

Este
verano hay
un curso
para ti

ARTE | CINE | CULTURA | ESPACIO | CIBERSEGURIDAD | LITERATURA | HISTORIA | ESCRITURA
FEMINISMO | PATRIMONIO | NATURALEZA | SUPERCOMPUTACIÓN | GENÓMICA | ARCHIVOS
REDES SOCIALES | DERECHOS HUMANOS | DRONES | EMPLEO | MÚSICA | TURISMO

¡apúntate!

Unidad de Extensión Universitaria
Universidad de León

987 291 961

extension.universitaria@unileon.es | cursosdeverano.unileon.es



curso
de verano
2025

CONECTADOS PERO SOLOS:
EL FENÓMENO FOMO
EN LAS REDES SOCIALES

Fechas | 08/07/2025 - 09/07/2025



universidad
de león

¡apúntate!

Dirección

ESTEFANÍA GÓMEZ MUÑOZ
Profesora. Facultad de Educación.
Universidad de León.

Horario

De 10:00 a 14:00 h.

Lugar

Facultad de Educación
(Aula 20).

Duración

10 horas (8 horas presenciales + 2 horas de trabajo personal del alumno).

Tasa de matrícula

Ordinaria: 10 €
Alumnos ULE: 5 €
Alumnos de otras universidades: 7 €
Comunidad universitaria ULe (PDI, PTGAS o colaboradores): 5 €
Desempleados: 5 €
Discapacidad igual o superior al 33%: 5 €
Jubilados: 5 €

Créditos de libre configuración

0,4 créditos ECTS



Programa

Martes, 08 de julio.

- 10:00 h. Presentación del curso.
(Estefanía Gómez y Leticia Flórez).
- 10:05 h. Módulo 1:
Introducción al FOMO y su impacto en la vida digital.
(Estefanía Gómez).
- 10:45 h. Módulo 2:
Impacto social y psicológico del FOMO.
(Estefanía Gómez).
- 12:00-14:00h. Actividad práctica:
Identificación de situaciones de FOMO y debate sobre el papel de las redes sociales.
(Álvaro Conde y Estefanía Gómez).

Miércoles, 09 de julio.

- 10:00 h. Módulo 3:
Estrategias para gestionar el FOMO y promover un uso saludable de las redes.
(Leticia Flórez).
- 10:45 h. Módulo 4:
Concienciación sobre el uso responsable de las redes sociales.
(Leticia Flórez).
- 12:00 h. Actividad práctica:
Diseño de un Plan de Bienestar Digital.
(Ismael Cabero y Leticia Flórez).
- 13:45-14:00 h. Feedback y cierre del curso: Reflexión grupal y cuestionario de satisfacción.

Profesorado/Ponentes

ÁLVARO CONDE JULIÁN
Profesor Educación Secundaria.
ESTEFANÍA GÓMEZ MUÑOZ
Profesora. Facultad de Educación. Universidad de León.
ISMAEL CABERO GARCÍA
Profesor Educación Primaria.
LETICIA FLÓREZ MARCOS
Profesora. Facultad de Educación. Universidad de León.

ODS

Entidades
colaboradoras

