

## NOMO FOMO

### Positive Mental Health for GENZ No MOre Fear Of Missing Out

## BOLETÍN 4 Enero 2023

### El proyecto NOMO FOMO llega a su fin

Desde el inicio del proyecto NOMO FOMO, los socios han estado trabajando para desarrollar nuevos enfoques innovadores de apoyo a los jóvenes y a los trabajadores juveniles de nuestras comunidades para abordar la salud mental de los jóvenes. Este trabajo ha sido especialmente impactante si tenemos en cuenta los cambios que se han producido en la vida de los jóvenes durante los dos últimos años, en los que ha estado en marcha este proyecto. En este tiempo, el FOMO o Miedo a perderse algo se ha transformado y los socios ahora entienden el FOMO como el Miedo a las Oportunidades Perdidas, que es algo que ha impactado a los jóvenes de toda Europa, y del mundo, gracias a la pandemia del COVID-19. Mientras se nos decía que mantuviéramos una distancia social para proteger a nuestros seres queridos del COVID-19, los jóvenes se veían afectados de forma desproporcionada por estas restricciones sociales, y como resultado muchas crisis de salud mental están afectando a los jóvenes y a otros grupos de edad hoy en día, como resultado directo de la pandemia.

Ahora que el proyecto NOMO FOMO está llegando a su fin, nos da la oportunidad de sentarnos a reflexionar sobre nuestra trayectoria en el desarrollo y la ejecución de este proyecto durante estos tiempos de incertidumbre, y de pensar en las lecciones clave que hemos aprendido gracias a este proyecto.

Hemos aprendido que los jóvenes necesitan recursos de autoayuda, como los que ofrecen las infografías interactivas de NOMO FOMO. Se trata de un apoyo vital para ayudar a los jóvenes a dar el primer paso hacia la gestión de su bienestar y su salud mental. También aprendimos que los jóvenes están más informados sobre su bienestar mental de lo que a menudo se les atribuye, y por ello están bien situados para actuar como líderes y educadores entre iguales y ayudar a otros jóvenes a abordar sus problemas de bienestar mental.

A través de este programa de educación entre iguales, también hemos visto de primera mano en nuestras comunidades que los jóvenes, cuando cuentan con el apoyo de trabajadores juveniles, pueden ser una voz importante en la sensibilización sobre la salud mental juvenil entre los jóvenes, y más ampliamente en nuestras comunidades. Sin embargo, las redes sociales siguen teniendo un impacto negativo en el bienestar de los jóvenes, por lo que es necesario seguir impartiendo nuestro programa de formación SmartFeed tanto a los jóvenes como a los monitores juveniles de nuestras comunidades.

### Reunión final, 27 de enero, Virginia, Irlanda

El 27 de enero de 2023, los miembros del equipo de NOMO FOMO se reunieron por última vez en Virginia, Irlanda, para celebrar nuestra reunión final del proyecto. Esta reunión dio a los socios la oportunidad de revisar nuestro trabajo hasta la fecha en este proyecto, y para planificar nuestras tareas finales. Una parte importante de esta reunión consistió en revisar todo el contenido de aprendizaje de nuestra plataforma MOOC a medida y garantizar que todo el contenido se había traducido y localizado. Se puede acceder a la plataforma MOOC en este enlace: [www.nomofomomooc.eu](http://www.nomofomomooc.eu)

La reunión también brindó a los socios la oportunidad de reunirse por última vez y de compartir nuestras experiencias en la ejecución de este importante y oportuno proyecto para los jóvenes y los trabajadores en el ámbito de la juventud de nuestros 7 países socios. Al compartir nuestras experiencias, los socios pudieron validar nuestros enfoques para abordar la salud mental de los jóvenes a través de los materiales desarrollados.



### Seminarios NOMO FOMO

Para apoyar la promoción nacional de las Infografías Interactivas, el Programa de Educación entre Iguales para jóvenes y todos los demás materiales del proyecto, los socios de NOMO FOMO organizaron seminarios en Alemania, Francia, España, Grecia, Polonia y Portugal para implicar a jóvenes y trabajadores juveniles en la prueba de nuestros materiales educativos. Además, también se celebró una conferencia final en Irlanda con el mismo objetivo. Gracias a estos actos de animación, pudimos presentar el proyecto NOMO FOMO como una buena práctica europea de apoyo a la salud mental de los jóvenes en el mundo pospandémico, algo de lo que todos nos sentimos muy orgullosos.