

Campaña de salud mental para tu instituto, sin un solo tópico

Encargo de comunicación con una restricción dura: diseñar tres piezas sobre salud mental adolescente que no usen ninguna de las frases hechas que todo el mundo repite, y que incluyan un recurso real al que se pueda acudir mañana mismo.

DURACIÓN

2 sesiones de 55 min · investigación + diseño

AGRUPACIÓN

grupos pequeños (3-4)

UNIDAD 2

Emociones, autoestima y salud mental

MATERIALES

- Herramienta de diseño o cartulinas y rotuladores
- Acceso a internet para localizar recursos reales de la zona
- Permiso del equipo directivo si las piezas se van a colgar

ENCAJE CURRICULAR · Saberes A.3, A.4, A.5 · Comp. específicas CE2 · Comp. clave CCEC, CCL, CC, CD, CPSAA

Planteamiento

Las campañas de salud mental para adolescentes suelen fallar por el mismo motivo: están escritas por personas que no son adolescentes y repiten frases que ya no significan nada de tanto oírlas.

«Pedir ayuda es de valientes». «No estás solo». «Habla con alguien». Nadie discute que sean verdad; el problema es que **no dicen qué hacer**, y quien está mal no necesita un eslogan, necesita un nombre, un sitio y un horario.

Vuestro encargo es una campaña de tres piezas para vuestro instituto que no use ninguna de esas frases y que sí incluya, en las tres, **un recurso concreto** al que se pueda acudir.

Requisito de la actividad: validación con el departamento de orientación. Ninguna pieza de esta campaña se cuelga, se publica ni se difunde sin que el **departamento de orientación del centro** la haya revisado antes. No es un trámite: orientación es quien conoce los protocolos del centro, quién es el referente de bienestar emocional y qué recursos de la zona están operativos este curso. Una pieza sobre salud mental con un dato desactualizado o un mensaje mal calibrado hace daño, y el filtro que lo evita es ese.

Las frases prohibidas

Ninguna de estas puede aparecer, ni ninguna variante suya:

«Pedir ayuda es de valientes» · «No estás solo» · «Habla con alguien» · «Todo pasa» · «Eres más fuerte de lo que crees» · «Cuídate» · «Tu salud mental importa» · cualquier frase con una mariposa, una flor abriéndose o una persona mirando al horizonte.

Prohibirlas no es un capricho de estilo: es lo que obliga a decir algo concreto.

Las tres piezas

PIEZA	FORMATO	QUÉ TIENE QUE CONSEGUIR
1. La señal	Cartel A3	Que alguien reconozca en sí mismo o en otra persona una señal de alerta concreta
2. El paso siguiente	Cartel o tarjeta de bolsillo	Qué hacer exactamente: a quién, dónde, cuándo
3. Lo que no ayuda	Formato libre	Qué decirle a alguien que está mal, y qué es mejor no decirle

La pieza 3 es la más útil y la que casi ninguna campaña hace. La mayoría de la gente quiere ayudar y no sabe cómo.

Objetivos didácticos

- Identificar señales de alerta en salud mental con precisión y sin alarmismo.
- Localizar recursos de ayuda reales y accesibles del entorno cercano.
- Comunicar información sensible con un registro adecuado al público.
- Distinguir apoyo útil de frases hechas bienintencionadas.

Pasos

Sesión 1 — Documentarse (55 min)

- 1. Las señales (15 min).** A partir de la unidad, listad señales concretas y observables. «Estar triste» no es una señal: «llevar tres semanas sin salir de casa y dejar de hacer lo que le gustaba» sí lo es.
- 2. Los recursos reales (25 min).** Buscad y verificad, con nombre, teléfono y horario: el orientador u orientadora del centro, el centro de salud de referencia, el teléfono 024 de atención a la conducta suicida, el 112, y algún servicio juvenil municipal si existe. **Comprobad que los datos están vigentes:** un teléfono desactualizado en un cartel de estos es peor que no poner nada.
- 3. El guion de las tres piezas (15 min).** Qué dice cada una, en una línea.

Sesión 2 — Producir (55 min)

- 1. Producción (35 min).** Las tres piezas.
- 2. Control de tópicos (10 min).** Intercambio entre grupos: cada uno caza los tópicos que el otro haya dejado pasar. Es asombroso cuántos se cuelan sin querer.
- 3. Selección (10 min).** La clase elige las piezas candidatas a colgarse de verdad.

Validación con orientación (obligatoria, antes de publicar)

Las piezas seleccionadas pasan por el departamento de orientación **antes** de colgarse. Se le pide que compruebe cuatro cosas:

1. Que las **señales de alerta** están bien formuladas: ni alarmistas ni banales.
2. Que los **recursos, teléfonos y horarios** son los vigentes este curso y los que el centro recomienda.
3. Que la **ruta de derivación** que propone la pieza 2 coincide con el protocolo real del centro.
4. Que el **tono** no culpabiliza ni presenta el malestar como un fallo personal.

Si orientación pide cambios, se hacen y se vuelve a pasar. Solo entonces se cuelga.

Preguntas de análisis

- ¿Por qué creéis que las frases prohibidas se repiten tanto si no sirven de mucho?

- ¿Qué señal de alerta os ha costado más redactar sin caer en el drama ni en la banalidad?
- ¿Encontrasteis todos los recursos que buscabais? ¿Alguno estaba desactualizado o era difícil de localizar?
- En la pieza 3, ¿qué habéis puesto en la columna de «mejor no decir»? ¿Habéis dicho alguna vez alguna de esas cosas con buena intención?
- Si esta campaña se cuelga y funciona, ¿cómo lo sabríais? Pensad en una señal observable.

Criterios de evaluación

CRITERIO	DESCRIPCIÓN	PESO
Rigor	Señales precisas y recursos verificados con datos vigentes	30 %
Sin tópicos	Ninguna frase prohibida ni equivalente	20 %
Utilidad	Las tres piezas dicen qué hacer, no solo cómo sentirse	25 %
Comunicación	Legibles, adecuadas al público y con buen criterio visual	15 %
Validación	Pasa por orientación e incorpora los cambios que pida	10 %

Variantes y extensiones

- **Con apoyo:** dos piezas, con la lista de recursos ya facilitada por el departamento de orientación.
- **Con orientación desde el principio:** además de la validación final, que es obligatoria, invitar a orientación a la sesión 1 para que expliquen el protocolo del centro. El nivel de las piezas sube mucho cuando se parte de ahí.
- **Para quien va sobrado:** añadir una versión en formato vertical para el tablón digital o las redes del centro.
- **Nota para el aula:** esta actividad puede remover cosas. Conviene recordar al principio dónde está el departamento de orientación y que la puerta está abierta sin cita. Si alguien prefiere no participar en esta actividad concreta, se le ofrece una alternativa sin preguntar por qué.

Material abierto de profedeeconomia.es · Licencia Creative Commons BY-NC-SA · Currículo LOMLOE