

PEQUEÑAS ACCIONES PARA EL

BIENESTAR EMOCIONAL



POR QUÉ LO HACEMOS

Como cada año, desde Team Consum, queremos aunar esfuerzos con los centros educativos y ocupacionales para **sensibilizar sobre temas relacionados con el Desarrollo Sostenible**. Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) son un llamamiento universal a la acción, para poner fin a la pobreza, proteger el planeta, asegurar la prosperidad de la sociedad y garantizar el bienestar para todos y todas.

En esta nueva edición del Concurso de Vídeos, con vuestras pequeñas acciones, juntos vamos a **promover la salud y bienestar emocional**, y a contribuir al ODS 3, ya que por cada trabajo se aportarán 10 euros a proyectos sociales promovidos por la **Obra Social Sant Joan de Déu**, para mejorar la salud y el bienestar emocional de las personas más vulnerables atendidas en sus centros, a los que Consum sumará otros 5.000 euros más.

En la 7ª Edición del Concurso, conmemorativo del Día Mundial del Consumidor, os animamos a que nos enviéis vuestros vídeos con aquellas pequeñas acciones que lleváis a cabo en el día a día de vuestro centro o comunidad y que conducen al bienestar emocional de todos y todas.

Ejemplos de estas actividades pueden ser talleres de relajación o mindfulness, rutinas saludables, espacios para expresar y reconocer el malestar emocional, acciones para romper con el estigma que pesa sobre la salud mental. En definitiva, cualquier actividad que mejore nuestra resiliencia para sentirse mejor física y emocionalmente.

¡Porque cuidar la salud mental es fundamental!

FECHA DE INSCRIPCIÓN
HASTA EL 2 DE MARZO DE 2026

FECHA DE ENTREGA
HASTA EL 6 DE MARZO DE 2026



QUIÉN PUEDE PARTICIPAR

El **alumnado** de segundo y tercer ciclo de Educación Primaria, Educación Secundaria Obligatoria, Formación Profesional Básica, Grado Medio Formativo, Bachillerato, Educación Especial y usuarios de Centros Ocupacionales de **Andalucía, Castilla-La Mancha, Cataluña, Comunidad Valenciana y Región de Murcia.**

El alumnado y usuarios deberán estar coordinados por sus docentes o educadores y **trabajar en equipos** formados por un mínimo de 3 alumnos o usuarios.

QUÉ HAY QUE HACER

Un vídeo, de entre 90 y 120 segundos de duración, en formato horizontal, acompañado de su **Ficha de Trabajo**, en la que se expliquen las pequeñas acciones que lleváis a cabo en el centro, municipio o espacios comunitarios para contribuir a una buena salud mental, tal y como defiende el ODS 3 Salud y bienestar.

El vídeo no puede incluir ningún contenido sujeto a derechos de autor, utilizar o mencionar marcas comerciales, vulnerar derechos fundamentales, ni estar grabado en un establecimiento comercial.



CÓMO SE VALORAN LOS TRABAJOS

El jurado del concurso estará compuesto por expertos en consumo, salud, educación y audiovisuales, y tendrá en cuenta lo siguiente a la hora de su valoración:

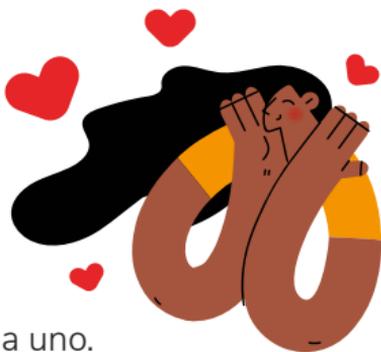
- 1 Plazos:** el 6 de marzo es la fecha máxima para presentar los trabajos.
- 2 Características técnicas:** el vídeo debe estar en formato horizontal y tener una duración máxima de 120 segundos. No puede incluir contenidos protegidos por derechos de autor, ni que vulneren los derechos fundamentales.
- 3 Idea, contenido y participación:** la originalidad de la iniciativa, el interés y organización de la información, la capacidad para motivar y el trabajo en equipo.
- 4 Calidad** de las imágenes, del sonido y, en general, del mensaje que transmita.

PREMIOS

El concurso está dotado con **5 premios de 1.000 euros** cada uno.

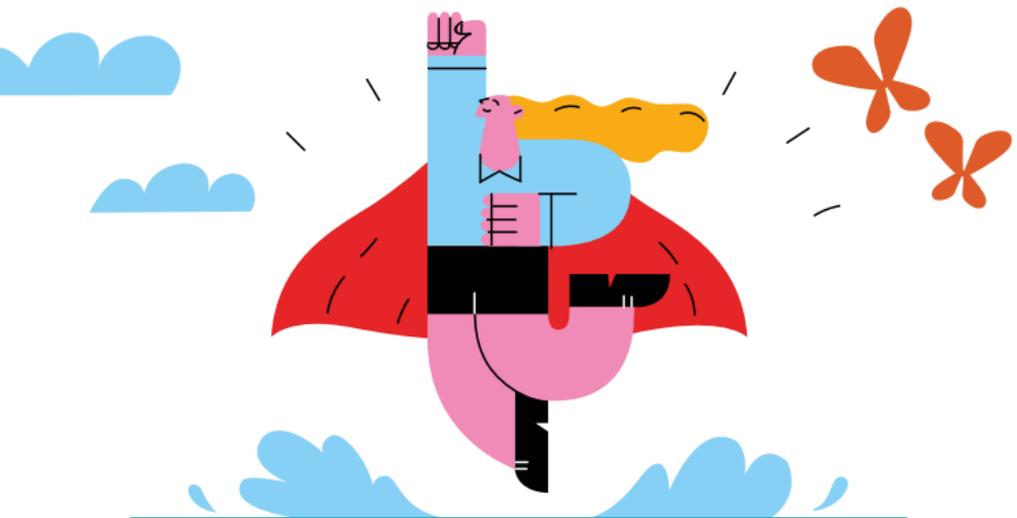
Además, todos los docentes y solo por participar, recibiréis **un ejemplar del juego Sostenipoly** de Team Consum.

Si lo deseas, puedes descargarte los materiales y tablero para pizarra digital aquí.



En el mes de **abril** daremos a conocer los **trabajos finalistas** escogidos por el jurado. Estad atentos a vuestro buzón de correo.

La **entrega de premios** tendrá lugar entre el mes de abril y mayo, en un evento on-line en el que descubriremos los trabajos ganadores y habrá **sorteos de material escolar**. Además, daremos a conocer la aportación destinada a proyectos de bienestar emocional, liderados por la Obra Social de Sant Joan de Déu. **¡No os lo perdáis!**



ALGUNAS CLAVES PARA TRABAJAR CON LOS ALUMNOS

1 ¿Qué son los Objetivos de Desarrollo Sostenible?

Descubridlo **completando este Quiz** de Genially.

2 ¿Qué es el bienestar emocional?

Para saber más, **navegad por este monográfico** de la plataforma SOM SALUD MENTAL promovida por Sant Joan de Déu.

3 ¿Qué pequeña acción lleváis a cabo en el centro o comunidad para promover el ODS 3 Salud y bienestar emocional?

Tomad nota de toda la información relevante: quién lo organiza, quién participa, desde cuándo, en qué consiste y cómo impacta en las personas.

4 ¿Cómo inscribirse al concurso?

Escribidnos antes del 2 de marzo a teamconsum@consum.es indicando el nombre del centro, municipio y nivel educativo.

5 ¿Cómo organizar la información?

Subid el vídeo a Youtube o Vimeo. Es imprescindible rellenar toda la información de la Ficha de Trabajo. Y no olvidéis las autorizaciones de imagen de todas las personas que aparecen en el vídeo.

6 ¿Cómo presentar el trabajo a concurso?

Enviadnos la Ficha de Trabajo a teamconsum@consum.es antes del 6 de marzo. Cada docente puede presentar un máximo de 5 trabajos. Y no os olvidéis de descargar los diplomas personalizables para el alumnado o usuarios.

7 Si queréis más propuestas para trabajar en el aula, [en nuestra web](#) tenéis un montón de ideas.



BASES COMPLETAS, MATERIALES Y TODA LA INFORMACIÓN AQUÍ



<https://www.consum.es/entrenosotros/teamconsum>



PARA CUALQUIER DUDA,
ESCRÍBENOS A

teamconsum@consum.es