

Campanya de salut mental per al teu institut, sense ni un sol tòpic

Encàrrec de comunicació amb una restricció dura: dissenyar tres peces sobre salut mental adolescent que no usen cap de les frases fetes que tot el món repetix, i que incloguen un recurs real al qual es puga acudir demà mateix.

DURADA

2 sessions de 55 min · investigació + disseny

AGRUPAMENT

grups xicotets (3-4)

UNITAT 2

Emocions, autoestima i salut mental

MATERIALS

- Ferramenta de disseny o cartolines i retoladors
- Accés a internet per a localitzar recursos reals de la zona
- Permís de l'equip directiu si les peces s'han de penjar

ENCAIX CURRICULAR · Sabers A.3, A.4, A.5 · Comp. específiques CE2 · Comp. clau CCEC, CCL, CC, CD, CPSAA

Plantejament

Les campanyes de salut mental per a adolescents solen fallar pel mateix motiu: estan escrites per persones que no són adolescents i repetixen frases que ja no signifiquen res de tant sentir-les.

«Demana ajuda és de valents». «No estàs sol». «Parla amb algú». Ningú discutix que siguen veritat; el problema és que **no diuen què fer**, i qui està malament no necessita un eslògan, necessita un nom, un lloc i un horari.

El vostre encàrrec és una campanya de tres peces per al vostre institut que no use cap d'eixes frases i que sí que incloga, a les tres, **un recurs concret** al qual es puga acudir.

Requisit de l'activitat: validació amb el departament d'orientació. Cap peça d'esta campanya es penja, es publica ni es difon sense que el **departament d'orientació del centre** l'haja revisada abans. No és un tràmit: orientació és qui coneix els protocols del centre, qui és el referent de benestar emocional i quins recursos de la zona estan operatius este curs. Una peça sobre salut mental amb una dada desactualitzada o un missatge mal calibrat fa mal, i el filtre que ho evita és eixe.

Les frases prohibides

Cap d'estes pot aparéixer, ni cap variant seua:

«Demana ajuda és de valents» · «No estàs sol» · «Parla amb algú» · «Tot passa» · «Eres més fort del que creus» · «Cuida't» · «La teua salut mental importa» · qualsevol frase amb una papallona, una flor obrint-se o una persona mirant l'horitzó.

Prohibir-les no és un caprici d'estil: és el que obliga a dir alguna cosa concreta.

Les tres peces

PEÇA	FORMAT	QUÈ HA D'ACONSEGUIR
1. El senyal	Cartell A3	Que algú reconega en si mateix o en una altra persona un senyal d'alerta concret
2. El pas següent	Cartell o targeta de butxaca	Què fer exactament: a qui, on, quan
3. El que no ajuda	Format lliure	Què dir-li a algú que està malament, i què és millor no dir-li

La peça 3 és la més útil i la que quasi cap campanya fa. La majoria de la gent vol ajudar i no sap com.

Objectius didàctics

- Identificar senyals d'alerta en salut mental amb precisió i sense alarmisme.
- Localitzar recursos d'ajuda reals i accessibles de l'entorn pròxim.
- Comunicar informació sensible amb un registre adequat al públic.
- Distingir suport útil de frases fetes benintencionades.

Passos

Sessió 1 — Documentar-se (55 min)

1. **Els senyals (15 min).** A partir de la unitat, llisteu senyals concrets i observables. «Estar trist» no és un senyal: «portar tres setmanes sense eixir de casa i deixar de fer el que li agradava» sí que ho és.
2. **Els recursos reals (25 min).** Busqueu i verifiqueu, amb nom, telèfon i horari: l'orientador o orientadora del centre, el centre de salut de referència, el telèfon 024 d'atenció a la conducta suïcida, el 112, i algun servei juvenil municipal si existix. **Comproveu que les dades estan vigents:** un telèfon desactualitzat en un cartell d'estos és pitjor que no posar res.
3. **El guió de les tres peces (15 min).** Què diu cada una, en una línia.

Sessió 2 — Produir (55 min)

1. **Producció (35 min).** Les tres peces.
2. **Control de tòpics (10 min).** Intercanvi entre grups: cada un caça els tòpics que l'altre haja deixat passar. És sorprenent quants se'n colen sense voler.
3. **Selecció (10 min).** La classe tria les peces candidates a penjar-se de veres.

Validació amb orientació (obligatòria, abans de publicar)

Les peces seleccionades passen pel departament d'orientació **abans** de penjar-se. Se li demana que comprove quatre coses:

1. Que els **senyals d'alerta** estan ben formulats: ni alarmistes ni banals.
2. Que els **recursos, telèfons i horaris** són els vigents este curs i els que el centre recomana.
3. Que la **ruta de derivació** que proposa la peça 2 coincidix amb el protocol real del centre.
4. Que el **to** no culpabilitza ni presenta el malestar com una fallada personal.

Si orientació demana canvis, es fan i es torna a passar. Només llavors es penja.

Preguntes d'anàlisi

- Per què creeu que les frases prohibides es repetixen tant si no servixen de gran cosa?
- Quin senyal d'alerta vos ha costat més redactar sense caure en el drama ni en la banalitat?

- Vau trobar tots els recursos que buscàveu? N'hi havia algun desactualitzat o difícil de localitzar?
- A la peça 3, què heu posat a la columna de «millor no dir»? Heu dit alguna vegada alguna d'aixes coses amb bona intenció?
- Si esta campanya es penja i funciona, com ho sabríeu? Penseu en un senyal observable.

Criteris d'avaluació

CRITERI	DESCRIPCIÓ	PES
Rigor	Senyals precisos i recursos verificats amb dades vigents	30 %
Sense tòpics	Cap frase prohibida ni equivalent	20 %
Utilitat	Les tres peces diuen què fer, no només com sentir-se	25 %
Comunicació	Llegibles, adequades al públic i amb bon criteri visual	15 %
Validació	Passa per orientació i incorpora els canvis que demane	10 %

Variants i extensions

- **Amb suport:** dues peces, amb la llista de recursos ja facilitada pel departament d'orientació.
- **Amb orientació des del principi:** a més de la validació final, que és obligatòria, convidar orientació a la sessió 1 perquè expliquen el protocol del centre. El nivell de les peces puja molt quan es parteix d'ahí.
- **Per a qui va sobrat:** afegir una versió en format vertical per al tauler digital o les xarxes del centre.
- **Nota per a l'aula:** esta activitat pot remoure coses. Convé recordar al principi on està el departament d'orientació i que la porta està oberta sense cita. Si algú preferix no participar en esta activitat concreta, se li oferix una alternativa sense preguntar per què.

Material obert de profedeeconomia.es · Llicència Creative Commons BY-NC-SA · Currículum LOMLOE