



GazTED

DURANGALDEA

18 AÑOS EN ADELANTE

UNIDAD DIDÁCTICA

TU SALUD, TU RED

Salud mental, bienestar digital y pedir ayuda

FP · UNIVERSIDAD · EDUCACIÓN DE PERSONAS ADULTAS

Antes, durante y después de la sesión

10 y 12 de noviembre · Elkartegi · 17 de noviembre · Centro Zelaieta

Fichas, rúbrica y protocolo de cuidado



ESCANEA: WEB Y MATERIALES
gazedurangaldea.netlify.app

GAZTEDURANGALDEA EN EL AULA

EDAD	A partir de 18 años
ETAPA Y GRUPOS	FP de grado medio y superior, universidad, educación de personas adultas, euskaltegis y asociaciones juveniles.
DURACIÓN	3 sesiones de 50 minutos y la charla de GazTEDurangaldea (unos 70 minutos)
AGRUPAMIENTO	Gran grupo, equipos de 3-4 personas y trabajo individual
VÍNCULO CON GAZTEDURANGALDEA	La unidad se organiza en torno a la charla: antes, para preparar al grupo; durante, con una guía de observación; y después, para convertir en acción las ideas y los vídeos de la charla.

Por qué esta unidad

Más de la mitad de las personas jóvenes ha tenido algún problema de salud mental en el último año, y muchas no se lo cuentan a nadie. Al mismo tiempo, buena parte del contenido sobre salud mental se consume en redes, y eso tiene dos caras: ayuda a romper el estigma, pero también difunde desinformación y autodiagnósticos.

A partir de los 18 años, las personas jóvenes toman sus propias decisiones: estudios, trabajo, relaciones. La unidad trabaja la alfabetización en salud mental, el bienestar digital y el cuidado mutuo, y termina con una acción comunitaria.

54,7 %

De jóvenes de 15-29 años ha tenido algún problema de salud mental en el último año.

22,6 %

De quienes han tenido problemas no ha hablado de ello con nadie.

52 %

De los 100 vídeos más vistos de TikTok con #adhd, 52 eran engañosos.

Fuentes: Fad Juventud y Fundación Mutua Madrileña, *Barómetro Juventud, Salud y Bienestar 2025*; Yeung, Ng y Abi-Jaoude, *The Canadian Journal of Psychiatry* (2022).

LA SALUD MENTAL NO ES SOLO UNA CUESTIÓN INDIVIDUAL. SE CUIDA EN COMÚN.

QUÉ TRABAJAMOS

En esta franja no hay un currículo único. La unidad se basa en marcos europeos de referencia y puede integrarse en cualquier formación: tutoría, formación para el empleo en FP, actividades transversales en la universidad, educación de personas adultas o grupos juveniles.

COMPETENCIA	CÓMO SE TRABAJA
DigComp 2.2 · 4.3 Proteger la salud y el bienestar	Evitar riesgos físicos y psicológicos de las tecnologías digitales y promover el bienestar digital (Comisión Europea, 2022).
DigComp 2.2 · 1.2 Evaluar la información	Analizar la fiabilidad de los contenidos sobre salud mental y verificar fuentes.
LifeComp · Bienestar y empatía	Cuidar el bienestar propio y ajeno; ofrecer y pedir ayuda (Comisión Europea, 2020).
Ciudadanía y emprendimiento	Diseñar un microproyecto con impacto en el centro o en el municipio.

Objetivos

- 01** Distinguir mitos y datos sobre salud mental.
- 02** Participar activamente en la sesión de GazTEDurangaldea y recoger sus ideas principales.
- 03** Evaluar críticamente los contenidos de salud mental en redes y conocer los riesgos del autodiagnóstico.
- 04** Conocer los pasos para acompañar a un amigo/a que está mal y los recursos de ayuda.
- 05** Diseñar un plan personal de bienestar digital y una acción comunitaria.

Contenidos

SABER

- Salud mental y estigma
- Desinformación y autodiagnóstico
- Derecho a la desconexión digital (LOPDGDD, art. 88)
- Recursos de ayuda

SABER HACER

- Verificar fuentes
- Escucha activa
- Elaborar un plan personal
- Diseñar un proyecto

SABER SER

- Ausencia de estigma
- Cuidado mutuo
- Disposición a pedir ayuda
- Compromiso comunitario

Metodología

Antes, durante, después

La sesión no es una actividad aislada: se prepara, se observa y se convierte en acción.

Aprendizaje adulto

Se parte de la experiencia del grupo y se respetan las decisiones personales.

Apoyo entre iguales

Se trabajan habilidades para acompañar a un amigo/a, sin sustituir la ayuda profesional.

Perspectiva de género

Se analiza el peso de los roles de género a la hora de pedir ayuda: ¿por qué les cuesta más a muchos chicos?

Acción comunitaria

El producto final es un microproyecto realizable en el centro o en el municipio.

Espacio seguro

Confidencialidad, respeto y libertad para participar. Nadie tiene que hablar de su salud.

03 · SECUENCIA DE SESIONES

ANTES, DURANTE Y DESPUÉS

Se recomienda hacer la primera sesión unos días antes de la sesión de GazTEDurangaldea, y la 3.^a y la 4.^a, la semana siguiente.

#	SESIÓN	OBJETIVO	FICHA
01	Mitos y datos 50 min · antes	Distinguir mitos y datos sobre salud mental y preparar preguntas para la sesión.	1
02	Sesión GazTEDurangaldea 70 min · en la sala	Participar activamente en la sesión y recoger sus ideas principales.	2
03	Psicología de pantalla 50 min · después	Poner en común las ideas de la sesión y evaluar críticamente los contenidos de salud mental.	2-3
04	Acompañar y actuar 50 min · después	Conocer los pasos para acompañar a un amigo/a y diseñar un plan personal y una acción comunitaria.	4

PARA EL PROFESORADO

Para inscribir al grupo: gaztedurangaldea.netlify.app. Indicad cuántas personas iréis, acompañantes incluidos. Llegad 15 minutos antes del inicio.

SESIÓN 01 · 50 min · antes

MITOS Y DATOS

OBJETIVO

Distinguir mitos y datos sobre salud mental y preparar preguntas para la sesión.

MATERIAL

Ficha 1, proyector, vídeo y guía práctica de GazTEDurangeldea (en la web).

5
MIN

Punto de partida

Proyectar el vídeo de GazTEDurangeldea y explicar la sesión: cuándo, dónde, quién la conduce y qué verán. Acordar las normas del espacio seguro.

15
MIN

¿Mito o dato?

Individualmente, clasificar las seis frases de la ficha 1. Después, comparar las respuestas en gran grupo y argumentar con datos: el **54,7 %** ha tenido algún problema en el último año; el **22,6 %** no lo ha hablado con nadie.

15
MIN

¿Por qué en silencio?

En equipos: ¿qué impide pedir ayuda? La vergüenza, el estigma, la idea de «tengo que resolverlo sola o solo», los roles de género («los chicos no lloran»).... Cada equipo propone un obstáculo y una idea para superarlo.

15
MIN

Preguntas para la persona ponente

Cada persona escribe una pregunta para llevar a la sesión. El grupo elige tres. Explicar la guía de observación (ficha 2): se completará durante la sesión.

PARA EL PROFESORADO

En algunos grupos alguien querrá contar su experiencia. Agradécelo y protégelo, pero no empujes a dar detalles. Recuerda: nadie tiene que hablar de su salud.

SESIÓN 02 · 70 min · en la sala

SESIÓN GAZTEDURANGALDEA

OBJETIVO

Participar activamente en la sesión y recoger sus ideas principales.

MATERIAL

Ficha 2 (guía de observación), bolígrafo, preguntas de la sesión 1.



Dónde y cuándo

10 y 12 de noviembre, martes y jueves · Durango, Elkartegi. **17 de noviembre**, martes · Zornotza, Centro Zelaieta. Dos sesiones cada día (10:00–11:30 y 12:00–13:30), solo para centros formativos.

01

La persona ponente y los cinco bloques

Una sola persona ponente conduce la charla: tu pantalla, el algoritmo, la comparación, las relaciones y pedir ayuda. Anotar en la ficha: ¿qué idea te ha sorprendido?

02

Videos y encuestas

En cada bloque, un vídeo corto y encuestas en directo desde el móvil. Anotar en la ficha: ¿qué vídeo o dato se te ha quedado?

03

Turno de preguntas

Al final, preguntas por micrófono o de forma anónima desde el móvil. Es el momento de hacer las preguntas que ha preparado el grupo.

PARA EL PROFESORADO

Si vas como acompañante, observa al grupo: si ves a alguien removido, acércate con discreción después de la sesión. La ficha no se recoge: es para usarla en la sesión 3.

SESIÓN 03 · 50 min · después

PSICOLOGÍA DE PANTALLA

OBJETIVO

Poner en común las ideas de la sesión y evaluar críticamente los contenidos de salud mental.

MATERIAL

Fichas 2 y 3, 4–5 vídeos breves sobre salud mental (seleccionados por el profesorado).

15
MIN

Descodificando la charla

A partir de la ficha 2, en gran grupo: ¿qué idea os sigue rondando? ¿Qué escena recordáis? ¿Qué relación tiene con vuestro día a día? ¿Quién conduce vuestra vida digital?

20
MIN

El tribunal de los vídeos

En equipos, analizar un vídeo sobre salud mental con las cinco preguntas de la ficha 3: **¿quién es?**, **¿con qué pruebas?**, **¿qué vende?**, **¿da un diagnóstico?**, **¿cómo me hace sentir?** Un estudio mostró que, de los 100 vídeos más vistos de TikTok con #adhd, 52 eran engañosos.

10
MIN

La trampa del autodiagnóstico

Debate: ¿para qué sirven estos vídeos (poner palabras, no sentirse a solas) y dónde está el límite? Idea central: **un vídeo puede abrir una pregunta; la respuesta la da una persona profesional.**

5
MIN

Fuentes fiables

Compartir la lista de fuentes fiables: Osakidetza, zurrunbiloea.eus, la línea 024 y la guía práctica.

PARA EL PROFESORADO

Elige vídeos variados: algunos de profesionales, otros de vivencias personales y uno o dos engañosos. No te burles de quienes cuentan su experiencia: su voz tiene valor, aunque no sea una herramienta diagnóstica.

ACOMPañAR Y ACTUAR

OBJETIVO

Conocer los pasos para acompañar a un amigo/a y diseñar un plan personal y una acción comunitaria.

MATERIAL

Ficha 4, lista de recursos (apartado 5), papel continuo.

15
MIN

Cuatro pasos para acompañar a un amigo/a

1. **Darse cuenta:** cambios, aislamiento, poco sueño, mensajes oscuros.
2. **Preguntar y escuchar:** de forma directa y sin juzgar. «¿Cómo estás de verdad?» Aceptar los silencios.
3. **Ayudar a buscar ayuda:** centro de salud, servicios del centro, 024. Ofrecerse a acompañar.
4. **Seguir cerca:** volver a escribir, no desaparecer.

En parejas, representar una situación (2 minutos) y después cambiar de papel.

10
MIN

Mi plan

Individualmente, el plan personal de la ficha 4: tres cambios digitales, una persona de apoyo y un momento de desconexión. Para el mundo laboral: las personas trabajadoras tienen derecho a la desconexión digital (LOPDGDD, art. 88).

20
MIN

Nuestro microproyecto

En equipos, diseñar una acción comunitaria con el lienzo de la ficha: problema, objetivo, para quién, qué haremos, recursos y cómo sabremos si ha funcionado. Ejemplos: un rincón sin móviles, un cartel con los recursos de ayuda del centro, un taller entre iguales.

5
MIN

Cierre

Cada equipo presenta su proyecto en una frase. Autoevaluación (apartado 4).

PARA EL PROFESORADO

Subraya el límite: un amigo/a no tiene que hacer de terapeuta. Si hay señales de riesgo (hablar de morir, despedidas, regalar cosas), no guardes el secreto: 024 o 112.

FICHA 2

Nombre o grupo _____

Fecha _____

GUÍA DE OBSERVACIÓN

Lleva esta ficha a la sesión. Escribe poco, pero concreto.

UNA IDEA QUE ME HA SORPRENDIDO

UN DATO QUE RECUERDO

EL VÍDEO O LA FRASE QUE SE ME HA QUEDADO

¿QUIÉN CONDUCE MI VIDA DIGITAL?

Una cosa que voy a cambiar después de la sesión

EL TRIBUNAL DE LOS VÍDEOS

Analiza un vídeo sobre salud mental con estas cinco preguntas.

PREGUNTA	NUESTRO ANÁLISIS	✓ / ✗
¿Quién es? Profesional, vivencia personal, marca...		
¿Con qué pruebas? Fuentes, estudios, opinión...		
¿Qué vende? Producto, curso, seguidores...		
¿Da un diagnóstico? «Si te pasa esto, tienes X»		
¿Cómo me hace sentir? Calma, preocupación, comprensión...		

Conclusión

UN VÍDEO PUEDE ABRIR UNA PREGUNTA. LA RESPUESTA LA DA UNA PERSONA PROFESIONAL.

MI PLAN Y NUESTRO PROYECTO

La primera parte es personal y no se comparte. La segunda es de equipo.

TRES CAMBIOS DIGITALES

UNA PERSONA DE APOYO

UN MOMENTO DE DESCONEXIÓN

Nuestro microproyecto

PROBLEMA	OBJETIVO	PARA QUIÉN
QUÉ HAREMOS	RECURSOS	CÓMO SABREMOS SI HA FUNCIONADO

CÓMO EVALUAR

La evaluación es formativa y se basa en la participación. Evidencias: fichas, aportaciones al debate, microproyecto y autoevaluación. El plan personal no se evalúa.

CRITERIO	INICIAL	EN DESARROLLO	LOGRADO	EXCELENTE
Alfabetización en salud mental	Repite mitos.	Reconoce algunos mitos.	Desmonta mitos con datos.	Explica el efecto del estigma y de los roles de género.
Participación en la sesión	No completa la ficha.	Completa la ficha en parte.	Recoge ideas y datos concretos.	Relaciona la sesión con su día a día.
Evaluación crítica de contenidos	Acepta el contenido sin más.	Aplica algunas preguntas.	Aplica las cinco preguntas.	Propone fuentes fiables.
Microproyecto	Es una idea general.	Tiene objetivo y acción.	Lienzo completo y realizable.	Medible y listo para ponerse en marcha.

Autoevaluación

	AÚN NO	UN POCO	SÍ
Distingo mitos y datos.	☐	☐	☐
He relacionado una idea de la sesión con mi día a día.	☐	☐	☐
Sé cómo evaluar un contenido de salud mental.	☐	☐	☐
Sé cómo acompañar a un amigo/a que está mal.	☐	☐	☐
Sé a dónde acudir si necesito ayuda.	☐	☐	☐

CUIDAR TAMBIÉN ES EDUCAR

También con personas adultas, el tema puede hacer aflorar vivencias difíciles. La persona responsable del grupo debe estar tranquila y preparada, y conocer los recursos de su entidad: servicio de atención al alumnado, orientación, servicio de atención psicológica de la universidad.

- 1 Escucha con calma y sin juzgar.** Agradece la confianza y valida la emoción.
- 2 Pregunta de forma directa si sospechas riesgo.** Preguntar por el suicidio no aumenta el riesgo.
- 3 Respeta sus decisiones, pero no guardes el riesgo.** Es una persona adulta, pero si su vida está en riesgo hay que buscar ayuda.
- 4 Deriva.** Centro de salud, servicio de atención de la entidad o 024. Ofrece acompañar.
- 5 Si hay riesgo para la vida, 112.** No dejes sola a la persona.

Recursos de ayuda

112**Emergencias**

Cuando hay riesgo para la vida.

024**Línea de atención a la conducta suicida**

Gratuita, confidencial, 24 horas. Para la persona y su entorno.

Osakidetza**Tu centro de salud**

La primera puerta: tu médica o médico de familia puede derivarte a salud mental.

900 840 111**SATEVI · Víctimas de violencia machista**

Gobierno Vasco. Gratuito, 24 horas.

017**INCIBE · Tu Ayuda en Ciberseguridad**

Ciberacoso, estafas, privacidad. Todos los días, 8:00–23:00.

zurrunbiloa.eus**Salud mental joven, en euskera**

Vídeos, entrevistas y consejos (Elhuyar).

Fuentes: Fad Juventud y Fundación Mutua Madrileña, *Barómetro Juventud, Salud y Bienestar 2025*. Yeung, A., Ng, E. y Abi-Jaoude, E. (2022), *The Canadian Journal of Psychiatry*. Comisión Europea: DigComp 2.2 (2022) y LifeComp (2020). Ley Orgánica 3/2018, art. 88.

**MÁS MATERIALES**

gaztedurangaldea.netlify.app · Mancomunidad de Durangaldea, Ermua y Amorebieta-Etxano