

SALUD MENTAL Y MI IDENTIDAD ONLINE

NIVEL AVANZADO



TAMUS

HABLARLO NOS HACE MÁS FUERTES

<https://tamusproject.eu/>

Interactive Magazine

Salud mental y mi identidad en línea



Jugendförderverein Parchim /Lütz e.V.
Germany(Parchim)
www.jfv-pch.de



**CO&SO - Consorzio Per
La Cooperazione E La Solidarieta**
Italy (Firenze)
<https://coeso.org/>



Enoros Consulting Limited
Cyprus (Nicosia)
www.enoros.com.cy



INFODEF
Spain (Valladolid)
www.infodef.es



La compagnie du nouveau monde
France (Vernon)
www.lezardnormand.com



KMOP - Education and Innovation Hub
Greece (Kifisia)
www.kmop.gr



Storytellme
Portugal (Charneca da Caparica)
www.storytellme.pt



The Rural Hub
Ireland (Carrickmacross)
www.theruralhub.ie



NIVEL

Avanzado

GRUPO DE EDAD

17-20 años

TEMA

Mental Health and My Online Identity



Bienvenidos a esta revista que trata el tema de: Salud mental y mi identidad en línea.

Al pasar tanto tiempo conectado en línea, es fácil convertirse en víctima del miedo a perderse (FOMO). FOMO es la ansiedad o inquietud que surge cuando uno siente que se está perdiendo eventos, experiencias u oportunidades emocionantes en las que otros están participando. Sin embargo, ¿es posible conquistar este miedo y recuperar el control sobre las emociones y el bienestar! Vea este breve video para descubrir cómo!

Enlace: <https://youtu.be/dQSWArnoqwE?feature=shared>



CUESTIONARIO CHECK-IN

¡Gracias por ver este breve video!

¿Puedes dedicar 2 minutos para reflexionar y responder algunas preguntas sobre el video? Para esto, necesitarás tomar un bolígrafo y un poco de papel, y responder las siguientes preguntas de reflexión:

1. ¿Te pareció interesante ese breve video?

2. ¿Aprendiste algo nuevo del video?

En caso afirmativo, ¿qué aprendiste?

3. ¿Alguna vez consideraste el impacto que las redes sociales podrían estar teniendo en la forma en que percibes el éxito en tu propia vida?

4. ¿Alguna vez consideraste cómo el miedo a perderse podría estar afectando tu percepción de comodidad en tu propio entorno?

5. ¿Cuáles son algunos pasos que puedes practicar para ayudarte a luchar contra FOMO en tu propia vida?

Tómese 2 minutos para escribir su respuesta. Explica tu respuesta aquí:

RESULTADOS DE APRENDIZAJE ESPERADOS

CONOCIMIENTOS

- Tiene conocimientos sobre la realidad de las redes sociales vs la vida real.
- Tener conocimiento sobre cómo mitigar el impacto negativo de las redes sociales en la salud mental.

HABILIDADES

- Debate sobre estrategias para proteger nuestra salud mental en entornos en línea.
- Practica tomar una desintoxicación de redes sociales.
- Evaluar el impacto de las redes sociales en mi propia salud mental.

ACTITUDES

- Es consciente sobre cómo me impactan las redes sociales.
- Consciente de cómo protegerme contra daños en línea.

**CERRANDO LA
BRECHA DE
PERCEPCIÓN!**

CERRANDO LA BRECHA DE PERCEPCIÓN!

Las redes sociales se han convertido en una parte integral de la vida de los adultos jóvenes. Plataformas como Instagram, TikTok y Snapchat permiten a los usuarios seleccionar y compartir los aspectos más destacados de sus vidas con amigos y seguidores. Sin embargo, a menudo hay un marcado contraste entre la percepción de la vida de las personas en las redes sociales y la realidad que experimentan fuera de línea. Esta “brecha de percepción” puede tener implicaciones significativas para la salud mental de los adultos jóvenes.

En las redes sociales, es común ver publicaciones cuidadosamente elaboradas que muestran los mejores momentos, experiencias y logros. Los usuarios tienden a compartir sus vacaciones más glamorosas, deliciosas comidas y eventos emocionantes, creando la ilusión de una vida perfecta. Esta versión fuertemente filtrada y editada de la realidad puede crear expectativas y comparaciones poco realistas, lo que lleva a sentimientos de insuficiencia, envidia y baja autoestima.

Cuando ves constantemente las vidas aparentemente perfectas de los demás en las redes sociales, puedes comenzar a cuestionar tu propio valor y felicidad. Puede sentirse presionado para estar a la altura de los estándares aparentemente impecables establecidos por otros, causando ansiedad y miedo a perderse (FOMO). Los estudios han demostrado una correlación entre el uso excesivo de las redes sociales y el aumento de las tasas de depresión, ansiedad y soledad entre los adultos jóvenes.

Es esencial reconocer que lo que ves en las redes sociales es solo una fracción de la vida de alguien, cuidadosamente elegido y, a menudo, muy filtrado. La vida real está llena de altibajos, desafíos y momentos mundanos que normalmente no se comparten en línea. Comprender esta brecha de percepción puede ayudar a aliviar el impacto negativo en la salud mental.

Para mitigar los efectos de la brecha de percepción, es importante cultivar una relación saludable con las redes sociales. Establecer límites y limitar el tiempo de pantalla puede reducir la exposición a representaciones poco realistas de la vida. Participar en actividades que fomenten la confianza en sí mismo, como pasatiempos o ejercicio, también puede ayudar a desarrollar resiliencia contra los efectos negativos de las redes sociales..

Además, fomentar las conexiones de la vida real y participar en experiencias fuera de línea significativas es crucial. Las interacciones cara a cara y las relaciones genuinas proporcionan un sentido más auténtico de pertenencia y satisfacción, que las redes sociales a menudo no logran replicar.

Ser consciente de la naturaleza curada de las redes sociales y mantener un equilibrio saludable entre las experiencias en línea y fuera de línea puede ayudar a mitigar los efectos negativos. Es vital priorizar el autocuidado, construir conexiones genuinas y recordar que la vida de nadie es tan perfecta como puede parecer a través de la lente de las redes sociales!

**ACTIVIDAD DE
AUTOAYUDA
– GRATITUDE
JOURNALLING**

ACTIVIDAD DE AUTOAYUDA – GRATITUDE JOURNALLING

Una forma de combatir el miedo a perderse (FOMO) cultivando una práctica de diario de gratitud. Esto puede parecer cursi, pero la ciencia ha demostrado que, de hecho, funciona para construir una actitud más positiva hacia ti mismo y una mentalidad más saludable.

Una forma de combatir el miedo a perderse (FOMO) cultivando una práctica de diario de gratitud. Esto puede parecer cursi, pero la ciencia ha demostrado que, de hecho, funciona para construir una actitud más positiva hacia ti mismo y una mentalidad más saludable.

Encuentra un espacio tranquilo y cómodo donde puedas reflexionar y escribir sin distracciones. Reserve al menos 10-15 minutos para esta actividad.

Seleccione un cuaderno o diario que resuene con usted. Puede ser un cuaderno en blanco, o uno diseñado específicamente para el diario de gratitud. ¡Incluso puedes usar una aplicación!

Comience reflexionando sobre su día o semana e identificando momentos, experiencias o aspectos de su vida por los que está agradecido. Estas pueden ser cosas grandes o pequeñas, como logros personales, momentos de alegría, relaciones de apoyo u oportunidades que haya tenido.

Comience enumerando tres cosas por las que está agradecido. Sea específico y descriptivo, capturando las



emociones y detalles relacionados con cada elemento. Por ejemplo, “Estoy agradecido por la risa y la diversión que tuve al ver mi película favorita con mis amigos”.

Tómese un momento para explorar por qué cada elemento en su lista de gratitud es significativo para usted. Considere cómo estas cosas han impactado positivamente su vida, le han traído felicidad o han contribuido a su crecimiento personal.

Recuérdate a ti mismo que el viaje de cada persona es único, y lo que tienes en tu vida es especial y valioso. Reconozca que el miedo a perderse proviene de comparar sus experiencias con las de los demás, pero al enfocarse en sus propias bendiciones, puede encontrar satisfacción y aprecio por lo que tiene.

Haga del diario de gratitud una práctica regular en su vida. Trate de escribir un diario al menos una vez a la semana, o incluso diariamente si es posible.

Link al recurso:

Aquí hay una aplicación de gratitud:

<https://presently-app.firebaseio.com/>



VIDEObIBLIOTECA

[VIDEO] Fear of Missing Out (FOMO)

https://youtu.be/VrC_MSG9zSU

[VIDEO] How to Start a Gratitude Journal You'll Actually Keep

https://youtu.be/GZghu_xFRM8

[VIDEO] The Importance of Staying Present | Andy Crisis Wisdom

<https://youtu.be/-ptFVCPNgCg>





TAMUS

TALKING ABOUT IT MAKES US STRONGER



Cofinanciado por
la Unión Europea

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.
Número de proyecto: 2022-1-DE02-KA220-ADU-000085693