

**NOMO FOMO**

**Programa de formación  
continua (IO2)**



# Contenido

<b>Programa de formación en servicio de NOMO FOMO</b>	<b>3</b>
Contenido básico del programa de formación continua	3
Horas de aprendizaje en el programa	4
<b>Actividades de aprendizaje autodirigido</b>	<b>5</b>
Cómo crear un vídeo con Powtoon	6
Cómo crear un cuestionario con Google Forms	8
Cómo crear una escapada digital con Google Forms	10
Cómo crear un cartel en Canva	14
<b>Anexos - Plantilla para crear infografías interactivas</b>	<b>16</b>
Anexo 1 - Plantilla para un guión de vídeo	16
Pautas para el desarrollo del guión	16
Crear la estructura	16
Planificar la narración	16
Desarrollar el guión	16
Anexo 2 - Plantilla para un grupo de trabajo digital	18
Creación de su escapada digital	18
Anexo 3 - Plantilla para un cuestionario	20
Anexo 4 - Plantilla para una actividad de llamada a la acción	21
Plantilla de actividad de <i>llamada a la acción</i>	21

## NOMO FOMO Programa de formación en servicio

Bienvenido al programa de formación en servicio de NOMO FOMO. Este programa de formación ha sido desarrollado y diseñado como una serie de sesiones modulares de aprendizaje presencial y en línea que apoyarán a los trabajadores juveniles de primera línea que están actualmente en la práctica, para utilizar la Infografía Interactiva desarrollada por el equipo del proyecto NOMO FOMO en su trabajo juvenil, para apoyar a los jóvenes a entender y abordar el FOMO - Miedo a Perderse - en sus vidas. Para asegurar que los trabajadores juveniles puedan obtener el máximo beneficio de estos recursos de aprendizaje innovadores y pertinentes, los socios de NOMO FOMO han desarrollado este programa de formación que apoyará a los trabajadores juveniles de primera línea para entender y desentrañar lo que significa FOMO para los jóvenes de hoy - especialmente teniendo en cuenta las circunstancias únicas que COVID-19 ha presentado para los jóvenes - y también les apoyará para desarrollar sus habilidades digitales para que puedan, en primer lugar, aplicar la Infografía Interactiva de NOMO FOMO en su práctica de trabajo con los jóvenes; pero también para que puedan construir sus habilidades de creación de contenidos digitales para poder desarrollar sus propios recursos de aprendizaje digital.

### Contenido básico del programa de formación en servicio

Para alcanzar estos ambiciosos objetivos, el contenido de este programa de formación se presenta abordando cuatro áreas clave, a saber

1. Formación para abordar los componentes clave del FOMO y las repercusiones negativas para la salud mental resultantes.
2. Apoyar a los trabajadores juveniles para que desarrollen sus habilidades en medios digitales para que puedan producir vídeos, audios, cuestionarios, rompecabezas, juegos digitales, WebQuests, etc. utilizando programas de software de código abierto; para que ellos mismos puedan producir sus propias infografías interactivas
3. Desarrollar la competencia y la confianza de los trabajadores juveniles de primera línea para trabajar en entornos de aprendizaje en línea en los que la relación entre el tutor y el alumno es completamente diferente a los escenarios de aprendizaje presencial.
4. Apoyar a los trabajadores juveniles para que desarrollen estrategias sólidas de mitigación que les permitan migrar todas las actividades del NOMO FOMO a entornos totalmente en línea, a medida que surja la necesidad debido a circunstancias imprevistas como el COVID-19 y la nueva normalidad socialmente distanciada que puede socavar en gran medida la prestación de servicios básicos a los jóvenes.

A través de este contenido, pretendemos apoyar a los trabajadores juveniles de primera línea para que desarrollen sus habilidades digitales y su confianza en el uso del conjunto de recursos de aprendizaje de NOMO FOMO para garantizar que puedan seguir involucrando a los jóvenes en la gestión y el tratamiento de su propia salud mental y bienestar, incluso durante la pandemia de COVID-19, que ha afectado de manera desproporcionada a los jóvenes de las comunidades en las que trabajamos.

## Horas de aprendizaje en el programa

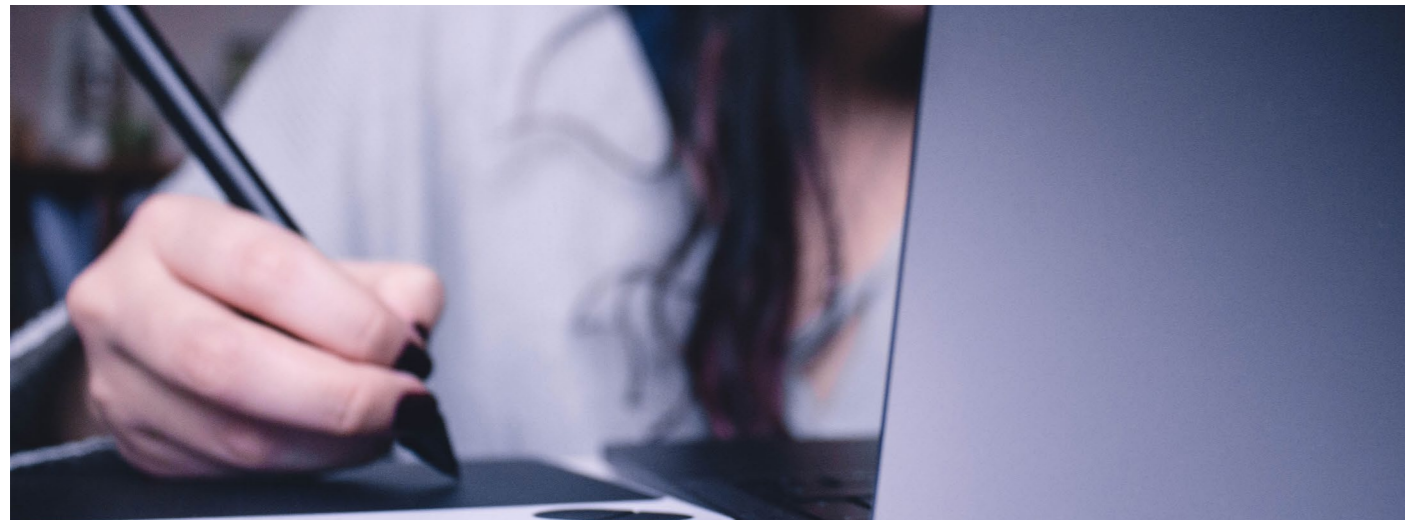
La formación continua comprende un total de 60 horas de aprendizaje, desglosadas en los tres elementos de formación siguientes:

- 20 horas de formación en forma de taller centradas en “desempaquetar” el FOMO y comprender los componentes que causan ansiedad y estrés en los entornos de las redes sociales y desarrollar estrategias de mitigación.
- 20 horas de formación en forma de taller centradas en el desarrollo de las competencias en medios digitales de los trabajadores juveniles de primera línea para producir materiales de aprendizaje ricos en medios de comunicación de alto valor.
- 20 horas de aprendizaje en línea autodirigido centrado en el trabajo en entornos en línea.

En este manual, el contenido de las 20 horas de aprendizaje autodirigido se presenta como una serie de 4 actividades que puedes completar en tu propio tiempo y a tu propio ritmo, para que puedas desarrollar tu propia Infografía Interactiva para los jóvenes de tu grupo o servicio juvenil. Al trabajar en entornos en línea, es importante que puedas ofrecer experiencias y actividades de aprendizaje atractivas, significativas y enriquecedoras para los jóvenes. Eso es lo que te ayudaremos a hacer a través de este manual de aprendizaje autodirigido. Si necesita más apoyo en estas actividades, puede ver PowerPoints y recursos adicionales a través del Módulo 2 del manual presencial, o puede preguntar sobre la asistencia a los talleres de formación locales que ofrecen los socios de NOMO FOMO en su región.

Para el manual de aprendizaje autodirigido, y basándose en estas actividades, los trabajadores juveniles podrán realizar un aprendizaje autónomo para poder investigar y desarrollar su propia Infografía Interactiva, sobre un tema que sea relevante y pertinente para los jóvenes de sus grupos.

Las 40 horas de contenido basado en el taller están disponibles en un manual separado al que se puede acceder a través de la plataforma NOMO FOMO MOOC: <http://nomofomomooc.eu/index.php/inservicetrainingprogram/>



## Actividades de aprendizaje autodirigido

Las siguientes actividades de autoaprendizaje están estructuradas en torno a cuatro actividades clave, cada una de las cuales debería durar aproximadamente 5 horas:

- 1) Cómo crear un vídeo con Powtoon (versión gratuita)
- 2) Cómo crear un cuestionario con los formularios de Google
- 3) Cómo crear una escapada digital con los formularios de Google
- 4) Cómo crear un cartel en Canva

Al completar estas cuatro actividades, los trabajadores juveniles serán capaces de producir cada uno de los elementos de una Infografía Interactiva, que pueden utilizar para proporcionar actividades de aprendizaje atractivas para los jóvenes en su grupo o servicio. Para apoyar a los trabajadores juveniles en el desarrollo de sus propias Infografías Interactivas, también se incluyen

## Cómo crear un vídeo con Powtoon

Para crear un vídeo corto utilizando la versión gratuita de la plataforma Powtoon, los trabajadores juveniles pueden seguir los pasos de esta breve actividad de aprendizaje autodirigido.

<b>Título de la actividad:</b>	<b>Cómo crear un vídeo con Powtoon</b>	
<b>Duración</b>	<b>Recursos necesarios:</b>	
Esta actividad tomará <b>5 horas</b> para completar	Para completar esta actividad de aprendizaje autodirigido, necesitarás los siguientes recursos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ordenador portátil, con acceso a Internet</li> <li>• Acceso a la plataforma Powtoon: <a href="https://www.powtoon.com/">https://www.powtoon.com/</a></li> <li>• Acceso al vídeo "cómo se hace": <a href="https://youtu.be/9-hGm9VC_0k">https://youtu.be/9-hGm9VC_0k</a></li> <li>• Guión del vídeo (elaborado con la plantilla del Anexo 1)</li> <li>• Smartphone con aplicación de grabación de voz para grabar tu relato</li> </ul>	
<b>Resultados del aprendizaje</b>		
<b>Una vez completada con éxito esta lección, serás capaz de:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrolla tu guión para una breve animación Powtoon.</li> <li>• Utiliza la versión gratuita de Powtoon para crear tu vídeo.</li> <li>• Publica tu vídeo en las redes sociales.</li> </ul>		
<b>Duración</b>	<b>Descripción de la actividad</b>	<b>Enlaces a materiales de apoyo</b>
<b>60 minutos</b>	<p>Guiones de vídeo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El primer paso es desarrollar un guión para su animación Powtoon.</li> <li>• Este guión de vídeo le ayudará a establecer el tema de su infografía interactiva. Así pues, lo primero que tienes que hacer es pensar en el tema que quieres tratar para los jóvenes a través de tu infografía interactiva.</li> <li>• Una vez que hayas identificado el tema, puedes utilizar la plantilla de guión y las directrices del Anexo 1 para desarrollar un guión de vídeo para tu vídeo de animación.</li> </ul>	El modelo de guión de vídeo está disponible en el Anexo 1 de este Manual.

<b>60 minutos</b>	<p>Grabación de audio</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ahora que tienes el guión de tu vídeo escrito, es el momento de convertirlo en una narración de audio.</li> <li>• Para ello, te recomendamos que utilices una aplicación de grabación de voz en tu smartphone.</li> <li>• Puede utilizar los enlaces proporcionados como apoyo para grabar su narración.</li> </ul>	<p>4 consejos para mejorar el audio al grabar con un smartphone: <a href="https://youtu.be/0yxcAphy_cU">https://youtu.be/0yxcAphy_cU</a></p> <p>Cómo grabar audio profesional con tu teléfono 2022   Tutorial completo para Android y iPhone: <a href="https://youtu.be/THrZodHX4iU">https://youtu.be/THrZodHX4iU</a></p>
<b>30 minutos</b>	<p>Vea el vídeo sobre cómo hacerlo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ahora que tienes tu audio grabado, ¡es hora de que aprendas un poco más sobre Powtoon!</li> <li>• Mira el tutorial de 20 minutos de NOMO FOMO sobre cómo crear un vídeo en Powtoon, y pronto estarás listo para empezar tú mismo.</li> </ul>	NOMO FOMO Cómo crear un vídeo con Powtoon: <a href="https://youtu.be/9-hGm9VC_0k">https://youtu.be/9-hGm9VC_0k</a>
<b>120 minutos</b>	<p>¡Produzca su Powtoon!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Genial, has visto el vídeo y ya sabes lo que necesitas para crear tu vídeo Powtoon.</li> <li>• Saque su ordenador portátil, visite: <a href="http://www.powtoon.com">www.powtoon.com</a>, y configure su cuenta gratuita.</li> <li>• A continuación, está listo para importar su audio y comenzar con su vídeo Powtoon. Recuerde volver a ver el tutorial a medida que avanza en el desarrollo de su vídeo.</li> </ul>	NOMO FOMO Cómo crear un vídeo con Powtoon: <a href="https://youtu.be/9-hGm9VC_0k">https://youtu.be/9-hGm9VC_0k</a>
<b>30 minutos</b>	<p>¡Enlaza y comparte!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La última tarea de esta actividad de aprendizaje autodirigido es que compartas el enlace a tu vídeo online en las redes sociales. Puedes optar por compartirlo con tus compañeros o con los jóvenes a través de WhatsApp o en YouTube o Facebook, o puedes utilizar el enlace para generar tu primer código QR, que podrás añadir a tu póster una vez diseñado.</li> <li>• Para generar un código QR, puedes tomar el enlace de tu vídeo y crear un código QR a través de un generador de códigos QR gratuito, como el que se proporciona en la sección de enlaces.</li> </ul>	Generador de códigos QR (gratuito): <a href="https://www.qr-code-generator.com/a1/?utm_source=google_c&amp;utm_medium=cpc&amp;utm_campaign=en_top_kw&amp;utm_content=qr_generator_exact&amp;utm_term=qr%20code%20generator_e&amp;gclid=EAiaIQobCh-MI4aWu0caH-AIVHOPmCh0tdw-gWEAAyAAEgJHiPD_BwE">https://www.qr-code-generator.com/a1/?utm_source=google_c&amp;utm_medium=cpc&amp;utm_campaign=en_top_kw&amp;utm_content=qr_generator_exact&amp;utm_term=qr%20code%20generator_e&amp;gclid=EAiaIQobCh-MI4aWu0caH-AIVHOPmCh0tdw-gWEAAyAAEgJHiPD_BwE</a>

## Cómo crear un cuestionario con Google Forms

Para crear un cuestionario utilizando los formularios de Google, los trabajadores juveniles pueden seguir los pasos de esta breve actividad de aprendizaje autodirigido.

<b>Título de la actividad:</b>	<b>Cómo crear un cuestionario con los formularios de Google</b>	
<b>Duración</b>	<b>Recursos necesarios:</b>	
Esta actividad tomará <b>5 horas</b> para completar	Para completar esta actividad de aprendizaje autodirigido, necesitarás los siguientes recursos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ordenador portátil, con acceso a Internet</li> <li>• Acceso a los formularios de Google: <a href="https://www.google.com/forms/about/">https://www.google.com/forms/about/</a></li> <li>• Acceso al vídeo "cómo se hace": <a href="https://youtu.be/KYKCLFVu3Ak">https://youtu.be/KYKCLFVu3Ak</a></li> <li>• Plantilla del cuestionario (elaborada con la plantilla del Anexo 3)</li> </ul>	
<b>Resultados del aprendizaje</b>		
<p><b>Una vez completada con éxito esta lección, serás capaz de:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diseñe un cuestionario utilizando preguntas de verdadero/falso, de opción múltiple y abiertas.</li> <li>• Crea una cuenta de correo de Google (si es necesario).</li> <li>• Utiliza los formularios de Google para crear un cuestionario.</li> <li>• Cree un código QR para que el cuestionario se integre en una infografía interactiva.</li> </ul>		
<b>Duración</b>	<b>Descripción de la actividad</b>	<b>Enlaces a materiales de apoyo</b>
<b>90 minutos</b>	Planificar el concurso <ul style="list-style-type: none"> <li>• El primer paso es diseñar su cuestionario. Para ello, debe pensar en el tema que pretende abordar en su Infografía Interactiva, y hacer una lluvia de ideas sobre 10 áreas temáticas o temas que podría abordar en el cuestionario.</li> <li>• Para ello, es posible que tenga que investigar en Internet para encontrar las preguntas adecuadas y las respuestas correctas.</li> <li>• Puede introducir esta información en el modelo de cuestionario que se incluye en el Anexo 3 de este manual.</li> <li>• Recuerda que debes combinar preguntas de verdadero/falso, abiertas y de opción múltiple en tu cuestionario.</li> </ul>	La plantilla del cuestionario está disponible en el Anexo 3 de este Manual.

<b>30 minutos</b>	<p>Encontrar imágenes adecuadas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ahora que ya tienes listas las 10 preguntas del cuestionario, es el momento de buscar algunas imágenes adecuadas que puedas incluir en tu cuestionario para hacerlo más atractivo para los jóvenes que van a participar en él.</li> <li>• Para las imágenes, le sugerimos que utilice imágenes libres de derechos de autor. Hemos incluido algunas fuentes en línea de tales imágenes que puede utilizar libremente en su concurso.</li> </ul>	<p>Unsplash: <a href="https://unsplash.com/">https://unsplash.com/</a>  Pexels: <a href="https://www.pexels.com/">https://www.pexels.com/</a></p>
<b>30 minutos</b>	<p>Vea el vídeo sobre cómo hacerlo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ahora que tienes tus preguntas y tus imágenes seleccionadas, es hora de que aprendas a construir tu cuestionario en Google Forms.</li> <li>• Mira el tutorial de 20 minutos de NOMO FOMO sobre cómo crear un cuestionario con Google Forms, antes de empezar con tu propio cuestionario.</li> </ul>	<p>NOMO FOMO Cómo crear un cuestionario con Google Forms: <a href="https://youtu.be/KYKCLFVu3Ak">https://youtu.be/KYKCLFVu3Ak</a></p>
<b>120 minutos</b>	<p>Crea tu cuestionario en Google Forms</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estupendo, has visto el vídeo y ya sabes lo que necesitas para crear tu propio cuestionario online con Google Forms.</li> <li>• Lo primero que necesitas es una cuenta de correo de Google. Si aún no tienes una cuenta de Gmail, necesitarás una para poder utilizar los formularios de Google, pero no te preocupes, ¡es fácil crear una! Puedes hacerlo en este enlace: <a href="https://support.google.com/mail/answer/56256?hl=en">https://support.google.com/mail/answer/56256?hl=en</a></li> <li>• Una vez registrado en Gmail, puedes acceder a tu cuenta y visitar la página de Formularios: <a href="https://www.google.com/forms/about/">https://www.google.com/forms/about/</a></li> <li>• Entonces, ya estás listo para empezar a crear tu cuestionario con Google Forms. Recuerda volver a ver el tutorial a medida que avanzas en la creación de tu cuestionario.</li> </ul>	<p>NOMO FOMO Cómo crear un cuestionario con Google Forms: <a href="https://youtu.be/KYKCLFVu3Ak">https://youtu.be/KYKCLFVu3Ak</a></p>

<b>30 minutos</b>	<p>¡QR y compartir!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>La última tarea de esta actividad de aprendizaje autodirigido es compartir el enlace a tu cuestionario online en las redes sociales. Puedes optar por compartirlo con tus compañeros o con los jóvenes a través de WhatsApp o en YouTube o Facebook, o puedes utilizar el enlace para generar tu segundo código QR, que puedes añadir a tu póster una vez diseñado.</li> <li>Para generar un código QR, puede tomar el enlace de su cuestionario y crear un código QR a través de un generador de códigos QR gratuito, como el que se proporciona en la sección de enlaces.</li> </ul>	<p>Generador de códigos QR (gratuito):</p> <p><a href="https://www.qr-code-generator.com/a1/?utm_source=google_c&amp;utm_medium=cpc&amp;utm_campaign=en_top_kw&amp;utm_content=qr_generator_exact&amp;utm_term=qr%20code%20generator_e&amp;gclid=EAiaIQobChMI4aWu0caH-AIVHOPmCh0tdwgWEAAYyAAEgJHiPD_BwE">https://www.qr-code-generator.com/a1/?utm_source=google_c&amp;utm_medium=cpc&amp;utm_campaign=en_top_kw&amp;utm_content=qr_generator_exact&amp;utm_term=qr%20code%20generator_e&amp;gclid=EAiaIQobChMI4aWu0caH-AIVHOPmCh0tdwgWEAAYyAAEgJHiPD_BwE</a></p>
-------------------	---	---

## Cómo crear un grupo de trabajo digital con los formularios de Google

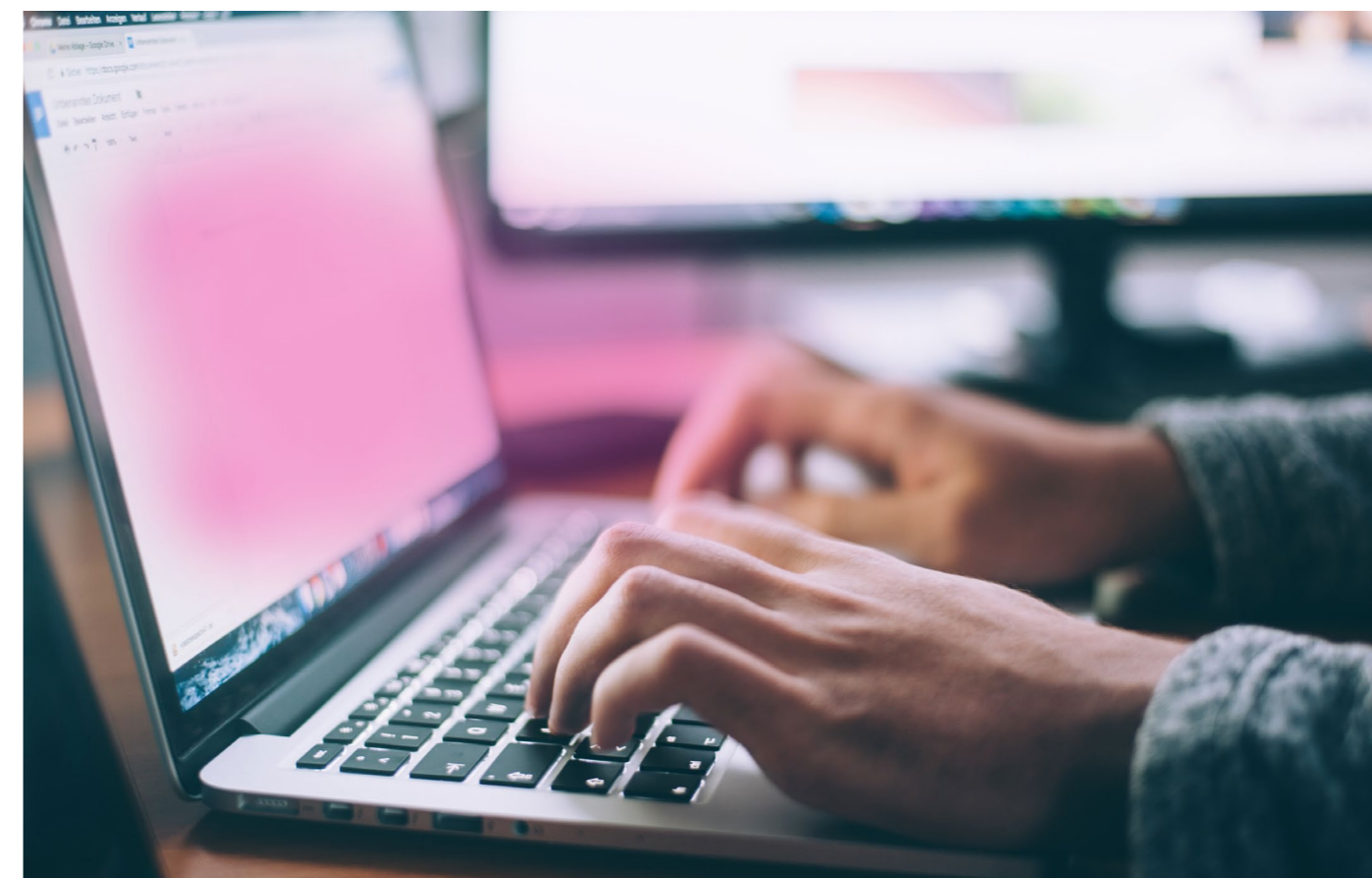
Para crear un grupo de trabajo digital utilizando los formularios de Google, los trabajadores juveniles pueden seguir los pasos de esta breve actividad de aprendizaje autodirigido.

<b>Título de la actividad:</b>	<b>Cómo crear un grupo de trabajo digital con los formularios de Google</b>
<b>Duración</b>	<b>Recursos necesarios:</b>
Esta actividad tomará <b>6 horas</b> para completar	<p>Para completar esta actividad de aprendizaje autodirigido, necesitarás los siguientes recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ordenador portátil, con acceso a Internet</li> <li>Acceso a los formularios de Google: <a href="https://www.google.com/forms/about/">https://www.google.com/forms/about/</a></li> <li>Acceso al vídeo “cómo se hace”: <a href="https://youtu.be/NhBiqHP8fB0">https://youtu.be/NhBiqHP8fB0</a></li> <li>Plantilla de la mesa redonda digital (elaborada con la plantilla del Anexo 2)</li> </ul>
<b>Resultados del aprendizaje</b>	

<p><b>Una vez completada con éxito esta lección, serás capaz de:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crea una narrativa y desarrolla tu propia escapada digital.</li> <li>Desarrollar un escenario que pueda seguirse a lo largo de la realización de los retos.</li> <li>Crea una cuenta de correo de Google (si es necesario).</li> <li>Utiliza los formularios de Google para crear una escapada digital.</li> <li>Cree un código QR para que la ruptura digital se integre en una infografía interactiva.</li> </ul>		
<b>Duración</b>	<b>Descripción de la actividad</b>	<b>Enlaces a materiales de apoyo</b>
<b>90 minutos</b>	<p>Planificar su escapada digital</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>El primer paso es diseñar tu actividad digital. Los dos componentes clave de tu actividad digital serán el escenario o la historia que los jóvenes interpretarán y los retos que completarán.</li> <li>En este paso, debes tomarte un tiempo para planificar tu escenario. Intenta pensar en un personaje con el que los jóvenes puedan identificarse y construye un argumento en torno a él. Debe ser algo que puedan seguir, pero también algo que puedas desarrollar a medida que el joven progresa en los desafíos.</li> <li>También hay que tener en cuenta los tipos de retos que los jóvenes tendrán que completar. Para ello, puedes revisar algunos de los diferentes enlaces proporcionados con ejemplos de diferentes retos que los jóvenes pueden completar.</li> <li>Una vez que tenga una estructura para su narrativa y un plan para sus retos, puede empezar a rellenar la plantilla proporcionada para desarrollar su propio grupo de trabajo digital. Esta plantilla se encuentra en el Anexo 2 de este manual.</li> </ul>	<p>La Plantilla de Separación Digital está disponible en el Anexo 2 de este Manual.</p> <p>Cómo crear una fuga digital: Primeros pasos: <a href="https://journals.ala.org/index.php/ltr/article/view/7318/10039">https://journals.ala.org/index.php/ltr/article/view/7318/10039</a></p> <p>Dominar la fuga digital: <a href="https://www.smores.com/cvf4p-digital-escapes">https://www.smores.com/cvf4p-digital-escapes</a></p>

<p><b>30 minutos</b></p>	<p>Encontrar imágenes adecuadas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ahora que tienes tu escenario y tienes un plan para tus retos, es el momento de que busques en Internet y encuentres imágenes adecuadas que puedas dispersar por tu escapada digital.</li> <li>Para las imágenes, le sugerimos que utilice imágenes libres de derechos de autor. Hemos incluido algunas fuentes en línea de tales imágenes que puede utilizar libremente en su concurso.</li> </ul>	<p>Unsplash: <a href="https://unsplash.com/">https://unsplash.com/</a> Pexels: <a href="https://www.pexels.com/">https://www.pexels.com/</a></p>
<p><b>30 minutos</b></p>	<p>Vea el vídeo sobre cómo hacerlo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ahora que tienes las imágenes, el escenario y los retos para tu escapada digital, es hora de que aprendas a construir tu cuestionario en Google Forms.</li> <li>Mira el tutorial de 20 minutos de NOMO FOMO sobre cómo crear una escapada digital utilizando Google Forms, antes de empezar con tu propio reto de escapada.</li> </ul>	<p>NOMO FOMO Cómo crear una escapada digital con Google Forms: <a href="https://youtu.be/NhBiqHP8fB0">https://youtu.be/NhBiqHP8fB0</a></p>
<p><b>180 minutos</b></p>	<p>Cree su escapada digital en los formularios de Google.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ahora que has visto el vídeo, ya sabes lo que necesitas para crear tu propia escapada digital con Google Forms.</li> <li>Lo primero que necesitas es una cuenta de correo de Google. Si aún no tienes una cuenta de Gmail, necesitarás una para poder utilizar los formularios de Google, pero no te preocupes, ¡es fácil crear una! Puedes hacerlo en este enlace: <a href="https://support.google.com/mail/answer/56256?hl=en">https://support.google.com/mail/answer/56256?hl=en</a></li> <li>Una vez registrado en Gmail, puedes acceder a tu cuenta y visitar la página de Formularios: <a href="https://www.google.com/forms/about/">https://www.google.com/forms/about/</a></li> <li>A continuación, estás listo para empezar a crear tu reto digital utilizando los formularios de Google. Recuerda volver a ver el tutorial a medida que avanzas en el desarrollo de tu reto de ruptura digital.</li> </ul>	<p>NOMO FOMO How to create a digital breakout using Google Forms: <a href="https://youtu.be/NhBiqHP8fB0">https://youtu.be/NhBiqHP8fB0</a></p>

<p><b>30 minutos</b></p>	<p>¡QR y compartir!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>La tarea final de esta actividad de aprendizaje autodirigido es que compartas el enlace a tu escapada digital en las redes sociales. Puedes optar por compartirlo con tus compañeros o con los jóvenes a través de WhatsApp o en YouTube o Facebook, o puedes utilizar el enlace para generar tu segundo código QR, que puedes añadir a tu póster una vez diseñado.</li> <li>Para generar un código QR, puede tomar el enlace de su ruptura digital y crear un código QR a través de un generador de códigos QR gratuito, como el que se proporciona en la sección de enlaces.</li> </ul>	<p>Generador de códigos QR (gratuito):</p> <p><a href="https://www.qr-code-generator.com/a1/?utm_source=google_c&amp;utm_medium=cpc&amp;utm_campaign=en_top_kw&amp;utm_content=qr_generator_exact&amp;utm_term=qr%20code%20generator_e&amp;gclid=EAIaIQobChMI4aWu0caH-AIVHOPmCh0tdwgWEAAYAAEgJHiPD_BwE">https://www.qr-code-generator.com/a1/?utm_source=google_c&amp;utm_medium=cpc&amp;utm_campaign=en_top_kw&amp;utm_content=qr_generator_exact&amp;utm_term=qr%20code%20generator_e&amp;gclid=EAIaIQobChMI4aWu0caH-AIVHOPmCh0tdwgWEAAYAAEgJHiPD_BwE</a></p>
--------------------------	--	---



## Cómo crear un cartel en Canva

La cuarta y última actividad de este manual de aprendizaje autodirigido consiste en ayudarte a diseñar y crear tu propio póster en Canva, y a integrar los Códigos QR que has generado hasta ahora en el diseño de tu Infografía Interactiva.

<b>Título de la actividad:</b>	<b>Cómo crear un cartel en Canva</b>	
<b>Duración</b>	<b>Recursos necesarios:</b>	
Esta actividad tomará <b>4 horas</b> para completar	Para completar esta actividad de aprendizaje autodirigido, necesitarás los siguientes recursos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ordenador portátil, con acceso a Internet</li> <li>• Acceso a Canva: <a href="https://www.canva.com/">https://www.canva.com/</a></li> <li>• Acceso al vídeo "cómo se hace": <a href="https://youtu.be/xrKoj2TsAZs">https://youtu.be/xrKoj2TsAZs</a></li> </ul>	
<b>Resultados del aprendizaje</b>		
<b>Una vez completada con éxito esta lección, serás capaz de:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diseña tu propio cartel con Canva.</li> <li>• Integra los códigos QR en tu cartel de Canva para crear una infografía interactiva.</li> </ul>		
<b>Duración</b>	<b>Descripción de la actividad</b>	<b>Enlaces a materiales de apoyo</b>
<b>60 minutos</b>	Planificar su diseño <ul style="list-style-type: none"> <li>• El primer paso es diseñar su cartel. Para ello, te recomendamos que investigues en Internet y encuentres un hecho clave que quieras utilizar para captar la atención de los jóvenes con tu Infografía interactiva. Este hecho debe estar relacionado con el tema de su Infografía.</li> <li>• A continuación, debe pensar en cómo va a elaborar este diseño. Para ello, puedes tomar una hoja de papel en blanco y dibujar a grandes rasgos la información clave que quieres mostrar en tu póster y dónde podrías incluirla. Esto le servirá como punto de referencia para cuando empiece a trabajar en Canva.</li> </ul>	N/A

<b>30 minutos</b>	<p>Encontrar imágenes adecuadas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ahora que tienes un esquema de tu diseño en mente, ¿vas a incluir imágenes de otras fuentes? Canva tiene un banco de imágenes e iconos que puedes utilizar, pero con la versión gratuita de Canva, tus opciones pueden ser limitadas. Para asegurarte de que tu póster contenga imágenes atractivas, intenta encontrar algunas imágenes adecuadas en otro lugar, que puedas importar a Canva.</li> <li>• Para las imágenes, le sugerimos que utilice imágenes libres de derechos de autor. Hemos incluido algunas fuentes en línea de tales imágenes que puede utilizar libremente en su concurso.</li> </ul>	<p>Unsplash: <a href="https://unsplash.com/">https://unsplash.com/</a> Pexels: <a href="https://www.pexels.com/">https://www.pexels.com/</a></p>
<b>20 minutos</b>	<p>Vea el vídeo sobre cómo hacerlo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ahora que tienes tus imágenes y el esquema de tu diseño, es el momento de ver el vídeo de "cómo" de NOMO FOMO, que te guiará por algunas de las características y funciones del uso de Canva.</li> <li>• Mira el tutorial de 10 minutos de NOMO FOMO sobre cómo crear un cartel con Canva, antes de ponerte a crear tus propios diseños.</li> </ul>	<p>NOMO FOMO Cómo crear un cartel en Canva: <a href="https://youtu.be/NhBiqHP8fB0">https://youtu.be/NhBiqHP8fB0</a></p>
<b>90 minutos</b>	<p>Crea tu propio póster en Canva</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ahora que has visto el vídeo, ya sabes lo básico de cómo usar Canva, y también tienes tu maqueta de diseño para guiarte.</li> <li>• El siguiente paso es entrar en la plataforma Canva y empezar a crear tu diseño: <a href="https://www.canva.com/">https://www.canva.com/</a></li> <li>• Recuerda volver a ver el tutorial a medida que avanzas en el diseño de tu primer cartel en Canva.</li> </ul>	<p>NOMO FOMO Cómo crear un cartel en Canva: <a href="https://youtu.be/xrKoj2TsAZs">https://youtu.be/xrKoj2TsAZs</a></p>
<b>40 minutos</b>	<p>¡Integre esos códigos QR!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A medida que vayas avanzando en estas actividades, es de esperar que hayas ido recopilando tus Códigos QR. Si no es así, no te preocupes, una vez que tengas los enlaces a tus recursos digitales (Vídeo, Cuestionario y Breakout) puedes crear tus propios Códigos QR. Para generar un código QR, puedes tomar el enlace de tu breakout digital y crear un código QR a través de un generador de códigos QR gratuito, como el que se proporciona en la sección de enlaces.</li> <li>• Si tienes tus códigos QR, debes descargarlos y guardarlos como archivos de imagen. A continuación, puedes importar los archivos de imagen a Canva y añadirlos al diseño de tu póster. Estos últimos pasos importantes te ayudarán a crear recursos digitales realmente atractivos e interactivos para los jóvenes de tu grupo. ¡Enhorabuena!</li> </ul>	<p>Generador de códigos QR (gratuito): <a href="https://www.qr-code-generator.com/a1/?utm_source=google_c&amp;utm_medium=cpc&amp;utm_campaign=en_top_kw&amp;utm_content=qr_generator_exact&amp;utm_term=qr%20code%20generator_e&amp;gclid=EAIaIQobCh-MI4aWu0caH-AIVHOPmCh0tdw-gWEAAyAAEgJHiPD_BwE">https://www.qr-code-generator.com/a1/?utm_source=google_c&amp;utm_medium=cpc&amp;utm_campaign=en_top_kw&amp;utm_content=qr_generator_exact&amp;utm_term=qr%20code%20generator_e&amp;gclid=EAIaIQobCh-MI4aWu0caH-AIVHOPmCh0tdw-gWEAAyAAEgJHiPD_BwE</a></p>



# Anexos - Plantilla para crear infografías interactivas

En estos anexos, hemos incluido una copia de las plantillas que los socios de NOMO FOMO han utilizado para crear las Infografías Interactivas en nuestro proyecto. Se incluyen aquí para apoyarte y guiarte en el desarrollo de tu propia Infografía Interactiva, para utilizarla en tu práctica de trabajo con jóvenes.

## Anexo 1 - Plantilla para un guión de vídeo

### Directrices para la elaboración del guión

Los siguientes consejos ayudarán a los trabajadores juveniles a elaborar guiones para vídeos de animación cortos que ayuden a presentar el tema de la infografía a los jóvenes. El guión se puede convertir en un vídeo de animación corto, producido con Powtoon. Las directrices sobre cómo desarrollar este vídeo utilizando Powtoon están disponibles a través de este vídeo "how-to": [https://youtu.be/9-hGm9VC\\_0k](https://youtu.be/9-hGm9VC_0k)

### Crear la estructura

En primer lugar, tienes que decidir el contenido de tu vídeo de animación corto. Trátalo como una historia: debe haber un principio, un medio y un final claros. Escribe los puntos que quieres cubrir en cada sección, y así tendrás la estructura de tu vídeo.

### Planificar la narración

Utiliza la estructura que has creado para planificar la historia completa como una narración. Planifique el uso de un lenguaje amigable y atractivo. Como el grupo objetivo son los jóvenes, es importante asegurarse de que la narración sea interesante, apropiada y atractiva. Cuando planifiques tu relato, debes imaginar que estás hablando directamente con los jóvenes y narrar tu historia como lo harías si estuvieras sentado cara a cara con ellos. Asegúrate de que tu narración sea breve y concisa. Estos vídeos deben durar entre 2 y 3 minutos: por tanto, tus guiones deben tener entre 250 y 350 palabras, como máximo.

### Desarrolle su guión

En este punto, deberías tener una idea de la estructura de tu vídeo de animación y una idea de la historia que quieres contar. A partir de ahí, puedes empezar a escribir el guión. Divide tu narración en segmentos:

- o Paso 1 - Haga una breve introducción al tema (50-80 palabras);
- o Paso 2 - Presentar el contenido de aprendizaje clave que se va a impartir a través de este vídeo de animación - esto debe escalonarse en 3 - así que trate de transmitir 3 piezas principales de contenido de aprendizaje en cada guión para los jóvenes (150 a 170 palabras en total).
- o Paso 4 - Presentar un resumen del contenido del aprendizaje (50-80 palabras).
- o Paso 5 - Felicitar al joven por haber completado el breve vídeo de animación (50 palabras).



Introducción (50 a 80 palabras)	
Contenidos clave del aprendizaje 1 (50 a 80 palabras)	
Contenidos clave del aprendizaje 2 (50 a 80 palabras)	
Contenidos clave del aprendizaje 3 (50 a 80 palabras)	
Resumen y recapitulación (50 a 80 palabras)	
Enhorabuena (50 palabras)	

## Anexo 2 - Plantilla para un grupo de trabajo digital

Un Breakout Digital es un recurso de aprendizaje basado en retos. Puedes saber más sobre lo que es el aprendizaje basado en retos, en el Módulo presencial: Desarrollar las habilidades digitales de los trabajadores juveniles, que está disponible en nuestra plataforma MOOC: <http://nomofomomooc.eu/index.php/in servicetrainingprogram/>

Los Breakouts digitales suelen plantear a los alumnos una serie de retos que tienen que resolver, utilizando sus habilidades de pensamiento crítico, para poder pasar al siguiente nivel y, en última instancia, resolver el reto global que se les presenta. Se trata de recursos únicos que obligan a los alumnos a reflexionar sobre sus conocimientos y experiencias previas, a evaluar de forma crítica los retos que se les presentan, a resolver pistas y rompecabezas y, en última instancia, a superar una serie de minirretos para poder avanzar. Estos recursos digitales están centrados en el alumno y son atractivos para estudiantes de todas las edades y capacidades. Se construyen utilizando Google Forms y pueden ser cronometrados, de modo que los alumnos sólo disponen de un tiempo determinado para resolver los rompecabezas y desafíos que se les plantean. Los alumnos, o los equipos de alumnos, siguen un único argumento o escenario a lo largo de la actividad de ruptura, encontrando pistas, descifrando códigos, resolviendo rompecabezas y respondiendo preguntas. El objetivo de una sesión informativa digital es enseñar a los alumnos un tema o asunto específico de forma divertida y atractiva.

### Creación de su escapada digital

1. Empieza con un argumento. Cree una historia que el jugador atravesará al avanzar los pasos de su desafío. Encaja el material didáctico en tu argumento
2. Busque imágenes o vídeos que apoyen visualmente la historia que ha creado. Esto ayuda al jugador a visualizar su narrativa y a mantenerlo motivado
3. Cree retos que ayuden a evaluar las competencias/resultados del aprendizaje y tematizarlos para que se ajusten a su historia. El tipo más fácil son los retos que requieren escribir una palabra (o número) correcta o elegir la opción correcta de una lista de opciones. Estos tipos son también los más fáciles de reproducir.

Puede utilizar las siguientes plantillas para diseñar sus retos:

1: Título de ruptura digital: \_\_\_\_\_

#### 1.2 Introducción

Introduzca una breve introducción al reto. Describa el escenario que abordará su ruptura digital. ¿Quiénes son los personajes? ¿Dónde se encuentra? ¿Cuál es el trasfondo? Asegúrate de involucrar al joven.

#### 1.3: Imagen de portada

Busque un archivo de imagen que refleje el reto. Utilizando una imagen libre de derechos de sitios web como <https://www.pexels.com/> o <https://unsplash.com/> inserte una imagen que se relacione con el tema de la ruptura digital.

#### 2: Páginas del desafío.

Cada página del reto debe contener los siguientes elementos, una página del reto, un título para la página del reto, una imagen de portada, contenido en forma de narración, un reto, un mensaje de felicitación, una imagen y una sección de reflexión.

Asegúrese de copiar la sección que aparece a continuación cuando cree su Escaparate Digital.

#### 2.1: Título para la página del Reto

Asegúrese de nombrar cada desafío para atraer al alumno y darle una idea de lo que cubrirá el desafío.

#### 2.2: Imagen de portada

Busca una imagen que describa el escenario. Utilizando una imagen libre de derechos de sitios web como <https://www.pexels.com/> o <https://unsplash.com/> inserta una imagen que se relacione con el tema de la ruptura digital o específicamente con esta parte del escenario.

#### 2.3: Contenido

Desarrolle el punto 1.2: Introducción. ¿Cómo se ha desarrollado la historia? Es necesario presentar al alumno los retos que debe superar. Aquí puedes introducir el escenario que conducirá a los retos.

#### 2.4: Desafío 1

Presente el reto al que se enfrentará el alumno basándose en el contenido de 2.3: Contenido. El alumno debe responder correctamente a la(s) pregunta(s) para progresar en la Prueba Digital.

#### 2,5 ¡Bien hecho!

Asegúrese de felicitar al alumno por haber completado el reto.

#### 2.5.1: Imagen

Utilizando una imagen libre de derechos de sitios web como <https://www.pexels.com/> o <https://unsplash.com/>, elija una imagen que concluya la sección de aprendizaje para el alumno. Debe estar basada en el contenido del reto.

#### 2.6: Reflexión

Aproveche esta sección para que el alumno participe aún más y refuerce el material que acaba de ver. Plantee una pregunta de autorreflexión para que piense en esta información con más detalle.

#### 3: Conclusión e imagen

¿Cómo termina su historia inicial? Asegúrese de que los alumnos han emprendido un viaje y saben que esta parte de la historia tiene un final.

#### 3.1: Reflexión final

Esta es la última oportunidad para que el alumno utilice los conocimientos que ha aprendido en la sesión digital. No presente información nueva, hágalos conscientes de toda la información que han aprendido.

## Anexo 3 - Plantilla de un cuestionario

Los cuestionarios interactivos pueden construirse en KAHOOT o en Google Forms. Para nuestro vídeo de “cómo hacerlo”, hemos optado por desarrollar nuestro cuestionario utilizando Google Forms. Para garantizar que el cuestionario siga siendo visualmente atractivo para los usuarios, se aconseja utilizar una gama de preguntas de verdadero/falso, de opción múltiple y de respuesta abierta. Para garantizar que el cuestionario sea también una oportunidad de aprendizaje para los participantes, al final del cuestionario se deben presentar a los alumnos los resultados de su puntuación, para animarles a interactuar con los materiales.

A la hora de crear el Quiz, se puede seguir el siguiente esquema:

Bienvenido al concurso <insertar tema de la infografía interactiva>.

1.2 <Insertar cita motivadora antes de comenzar>

El objetivo del cuestionario es asegurarse de que los alumnos se comprometan y se animen a completar el cuestionario y a evaluar lo que han aprendido. Intente animar y motivar a los participantes que puedan estar poco dispuestos a completar la evaluación.

1.3 <Imagen relacionada con el título del concurso>

Utilizando una imagen libre de derechos de sitios web como <https://www.pexels.com/> o <https://unsplash.com/> inserte una imagen que se relacione con el tema del cuestionario.

2.1 Pregunta <sustituir por un número, 1 / 2 / 3 etc.>

Pregunta 1:

P: <Insertar pregunta aquí>

R: <Inserta la respuesta aquí>

B: <Inserta la respuesta aquí>

C: <Inserte la respuesta aquí>

D: <Inserte la respuesta aquí>

2.2 Respuesta correcta:

<Inserte la respuesta correcta aquí>

2.3 <Imagen relacionada con la respuesta>

Utilizando una imagen libre de derechos de sitios web como <https://www.pexels.com/> o [https://unsplash.com](https://unsplash.com/) intenta encontrar una imagen que se relacione con la respuesta.

3. Repetir las etapas 2.1 - 2.3

Repita las etapas 2.1 - 2.3 para crear 10 preguntas únicas relacionadas con el tema de la infografía interactiva.

3.1 ¡Bien hecho!

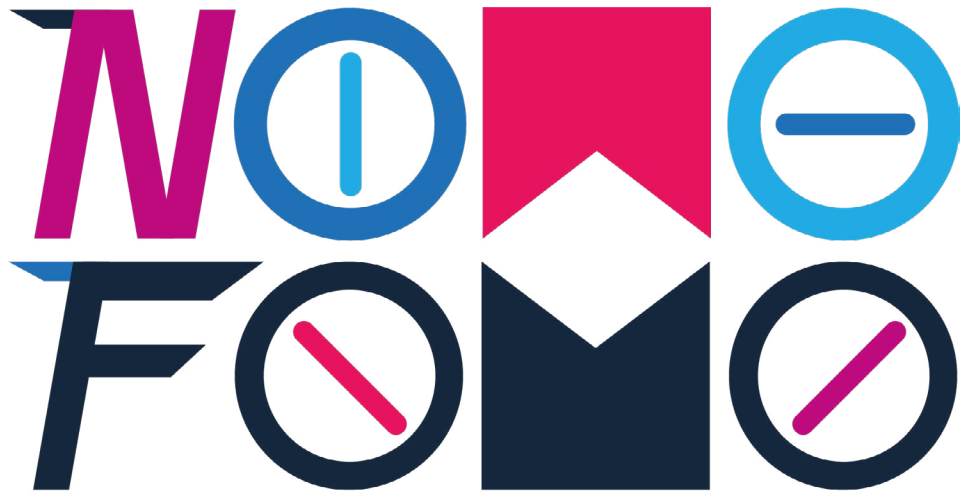
Hay que dar una despedida final y felicitar a los jóvenes por haber completado el concurso.

## Anexo 4 - Plantilla para una actividad de llamada a la acción

La *llamada* a la acción se utilizará para demostrar a los jóvenes lo que pueden hacer individualmente para actuar sobre el tema de la infografía que está elaborando para ellos. Esta actividad práctica ofrecerá a los alumnos la oportunidad de aplicarse y realizar una tarea relacionada con el tema de su infografía. Cada actividad de llamada a la acción ofrecerá a los jóvenes la oportunidad de evaluar cómo actuar y qué podrían hacer en su vida personal para lograr el resultado de la actividad. Cada actividad de Llamada a la Acción debe estar relacionada con el tema específico abordado en la Infografía Interactiva y debe animar a los alumnos a reflexionar positivamente sobre cómo pueden actuar.

### Plantilla de actividad de llamada a la acción

<b>Tema infográfico interactivo</b>	
<b>Título de la actividad</b>	
<b>Tipo de recurso</b>	<b>Actividad de llamada a la acción</b>
<b>Fotografía</b>	<i>Inserta una foto que sea relevante para la actividad para que este recurso sea más atractivo para los jóvenes.</i>
<b>Duración de la actividad (en minutos)</b>	
<b>Objetivo de la actividad</b>	<i>Describe aquí el valor de completar esta actividad para los jóvenes - esta sección debe motivar a los jóvenes a completar la actividad mencionando los beneficios que obtendrán</i>
<b>Materiales necesarios para la actividad</b>	<i>Enumere aquí todos los materiales y equipos necesarios para que los jóvenes realicen la actividad</i>
<b>Instrucciones paso a paso</b>	<i>Proporcionar asesoramiento a los monitores de jóvenes o a los facilitadores sobre cómo deben realizar esta actividad como parte del taller presencial, o para que los jóvenes la realicen por su cuenta</i>  <i>Paso 1 xxx</i>  <i>Paso 2 xxx</i>
<b>Plantilla</b>	<i>Si lo desea, proporcione una plantilla que facilite la actividad</i>



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



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

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."  
Project Number: 2020-3-IE01-KA205-082880