

FOMO

Actividad: el mensaje fantasma

Duración total: 30 minutos. **Formato:** individual + grupo.

Objetivo: reflexionar sobre las interpretaciones que hacemos cuando no recibimos respuesta a un mensaje y cómo gestionar la incertidumbre digital.

Competencias: interacción con otras personas (autoconocimiento, pensamiento crítico, regulación emocional, comunicación interpersonal).

Inicio (5')

"En el vídeo hemos visto que a veces cuando alguien tarda en responder damos rienda suelta a la imaginación y empezamos a imaginar los motivos por los que no nos responden".

Se plantea al grupo la siguiente pregunta de reflexión:

- **¿Cuál es la historia más absurda o exagerada que te has montado alguna vez porque alguien no te respondía?** (No hace falta que contesten, es solo una pregunta para que reflexionen).

Idea clave para lanzar al grupo: "en esta actividad vamos a explorar cómo nuestra mente rellena huecos cuando no tenemos información".

Trabajo individual (10')

Se cuenta la siguiente situación:
"Son las 18:00. Le envías un mensaje a alguien y ves que no responde. Son las 23:00 y sigue sin contestar".

En un cuaderno, y de forma individual cada estudiante completará dos columnas:

Lo que podría estar pensando

Ejemplos para el profesorado.

- * Pasa de mí
- * Se ha enfadado conmigo
- * No quiere hablar conmigo

Otras explicaciones posibles

Ejemplos para el profesorado.

- * Está estudiando
- * No ha visto el mensaje
- * Está cansado/a o necesita desconectar

RETO: escribir al menos 3 pensamientos automáticos y 3 explicaciones alternativas. A continuación responderán:

- **¿Qué explicación es la primera que suele venirte a la cabeza?**
- **¿Sueles pensar en varias posibilidades o solo en una?**

Puesta en común (10')

Se organizan grupos de cuatro y se explica: sin necesidad de contar experiencias personales, ahora vamos a centrarnos en cosas que le pueden pasar a cualquiera.

En grupo debatirá a partir de estas preguntas:

- **¿Por qué solemos pensar primero en la explicación negativa?**
- **¿Qué cosas nos hacen rayarnos más cuando esperamos una respuesta?**
- **¿Cómo sabemos cuándo realmente hay un problema y cuándo solo estamos imaginando posibilidades?**

Después del debate, cada grupo tendrá que construir una conclusión común: tres cosas que podemos recordar cuando alguien tarda en responder.

Pueden ser ideas como:

- No sabemos todo lo que pasa al otro lado de la pantalla.
- Un mensaje sin responder no siempre significa rechazo.
- Esperar una respuesta no debería impedirnos seguir con nuestro día.

Se puede hacer una puesta común apuntando las ideas en la pizarra.

Cierre (5')

Recoge las ideas principales de forma breve:

"Nuestro cerebro intenta encontrar explicaciones cuando no tiene información. Para ello, va completando los huecos con la opción que más nos preocupa".

A continuación, cada estudiante completa individualmente:

"La próxima vez que alguien tarde en responder, antes de pensar que _____, voy a recordar que _____".

(Ej: "antes de pensar que me está ignorando, voy a recordar que pueden existir muchas otras explicaciones").

Evaluación formativa (rápida)

En un papel anónimo:

- "Una idea que me llevo de esta actividad es..."
- "Algo que puedo hacer para no rayarme tanto cuando espero una respuesta es..."

Recoge algunos ejemplos al azar y léelos en voz alta.

Cierre: "si sois capaces de detectar esas señales y actuar en ese momento, ya estáis cambiando la forma en la que os relacionáis".

Se pueden leer algunas respuestas al azar.

Mensajes clave a transmitir

- Cada persona tiene ritmos y hábitos digitales diferentes.
- Cuando faltan datos, nuestra mente suele completar la historia.
- Existen muchas explicaciones posibles para un silencio digital.
- La comunicación saludable incluye respetar los tiempos propios y ajenos.
- Si una situación genera malestar de forma repetida, es mejor hablar que asumir cosas.

Errores comunes y cómo evitarlos

- **Pensar que una respuesta tardía equivale a rechazo:** recuerda que existen muchas razones y explicaciones.
- **Creer que todo el mundo debe estar disponible siempre:** habla sobre los diferentes usos del móvil y los tiempos de desconexión.
- **Montar una historia completa con muy poca información:** fomenta la búsqueda de alternativas antes de sacar conclusiones.
- **Responder con enfado o dejar de contestar por venganza:** promueve la comunicación clara y directa.
- **Confundir una situación puntual con un patrón.** Diferencia entre un retraso ocasional y una conducta repetida.