué y cómo utilizarías estas herramientas para conseguir un mayor alcance, tener una mejor perspectiva y desarrollar tu perfil? 	<p>Video:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=n-bcXtRLyCso</p>
20min	<ul style="list-style-type: none"> • Proyector • Portátil/PC • Acceso a Internet 	<p>Actividad 6: Concienciación sobre el uso de las redes sociales por parte de los jóvenes</p> <p>Pregunta a los grupos cual creen que es el uso de las redes sociales de cada grupo de edad.</p> <p>Tras un breve debate, presenta a los participantes los datos de los artículos 1 y 2 con información sobre el uso de las redes sociales por distintos grupos de edad, y las plataformas favoritas y atractivas entre los jóvenes. ¿Se equivoca el grupo? ¿Están confundidos?</p>	<p>Artículo 1 https://www.waldenu.edu/programs/business/resource/how-age-influences-social-media-preferences#:</p> <p>Artículo 2 https://actforyouth.net/adolescence/demographics/internet.cfm</p>



20min	<ul style="list-style-type: none">• PC/portátil• Acceso a Internet• Pizarra• Bolígrafos• Folios• Rotuladores	<p>Actividad 7: Debate</p> <p>Divida el grupo en dos partes y organice un debate sobre el impacto de las redes sociales en la salud mental de la juventud. Pide al primer grupo que investigue e identifique las posibles influencias positivas del uso de plataformas de redes sociales accesibles a todo el mundo, y pregunta al segundo grupo sobre sus posibles efectos negativos.</p> <p>Escribe las respuestas en una pizarra.</p> <p>Por último, pregunte al grupo que métodos utilizaría para evitar el mayor número posible de influencias negativas y obtener influencias positivas.</p>	
20min		<p>Actividad 8: Debate en grupo y clausura</p> <p>Pide a los participantes su opinión sobre este taller mediante una descripción con una palabra o frase.</p> <p>Escriba las notas en una pizarra. ¿Cuáles son las impresiones generales de los alumnos?</p> <p>Utiliza las siguientes preguntas como ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Qué es lo que más recuerdas de este taller?• ¿Qué te parecen los ejercicios y los debates del grupo?• ¿Consideras que han aumentado tus conocimientos sobre la promoción de la salud mental positiva y la alfabetización en redes sociales?• ¿Cómo vas a utilizar los conocimientos que has adquirido hoy?	Video: https://www.youtube.com/watch?v=nbcXtR-LyCso



		<p>A continuación, clausura el taller agradeciendo a todos los participantes su participación activa y su compromiso en el módulo 4 del primer taller. Asegúrate de que los participantes recuerdan las actividades de aprendizaje autodirigido que tienen que completar después de esta parte del taller y, por último, recuérdales e invítale a la segunda parte del taller.</p>	
--	--	--	--

Módulo 4

Taller 2: Utilizar las redes sociales para promover una salud mental positiva

Horas de aprendizaje: 4 horas

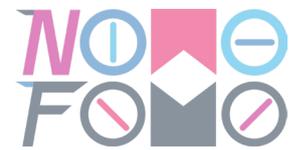
<p>Resultados del aprendizaje</p>	<p>Al final de este taller, los alumnos deberán ser capaces de:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Conocimientos: Uso de las herramientas de las redes sociales, adaptación del mensaje en función del público objetivo, conocimiento de detección de contenidos nocivos y conocimiento de como promover contenidos positivos en las redes sociales. 2. Competencias: Gestión de redes sociales e identificación de problemas. 3. Actitudes: Conciencia del potencial viral de las publicaciones en las redes sociales y apertura a acciones éticas.
-----------------------------------	---



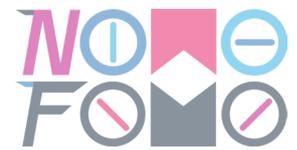
Duración	Material necesario	Actividad/Consejos para el facilitador	Recursos
30min	<ul style="list-style-type: none"> • Acceso a Internet • Rotafolios o pizarra • Rotuladores 	<p>Inicio del taller:</p> <p>La facilitadora da la bienvenida a los participantes, les invita a rellenar la hoja de registro de la sesión y les presenta un resumen y los puntos clave planteados en el 1er taller sobre el uso de las redes sociales para promover una salud mental positiva. La formadora destaca y enumera los temas del taller de hoy, así como los resultados de aprendizaje que se conseguirán con las actividades.</p>	
30min	<ul style="list-style-type: none"> • Proyector • Portátil/PC • Acceso a Internet 	<p>¿Cómo detectar contenidos nocivos en las redes sociales? Presentación y lluvia de ideas</p> <p>El formador presenta al grupo el significado del término “contenido nocivo” y pregunta al grupo abiertamente que entienden de este término.</p> <p>A continuación, con la ayuda de un vídeo, se presenta como detectar contenidos nocivos en las redes sociales.</p>	<p>https://swgfl.org.uk/services/report-harmful-content/</p>



<p>30min</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Acceso a Internet • Rotafolios o pizarra • Rotuladores • Folios 	<p>Actividad 1: Señales de contenido nocivo - Debate</p> <p>Tras la parte teórica y el conocimiento de que son los contenidos nocivos y como detectarlos, la facilitadora pide a las participantes que se dividan en grupos de 2/3 personas, y entrega a cada grupo una hoja de papel y un bolígrafo. A continuación, se pide a los grupos que reflexionen juntos y escriban cuales son, en su opinión, las señales de contenidos nocivos online y como pueden detectarlas en las redes sociales más populares.</p> <p>Tras 10/15 minutos, se pide a los grupos que, por turnos, enumeren estas señales de sus listas. El facilitador escribe las más importantes en la pizarra y se discuten brevemente.</p> <p>Nota para la facilitadora:</p> <p>Anime a las participantes a anotar las señales clave en el rotafolio o a hacerles una foto. Esto les resultará útil en posteriores ejercicios de autoaprendizaje.</p>	
<p>0min</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Proyector • Portátil/PC • Acceso a Internet • Pizarra o Rotafolio • Rotuladores 	<p>Actividad 2: ¿Cómo podemos luchar contra los contenidos nocivos en nuestras redes sociales? - Presentación</p> <p>En el siguiente ejercicio, la facilitadora aborda el tema de la lucha contra los contenidos nocivos en las redes sociales. Mantiene un breve debate y pregunta a los participantes si tienen alguna experiencia o si conocen algún ejemplo. En caso afirmativo, los anotan en la pizarra.</p> <p>A continuación, con la ayuda de los conocimientos del enlace, presenta brevemente como filtrar, bloquear y denunciar contenidos nocivos en determinadas redes sociales:</p>	



		<p>-Instagram -Twitter -Facebook</p> <p>A continuación, en grupos, se pide a las participantes que busquen en la red ejemplos de estrategias e iniciativas que se hayan adoptado para combatir los contenidos nocivos en Internet. Cada grupo presenta sus conclusiones y describe brevemente en que consiste la iniciativa y como puede ayudar en la lucha contra este tipo de contenidos.</p>	
10 min	Descanso para el café		
30min	<ul style="list-style-type: none"> • Proyector • Portátil/PC • Acceso a Internet • Pizarra o rotafolio • Rotuladores 	<p>Actividad 3: ¿Cómo pueden beneficiar las redes sociales a la salud mental?</p> <p>Presentación y lluvia de ideas en grupo</p> <p>La facilitadora presenta al grupo un vídeo en el que se abordan los aspectos positivos y negativos de las redes sociales, así como la forma de establecer límites razonables de uso.</p> <p>A partir de los conocimientos adquiridos en este vídeo, la facilitadora inicia un debate en el grupo y una lluvia de ideas para responder colectivamente a las preguntas del vídeo: ¿cuándo?, ¿cómo? y ¿por qué?:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuándo deberíamos utilizar las redes sociales para aprovechar su potencial de forma saludable? (3 ejemplos) • ¿Cómo usamos las redes sociales de forma adecuada? • ¿Por qué deberíamos utilizar las redes sociales? 	<p>https://www.youtube.com/watch?v=9ZfzafK-Fjs8</p>



		<p>La facilitadora anota las respuestas en una pizarra para que el grupo las vea. A continuación, aborda un tema que también se incluye en el vídeo: los límites saludables. Resume y recuerda al grupo que en el vídeo se presentaban 4 límites saludables en el uso de las redes sociales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Establecer límites de tiempo • Borrar nuestras aplicaciones + volver a descargarlas temporalmente • Muro o feed limitado (dejar de seguir) • Mantener los dispositivos fuera de la vista <p>El facilitador pregunta al grupo si han utilizado alguna vez alguno de estos límites y, en caso afirmativo, que experiencias han tenido. A continuación, se pide al grupo que enumere otros 3 límites para un uso saludable de las redes sociales.</p>	
45min	<ul style="list-style-type: none"> • Proyector • Portátil/PC • Acceso a Internet 	<p>Actividad 4: Búsqueda de información positiva</p> <p>Tras la parte teórica de la sesión conjunta de lluvia de ideas, llega el momento de debatir temas o cuestiones concretas que los participantes creen que deberían abordarse y que podrían beneficiar o promover una salud mental positiva.</p> <p>La facilitadora dirige un debate sobre la esencia de promover la salud mental positiva online y pide a cada participante que dé un ejemplo de un tema de este tipo y que lo escriba en cartas de papel separadas. A continuación, el facilitador baraja las cartas y pide a los participantes que, por turnos, saquen una carta.</p> <p>Cada participante tiene la tarea, utilizando un móvil, de encontrar una página web con muchos seguidores o un perfil que tenga relación con el tema escrito y tenga un impacto positivo en la audiencia.</p>	



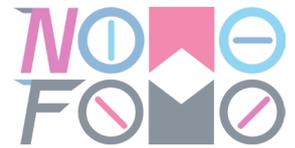
		<p>A continuación, cada participante presenta sus conclusiones e intenta responder brevemente a la siguiente pregunta:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Cuál es el público objetivo de este perfil/página web?• ¿Cómo ayuda el contenido de esta página a combatir el FOMO o los efectos negativos de los contenidos nocivos?• ¿Te ha resultado difícil encontrar este perfil? Hay muchas sobre este tema, ¿es un tema que necesita más atención desde tu punto de vista?	
20min	<ul style="list-style-type: none">• Papel• Bolígrafos• Rotafolio• Rotuladores	<p>¿Qué he aprendido hasta ahora? Debate en grupo</p> <p>Al final de este taller, se pide a la facilitadora que haga una reflexión en grupo sobre los temas de todos los talleres realizados hasta el momento.</p> <p>Las participantes se dividen en grupos y se les pide que escriban juntos la información clave que recuerdan de cada uno de los siguientes temas:</p> <ul style="list-style-type: none">• Comprender los distintos componentes del FOMO y su repercusión en la salud mental de los jóvenes.• Promoción de la salud mental• Facilitar talleres entre iguales• Utilizar las redes sociales para promover una salud mental positiva <p>Por último, se pide a los participantes que describan brevemente como piensan utilizar en el futuro los conocimientos adquiridos.</p>	

15min		<p>Clausura del taller</p> <p>El formador agradece a todos los participantes su participación activa en todos los talleres y les pide que rellenen los formularios de evaluación. Por último, anima a los participantes a seguir los avances y actividades del proyecto en las redes sociales.</p>	
-------	--	---	--

Actividades de autoaprendizaje

Módulo 1

Título del módulo	Comprender los distintos componentes del FOMO y su repercusión en la salud mental de los jóvenes.		
Título de la actividad	Detectar una publicación con FOMO	Código de actividad	A1.1
Tipo de recurso	Fichas de actividades (AS)	Tipo de aprendizaje	Aprendizaje autodirigido
Duración de la actividad (en minutos)	30 minutos	Resultado del aprendizaje	<p>Al final de esta actividad, deberías ser capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconocer las señales del FOMO • Comprender las consecuencias del FOMO • Sensibilizar a los compañeros sobre el FOMO • Animar a los participantes a prestar atención a sus necesidades y a su bienestar.
Objetivo de la actividad	Define el concepto de FOMO mediante ejemplos prácticos. Intenta pensar en la percepción de alguien en las redes sociales y en lo que realmente es.		



Materiales necesarios para la actividad

- Acceso a Internet a través de ordenador/tablet/teléfono móvil
- Bolígrafo
- Papel

Instrucciones paso a paso

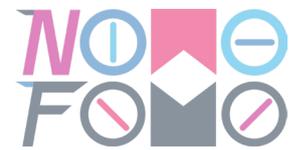
Paso 1: Navega por tus redes sociales e intenta encontrar una publicación que pueda provocarte FOMO. Si no, también puedes pensar en una experiencia concreta de tu vida.

Paso 2: Una vez que haya elegido una, intenta pensar porque la has elegido.

- ¿Por qué te sentías mal por ello?
- ¿Cuál es la causa que ha creado este sentimiento?
- ¿Hay muchas publicaciones que te hayan causado esta sensación en las redes sociales?

Paso 3: Mira tus publicaciones y pregúntate que sensaciones pueden provocar en tus amigos. ¿Crees que alguna de tus publicaciones ha hecho sentir FOMO a algún conocido?

Paso 4: Escribe tu reflexión sobre lo que acabas de pensar. Intenta escribir ideas para cambiar tu forma de utilizar las redes sociales.



Título del módulo	Comprender los distintos componentes del FOMO y su repercusión en la salud mental de los jóvenes.		
Título de la actividad	Familiarízate con JOMO	Código de actividad	A1.2
Tipo de recurso	Fichas de actividades (AS)	Tipo de aprendizaje	Aprendizaje autodirigido
Duración de la actividad (en minutos)	30 minutos	Resultado del aprendizaje	Al final de esta actividad, deberías ser capaz de: <ul style="list-style-type: none"> • Saber que es el JOMO y las principales formas de disfrutarlo • Proporcionar orientación y métodos a los jóvenes sobre cómo evitar o superar el síndrome FOMO. • Saber contrastar el FOMO con el JOMO
Objetivo de la actividad	Intentar crear una atmósfera en la que los participantes puedan pensar de forma creativa en combatir el FOMO. Definir el concepto de JOMO mediante ejemplos teóricos y prácticos.		

Materiales necesarios para la actividad

- Acceso a Internet a través de ordenador/tablet/teléfono móvil
- Bolígrafo
- Papel

Instrucciones paso a paso

Paso 1: Mira el vídeo (https://www.youtube.com/watch?v=YK_QHBQWTlq). Reflexiona sobre los argumentos presentados en este vídeo.

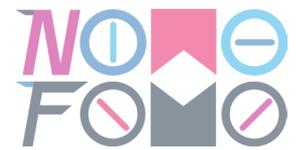
¿Estás de acuerdo? ¿Qué argumentos te han llamado más la atención?

Segundo paso: Pide a los participantes que piensen que es el JOMO. Aquí tienes algunas preguntas para ayudarte:

- ¿Habías oído hablar antes del concepto del JOMO?
- ¿Crees que el JOMO es una buena forma de combatir el FOMO?
- ¿Podrías poner en práctica algunos de los consejos que has visto en el vídeo?

Tercer paso: Intenta pensar en algunas de las técnicas que podrías utilizar para reducir tu FOMO. ¿Hay algún aspecto de tu vida online que te gustaría dejar de cuidar? ¿Hay algo que te estrese y que te gustaría eliminar de tu vida? Puedes hacer una lista sobre la idea que tienes.

Título del módulo	Comprender los distintos componentes del FOMO y su repercusión en la salud mental de los jóvenes.		
Título de la actividad	Crear un póster sobre el FOMO y sus consecuencias	Código de actividad	A1.3
Tipo de recurso	Fichas de actividades (AS)	Tipo de aprendizaje	Aprendizaje autodirigido
Duración de la actividad (en minutos)	60 minutos	Resultado del aprendizaje	Al final de la actividad, los alumnos deberán ser capaces de: <ul style="list-style-type: none"> • Describir los signos del FOMO • Reconocer a alguien que sufre FOMO • Ser consciente de las consecuencias del FOMO
Objetivo de la actividad	Esta actividad preparará a los alumnos para el primer módulo del segundo taller del NOMO FOMO Programa formativo de liderazgo entre iguales. Les ayudará a reforzar los conocimientos adquiridos recientemente y a convertirse en embajadores de una relación sana con las redes sociales. Los alumnos crearán un póster que presentarán en la siguiente sesión		



Materiales necesarios para la actividad

- Acceso a Internet a través de ordenador/tablet/teléfono móvil
- Bolígrafo
- Papel

Instrucciones paso a paso

Paso 1: ¡Investiga! En Internet encontrarás más información sobre el concepto FOMO. Te sugerimos que investigues un poco sobre el FOMO y sus consecuencias en la salud mental. Busca algunos artículos relevantes y toma nota de los datos que te gustaría exponer en tu póster. Puedes empezar con los siguientes recursos:

<https://oladoc.com/health-zone/how-fomo-impacts-our-mental-health/>

<https://www.centreformentalhealth.org.uk/blogs/anxiety-loneliness-and-fear-missing-out-impact-social-media-young-peoples-mental-health>

<https://kazmobrain.com/fomo-how-social-media-affects-our-social-lives-and-self-images/>

Paso 2: Cree su cartel

Entra en Canva para crear tu cartel/historia de Instagram/publicación de lo que prefieras <https://www.canva.com/>

Selecciona una plantilla que te guste y ¡empieza a crearla!

Puedes utilizar imágenes, pero asegúrate de que tienes permiso para usarlas. Puedes encontrar algunas imágenes libres de copyright en varias bases de datos: <https://dmexco.com/stories/free-image-databases/>

Paso 3: Guárdelo Por último, para no perder tu increíble trabajo, guárdalo en una memoria USB o en la nube y asegúrate de llevarlo contigo al taller 2.



Título del módulo	Comprender los distintos componentes del FOMO y su repercusión en la salud mental de los jóvenes.		
Título de la actividad	Impacto de las redes sociales en la salud mental: conferencia	Código de actividad	A1.4
Tipo de recurso	Fichas de actividades (AS)	Tipo de aprendizaje	Aprendizaje autodirigido
Duración de la actividad	1 hora 30 minutos	Resultado del aprendizaje	Al final de esta actividad, deberías ser capaz de: <ul style="list-style-type: none"> • Enumerar las consecuencias de las redes sociales en la salud mental • Comprender como influyen las redes sociales en los comportamientos de la vida real
Objetivo de la actividad	Esta conferencia online profundizará en el tema de las redes sociales y la salud mental. Le ayudará a analizar y comprender las consecuencias de las redes sociales en nuestro comportamiento y en la percepción del mundo.		

Materiales necesarios para la actividad

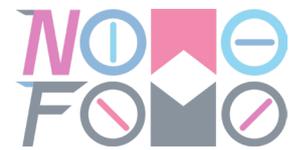
PC, papel y bolígrafo para tomar notas.

Instrucciones paso a paso

Paso 1:

1. Inicia el vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=jusx07kulnU&t=13s&ab_channel=DocSnipes

Paso 2: Escuchar y tomar notas



Paso 3: En una hoja de papel, intenta responder a las siguientes preguntas:

- ¿Crees que la correlación entre el tiempo que pasas en Internet y sus actividades en la vida real afecta a tus relaciones personales?
- ¿Podrías identificar algunos factores desencadenantes en tus experiencias con las redes sociales que podrían llevarte a tener problemas de salud mental?
- ¿Sabes con quién debes hablar en caso afirmativo? (si la respuesta es negativa, investiga un poco más)

Título del módulo	Comprender los distintos componentes del FOMO y su repercusión en la salud mental de los jóvenes.		
Título de la actividad	Está bien no estar bien	Código de actividad	A1.5
Tipo de recurso	Fichas de actividades (AS)	Tipo de aprendizaje	Aprendizaje autodirigido
Duración de la actividad	30 minutos	Resultado del aprendizaje	Al final de esta actividad, deberías ser capaz de: <ul style="list-style-type: none"> • Poner palabras a los sentimientos • Comprender en qué fase se necesita ayuda
Objetivo de la actividad	Este podcast realizado por adolescentes estadounidenses es un testimonio sobre los problemas de salud mental a los que pueden enfrentarse los jóvenes. Al escucharlo se ilustran los problemas de salud mental y se demuestra que uno no es el único que los sufre.		

Materiales necesarios para la actividad

PC, papel y bolígrafo para tomar notas.

Instrucciones paso a paso

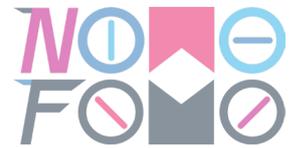
Paso 1:

1. Inicie el podcast: <https://studentreportinglabs.org/on-our-minds/its-ok-not-to-be-ok/> y escúchelo atentamente.



Módulo 2

Título del módulo	Promoción de la salud mental		
Título de la actividad	Comprender la salud mental	Código de actividad	A2.1
Tipo de recurso	Hoja de trabajo	Tipo de aprendizaje	Aprendizaje autodirigido
Duración de la actividad (en minutos)	120 minutos	Resultado del aprendizaje	<p>Al final de esta actividad, deberías ser capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tener conocimientos básicos sobre problemas de salud mental (depresión, ansiedad, etc.) y recibir consejos sobre cómo fomentar unas condiciones mentales saludables. • Ser capaz de utilizar sus propios conocimientos y experiencias en materia de salud mental para diseñar una campaña de promoción de la salud mental que “tenga sentido” para los jóvenes. • Ser conscientes de los retos y la importancia de la promoción de la salud mental
Objetivo de la actividad	Fomentar una comprensión más amplia de la salud mental y de los problemas de salud mental y sensibilizar sobre la importancia de la promoción de la salud mental.		



Materiales necesarios para la actividad

- Acceso a Internet a través de ordenador /tablet/teléfono móvil
- Bolígrafo
- Papel

Instrucciones paso a paso

Paso 1: Haz tu propia investigación sobre la salud mental en Internet.

Puede empezar con estos recursos de muestra:

Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

CDC: <https://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.htm>

MIND: <https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/>

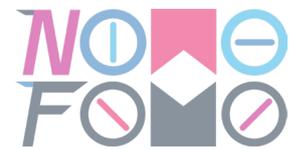
Paso 2 Escribe tu propia definición de salud mental.

Paso 3: Mira estos vídeos:

1. 6 TINY Habits That Destroy Your Mental Health: https://www.youtube.com/watch?v=3ekpc55tjFU&ab_channel=Psych2Go
2. Como detectar los signos de una enfermedad mental: https://www.youtube.com/watch?v=FB49AezFJxs&ab_channel=WessexWater
3. Romper el estigma: https://www.youtube.com/watch?v=49mfPFTZsHs&ab_channel=Children%27sHospitalColorado

Paso 4: Ahora que sabes más sobre la salud mental y los problemas de salud mental, reflexiona y escribe las respuestas a las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles son los principales problemas de salud mental que puedes observar entre tus compañeros?
2. ¿Por qué es importante promover la salud mental? Enumera al menos 5 razones.
3. ¿Se te ocurren formas de promover la salud mental en tu propia comunidad?
4. ¿Se te ocurren formas de romper la mentalidad de “estigma” entre la gente de tu comunidad?

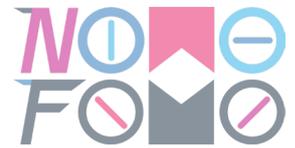


¡Ya está! Gracias por completar este ejercicio. Por favor, guarda las respuestas a estas preguntas, ya que vamos a utilizarlas durante nuestro próximo taller, en el que nos centraremos en el desarrollo y la gestión de campañas y actividades locales online para promover la salud mental positiva entre tus compañeros, centrándonos especialmente en campañas destinadas a promover enfoques de prevención e intervención temprana para hacer frente al FOMO.

Título del módulo	Promoción de la salud mental		
Título de la actividad	Crear una campaña online	Código de actividad	A2.2
Tipo de recurso	Hoja de trabajo	Tipo de aprendizaje	Aprendizaje autodirigido
Duración de la actividad (en minutos)	120 minutos	Resultado del aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> Al final de esta actividad, deberas ser capaz de desarrollar habilidades de diseño online, ser más creativo y original y aplicar una estrategia de campaña online bien planificada.
Objetivo de la actividad	Dar a los alumnos las herramientas necesarias para crear sus propios materiales para sus campañas online, utilizando herramientas de diseño gratuitas. Permitir a los alumnos poner a prueba sus campañas.		

Materiales necesarios para la actividad

- Acceso a Internet a través de ordenador/tablet/teléfono móvil
- Bolígrafo
- Papel



Instrucciones paso a paso

Paso 1: Investiga para encontrar campañas significativas y exitosas en las redes sociales para el cambio social.

Aquí encontrará algunos ejemplos:

<https://www.kgmoore.co.uk/top-10-social-change-movements/>

y

<https://blog.hootsuite.com/social-media-campaign-strategy/>

Paso 2: A partir de los resultados del taller número 2, utiliza herramientas gratuitas online para diseñar los materiales digitales de tu campaña. Te sugerimos que permanezcas en contacto con el resto de las personas de tu grupo y que cada una se encargue de diseñar uno (o algunos) de los materiales de la campaña.

Aquí encontrarás algunas herramientas de diseño gratuitas: https://www.sendinblue.com/blog/free-marketing-tools/#Free_Graphic_Design_Tools_for_Marketing

Así como aquí: <https://www.adobe.com/express/learn/blog/social-media-campaign> (paso 06)

Paso 3: Prueba tu campaña



Módulo 3

Título del módulo	Facilitar talleres entre iguales		
Título de la actividad	Gestión de grupos de debate y resolución de conflictos	Código de actividad	A3.1
Tipo de recurso	Hoja de trabajo	Tipo de aprendizaje	Aprendizaje autodirigido
Duración de la actividad (en minutos)	60 minutos	Resultado del aprendizaje	Al final de esta actividad, deberías ser capaz de: <ul style="list-style-type: none"> • Facilitar un debate • Organizar actividades de grupo • Promover la adquisición de nuevos conocimientos y competencias
Objetivo de la actividad	El objetivo de la actividad es que el grupo adquiera conocimientos básicos sobre la gestión de grupos y la resolución de conflictos.		

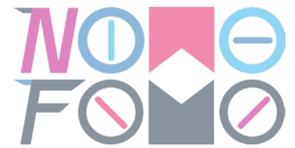
Materiales necesarios para la actividad

- Pizarra
- Folios
- Bolígrafos
- Rotuladores

Instrucciones paso a paso

En esta actividad, sigue los pasos que se indican a continuación.

Paso 1: Cada participante pondrá en un papel una idea que le gustaría debatir con los demás.



Ejemplos:

- Creo que el FOMO es sólo para personas inseguras de sí mismas;
- Si mañana tienes un examen, pero tus amigos te invitan a salir, eliges ir con tus amigos, claro”.

Segundo paso:

Todos los documentos se entregarán al facilitador, que elegirá uno para empezar y lo escribirá en la pizarra.

Tercer paso:

Después de que todos conozcan el “tema del debate”. El grupo podrá dividirse en 3 respuestas: “Estoy de acuerdo”, “No lo sé” y “No estoy de acuerdo”.

Paso 4:

Tras esta división habrá un debate sobre el tema, en el que cada uno defenderá su ideología y argumentará contra los demás.

Paso 5:

Todos los miembros del grupo pueden cambiar su respuesta hasta el final del debate si los argumentos de los demás les hacen cambiar de opinión.

Paso 6:

Una vez finalizado el debate sobre el tema, el facilitador elegirá otro tema entre las ponencias, y así sucesivamente.

El objetivo es mantener un debate sano sobre todos los temas, y también que el grupo se concencie sobre cómo se debe dirigir un grupo, debatiendo cuestiones de forma positiva e interesante.



Título del Modulo	Facilitación de talleres entre iguales		
Título de la actividad	Talleres personales	Código de la actividad	A3.2
Tipo de recurso	Hoja de trabajo	Tipo de aprendizaje	Aprendizaje autodirigido
Duración de la actividad (en minutos)	90	Resultado del aprendizaje	Al final de esta actividad, deberá ser capaz de: <ul style="list-style-type: none"> • Facilitar un debate • Organizar actividades de grupo • Promover la adquisición de nuevos conocimientos y habilidades
Objetivo de la actividad	La actividad pretende dar al grupo y a los animadores/as la posibilidad de organizar y transmitir el conocimiento de algo interesante que conozcan.		

Materiales necesarios para la actividad

- Pizarra
- Rotuladores
- Papeles
- Bolígrafos

Instrucciones paso a paso

Paso 1: : Pide a todas las participantes que escriban algo que les interese compartir con el grupo, algo que crean que podrían enseñar en 10-20 minutos. Puede ser algo tan sencillo como hacer un avión de papel eficaz o cómo hacer buenas fotos. Haz una lista de al menos 10 talleres

Paso 2:

Cada animador/a voluntario/a dispondrá de 30 a 60 segundos para hablar de lo que quiere animar. Los participantes recibirán tres pegatinas para que voten por las actividades que más

les interesen.interested.

Paso 3:

Se elegirán los 6 candidatos/as más votados/as y se dividirán en 2 periodos de 3 talleres cada uno.

Paso 4:

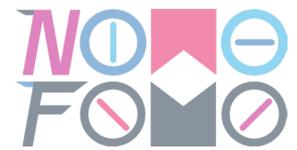
Comenzarán los talleres dirigidos por los animadores/as voluntarios/as y los participantes podrán elegir al que les interese asistir.

Paso 5:

Una vez finalizados los talleres, pregunte a los participantes qué cosas interesantes han compartido y aprendido. Haga preguntas para identificar los retos y las buenas prácticas de facilitación.

El objetivo es que los participantes pongan a prueba sus habilidades de facilitación en temas que conocen bien hablando desde el corazón.

Título del módulo	Facilitar talleres entre iguales		
Título de la actividad	El alcalde de FOMO	Código de actividad	A3.3
Tipo de recurso	Hoja de trabajo	Tipo de aprendizaje	Aprendizaje autodirigido
Duración de la actividad (en minutos)	120	Resultado del aprendizaje	Al final de esta actividad, deberías ser capaz de: <ul style="list-style-type: none"> • Facilitar un debate • Organizar actividades de grupo • Promover la adquisición de nuevos conocimientos y competencias • Identificar a los colaboradores de la zona (a las que dirigirse cuando se tiene FOMO)
Objetivo de la actividad	El objetivo de esta actividad es aprender a organizar actividades de grupo y tener un conocimiento básico sobre los principales colaboradores de la zona (psicólogos, ONG, etc.).		



Materiales necesarios para la actividad

- Folios
- Pizarra
- Rotuladores

Instrucciones paso a paso

Para esta actividad, deben seguirse los siguientes pasos:

Paso 1: Que cada miembro del grupo escriba en un papel tres experiencias personales en las que haya sentido FOMO.

Paso 2:

Una vez leídas todas las experiencias al grupo, se dividirán en categorías en función de su enfoque.

Ejemplo de categorías:

Objetivos vitales, sociales, profesionales, etc.

Paso 3:

La decisión de a que categoría pertenecen las experiencias será tomada por todo el grupo.

Paso 4:

Después de que todas las experiencias se presenten y se dividan en categorías, el grupo tiene un segundo objetivo que es encontrar la solución a estas experiencias de FOMO.

Paso 5:

Una vez dadas las soluciones y discutidas entre todos, el grupo tiene como objetivo final responder a las siguientes preguntas:

- ¿Las situaciones de las que se habla realmente marcan tanta diferencia en tu vida? ¿Es algo que realmente necesitas en tu vida?
- ¿Sientes que falta algo o te gustaría tener algo en tu ciudad que pudiera marcar una diferencia en estas situaciones?
- En estas mismas circunstancias, ¿hubo algún tipo de grupo de interés que pudiera ayudarte a resolver estas situaciones de FOMO?



Paso 6:

Tras responder a estas preguntas, el grupo debe crear un mapa con todas las partes interesadas y los lugares que pueden ayudar a reducir las experiencias de FOMO.

Por ejemplo: psicólogos, ONG, etc.

Título del módulo	Facilitar talleres entre iguales		
Título de la actividad	Reflexiones finales	Código de actividad	A3.4
Tipo de recurso	Hoja de trabajo	Tipo de aprendizaje	Aprendizaje autodirigido
Duración de la actividad (en minutos)	30	Resultado del aprendizaje	Al final de esta actividad, deberías ser capaz de: <ul style="list-style-type: none"> Organizar actividades de grupo Promover el aprendizaje de nuevos conocimientos y competencias
Objetivo de la actividad	El objetivo de la actividad es ofrecer al grupo y a los facilitadores una crítica constructiva positiva sobre todo el trabajo realizado en el taller para conseguir una mejora en todos los aspectos.		

Materiales necesarios para la actividad

- No se necesita material.

Instrucciones paso a paso

En esta actividad, sólo hay un paso sencillo:

Paso 1: Todo el grupo debe reunirse, sentarse en círculo y comentar todo lo sucedido. La idea es disponer de un tiempo y un espacio para hablar de los aspectos positivos y negativos de todo lo ocurrido en el taller. Entender que hay que mejorar de las actividades y de los facilitadores es una buena forma de aclarar las dudas que hayan podido surgir tras el taller.



Módulo 4

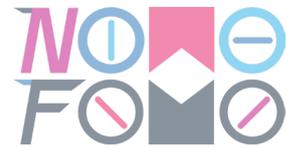
Título del módulo	Utilizar las redes sociales para promover una salud mental positiva		
Título de la actividad	Mis estrategias para llegar a los jóvenes	Código de actividad	A4.1
Tipo de recurso	Hoja de trabajo	Tipo de aprendizaje	Aprendizaje autodirigido
Duración de la actividad (en minutos)	60 minutos	Resultado del aprendizaje	<p>Al final de esta actividad, deberías ser capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Determinar estrategias para implicar a los jóvenes con su contenido • Definir un mensaje claro • Sensibilizar sobre la importancia de mantener una salud mental positiva. • Identificar diferentes temas y problemas de salud mental
Objetivo de la actividad	El ejercicio pretende reflexionar sobre las formas y estrategias de llegar y hacer partícipes a los jóvenes y adolescentes con su contenido sobre mantener una salud mental positiva.		

Materiales necesarios para la actividad

- Ordenador
- Acceso a Internet
- Conexión a Internet
- Papel y bolígrafo (o escribe tus respuestas en tu dispositivo digital)

Instrucciones paso a paso

En este ejercicio se le pide que haga una investigación online y, con su ayuda, siga los pasos que se indican a continuación.



Paso 1: Busca y describe al menos 3 estrategias para llegar a los jóvenes en cada una de las diferentes plataformas:

- Facebook
- Twitter
- Instagram
- Tik Tok

Paso 2: Encuentra un artículo que trate el tema de la salud mental de las madres en el que te gustaría basarte. (Asegúrate de comprobar las fuentes y darle credibilidad).

The article I have chosen:

[Pega aquí el enlace al artículo].

Q1. ¿Por qué he elegido este tema en concreto?

.....

.....

.....

Q2. ¿Cómo puede contribuir la descripción de este tema a aumentar la concienciación sobre la salud mental?

.....

.....

.....

Paso 3: Elige una de las plataformas anteriores y describe como sería tu publicación utilizando las estrategias que también has enumerado anteriormente para tener un mayor alcance y dirigirte al mayor número posible de jóvenes.

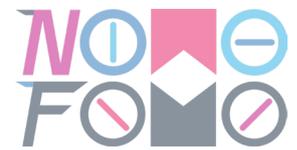
P1: Describe la estructura y los puntos clave que incluirías en tu post/vídeo:

.....

.....

.....

.....



P2: Describe ejemplos del uso de las estrategias que has encontrado, en el contexto del artículo elegido.

.....

.....

.....

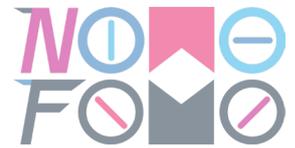
.....

.....

.....

.....

Título del módulo	Utilizar las redes sociales para promover una salud mental positiva		
Título de la actividad	Detección de contenidos nocivos	Código de actividad	A4.2
Tipo de recurso	Fichas de actividades	Tipo de aprendizaje	Aprendizaje autodirigido
Duración de la actividad (en minutos)	90 min	Resultado del aprendizaje	Al final de esta actividad, deberías ser capaz de: <ul style="list-style-type: none"> • Identificar los contenidos nocivos para tu público • Sensibilizar sobre la importancia de mantener una salud mental positiva. • Conocimiento de las acciones que combaten los contenidos nocivos
Objetivo de la actividad	El objetivo del ejercicio es enseñar a los participantes a reconocer los contenidos nocivos en las redes sociales, a ser capaces de enumerar los signos y las causas de los contenidos negativos y a identificar las medidas adecuadas que deben tomarse cuando se encuentran con un contenido de este tipo. Además, el ejercicio pretende reflexionar sobre formas positivas de compartir la información en las redes sociales.		



Materiales necesarios para la actividad

- Ordenador
- Acceso a Internet
- Conexión a Internet

Instrucciones paso a paso

Paso 1: ¡Investiga!

Basándose en los conocimientos adquiridos en el taller presencial, los participantes deberán encontrar un ejemplo de contenido nocivo en las redes sociales utilizando al menos 3 de las siguientes plataformas:

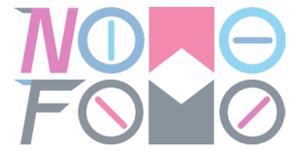
- Facebook
- Instagram
- Twitter
- YouTube
- Tik Tok

(Lo ideal es que los participantes utilicen aquellas plataformas en las que tengan cuenta y se sientan más cómodos navegando).

Paso 2 - Presenta tus conclusiones

Tras una búsqueda satisfactoria, indica los ejemplos seleccionados (preferiblemente como captura de pantalla, con un enlace añadido más abajo).

#1 Ejemplo de contenido nocivo en [Plataforma de redes sociales]

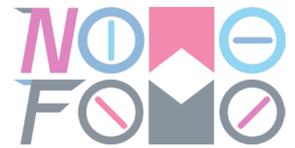


#2 Ejemplo de contenido nocivo en [Plataforma de redes sociales]

#3 Ejemplo de contenido nocivo en [Plataforma de redes sociales]

#4 Ejemplo de contenido nocivo en [Plataforma de redes sociales] (opcional)

#5 Ejemplo de contenido nocivo en [Plataforma de redes sociales] (opcional)



Paso 3 - Analiza los ejemplos

En este paso, céntrate en los ejemplos que se dan y analízalos para responder a las preguntas que se plantean a continuación.

(Responde sólo a los ejemplos de las plataformas que elegiste al principio).

#1 ¿Qué hace que el ejemplo elegido sea hiriente?

Ejemplo de Facebook:

.....
.....
.....

Ejemplo de Instagram:

.....
.....
.....

Ejemplo de Twitter:

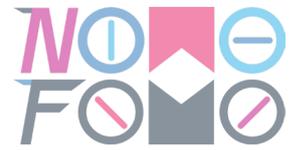
.....
.....
.....

Ejemplo de YouTube:

.....
.....
.....

Ejemplo de TikTok:

.....
.....
.....



#2 ¿Cómo pueden influir estos contenidos en tu público?

Ejemplo de Facebook:

.....
.....
.....

Ejemplo de Instagram:

.....
.....
.....

Ejemplo de Twitter:

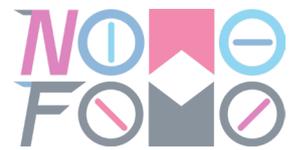
.....
.....
.....

Ejemplo de YouTube:

.....
.....
.....

Ejemplo de TikTok:

.....
.....
.....



#3 Describe porque has elegido este ejemplo en concreto y si crees que es fácil encontrar publicaciones negativas en las plataformas que has elegido:

Ejemplo de Facebook:

.....
.....
.....

Ejemplo de Instagram:

.....
.....
.....

Ejemplo de Twitter:

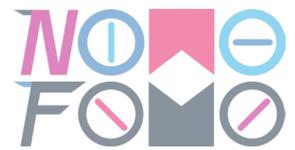
.....
.....
.....

Ejemplo de YouTube:

.....
.....
.....

Ejemplo de TikTok:

.....
.....
.....



#4 ¿Sería posible presentar el contenido sobre este tema de forma que no resulte hiriente? En caso afirmativo, ¿cómo?

Ejemplo de Facebook:

.....
.....
.....

Ejemplo de Instagram:

.....
.....
.....

Ejemplo de Twitter:

.....
.....
.....

Ejemplo de YouTube:

.....
.....
.....

Ejemplo de TikTok:

.....
.....
.....

Título del módulo	Utilizar las redes sociales para promover una salud mental positiva		
Título de la actividad	Crear contenidos positivos	Código de actividad	A4.3
Tipo de recurso	Hoja de trabajo	Tipo de aprendizaje	Aprendizaje autodirigido
Duración de la actividad (en minutos)	30 min	Resultado del aprendizaje	Al final de esta actividad, deberías: <ul style="list-style-type: none"> • Adquirir conocimientos sobre como crear contenidos beneficiosos para la salud mental de los jóvenes. • Ser capaz de utilizar correctamente las herramientas de las redes sociales • Estar abierto a promover una salud mental positiva
Objetivo de la actividad	El objetivo de este ejercicio es adquirir experiencia práctica en la creación y planificación de un post en Facebook que aborde la importancia del bienestar mental. De este modo, los participantes aumentarán sus habilidades en el uso de las redes sociales y sus conocimientos en temas de salud mental positiva.		

Materiales necesarios para la actividad

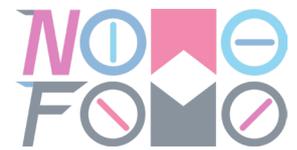
- Portátil/PC
- Acceso a Internet
- Cuenta de Facebook (opcional)

Instrucciones paso a paso

Paso 1 – Elige tu tema.

Antes de pasar a la acción y planificar tu post, elige un tema que te resulte cercano. Aquí tienes algunos ejemplos de temas entre los que puedes elegir:

- Como combatir el FOMO



- Relaciones positivas
- Aptitudes sociales y emocionales
- Importancia de la autoestima
- Afirmaciones positivas
- Contacto social
- Gestionar el estrés

Seleccione el tema que desees. No obstante, si quieres seleccionar un tema diferente para este ejercicio, introdúcelo aquí:

TEMA ELEGIDO:

.....

Paso 2 - ¡Investiga!

Una vez que has elegido el tema adecuado, es importante que investigues todo lo posible para que tu post se base en conocimientos sólidos y pueda influir positivamente en tu audiencia. Inserta los enlaces siguientes de los que extraerás el conocimientos a la hora de crear tu post.

Recursos:

- #1
- #2
- #3
- #4
- #5

Paso 3 - Escribe tu entrada

En este paso, pasamos a la acción. Publica a continuación el texto de tu post sobre el tema que prefieras (mínimo 150 palabras).

.....

.....

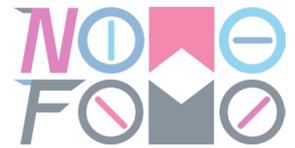
.....

.....

.....

.....

.....



.....
.....

Si quieres incluir imágenes en tu mensaje, colócalas a continuación.

(Puedes encontrar fotos de archivo gratuitas en <https://pixabay.com/> o <https://unsplash.com/>)

Paso 4: Planificación y herramientas posteriores

En este paso, tienes dos opciones. Puedes utilizar las herramientas de planificación de publicaciones de Facebook y subir tu publicación a tu cuenta de Facebook. Si no quieres compartir esta publicación, describe en el cuadro de texto que aparece a continuación la configuración que utilizarías para que tu publicación tenga un aspecto más positivo y llegue al mayor número de personas.

Echa un vistazo al siguiente vídeo en el que se muestran las distintas opciones de personalización para tu entrada:

<https://www.youtube.com/watch?v=UIEkMtjkUuo>

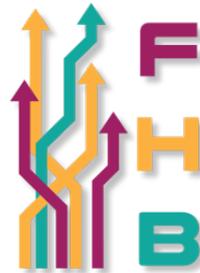
Si has decidido publicar este post en tu página de Facebook, ahora es el momento de utilizar todos los conocimientos adquiridos y... ¡hacedlo!

En caso contrario, escribe que herramientas de publicación utilizarías al publicar tu post:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

NO MORE FOMO

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



Co-funded by
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