PROPUESTA DE ACTIVIDAD DE SENSIBILIZACIÓN Y CAPTACIÓN DE VOLUNTARIADO

"Speed Volunteering AFESMO: 30 minutos que pueden cambiar una mirada"

Propuesta para las Jornadas de Bienvenida de la Universidad de Murcia (Curso 2026-2027)

Presentación

En los últimos años se viene constatando una creciente dificultad para consolidar compromisos estables de voluntariado. Aunque existe interés por la participación social y por las cuestiones relacionadas con la salud mental, con frecuencia el voluntariado se percibe como una actividad que exige una gran disponibilidad de tiempo o un nivel de implicación difícil de asumir.

Paralelamente, la salud mental continúa siendo una realidad rodeada de estereotipos, desconocimiento y silencios, especialmente entre la población joven, que cada vez convive más de cerca con situaciones de ansiedad, estrés, soledad o malestar emocional.

Partiendo de esta realidad, se propone la puesta en marcha de la actividad **"Speed Volunteering: 30 minutos que pueden cambiar una mirada"**, una experiencia participativa orientada a combinar sensibilización y captación de voluntariado desde un enfoque cercano, innovador y adaptado a las nuevas formas de participación social.

La propuesta se plantea para su desarrollo durante las Jornadas de Bienvenida de la Universidad de Murcia en el curso 2026-2027, si bien su metodología permite su posterior réplica en otros contextos educativos, comunitarios y municipales.

Justificación

La promoción de la salud mental requiere actuaciones que favorezcan el conocimiento, la reflexión y la implicación comunitaria. La sensibilización resulta especialmente relevante en el ámbito universitario, al tratarse de un espacio de convivencia y aprendizaje en el que confluyen personas jóvenes con realidades y experiencias muy diversas.

Asimismo, la captación de voluntariado exige el desarrollo de propuestas que respondan a las nuevas necesidades de participación ciudadana, incorporando modalidades más flexibles y accesibles que permitan la implicación desde pequeños compromisos de tiempo.

En este contexto, se considera oportuno impulsar una actividad que permita:

- Acercar la realidad de la salud mental desde una perspectiva humana y experiencial.
- Favorecer la reflexión y el cuestionamiento de prejuicios.
- Dar visibilidad a la labor desarrollada por AFESMO.
- Presentar el voluntariado como una forma de participación flexible y compatible con la vida universitaria.
- Facilitar un primer acercamiento a la entidad y a futuras formas de colaboración.

Objetivo general

Sensibilizar a la comunidad universitaria sobre la realidad de la salud mental y generar nuevas oportunidades de participación y compromiso social a través del voluntariado promovido por AFESMO.

Objetivos específicos

- Favorecer el conocimiento de la realidad de las personas con problemas de salud mental.
- Promover actitudes de respeto, empatía e inclusión.
- Dar a conocer la misión, los valores y las actuaciones desarrolladas por AFESMO.
- Acercar el voluntariado como herramienta de participación comunitaria.
- Identificar personas interesadas en futuras acciones de colaboración.

- Fortalecer la vinculación entre la comunidad universitaria y el movimiento asociativo en salud mental.

Descripción de la actividad

La actividad se inspira en la metodología del *speed dating* y se estructura mediante pequeñas estaciones temáticas de aproximadamente cinco minutos de duración.

A través de dinámicas breves y participativas se pretende generar una experiencia de sensibilización basada en la reflexión, la interacción y el descubrimiento de diferentes formas de participación social.

La duración total estimada será de 45 minutos.

Desarrollo de la actividad

Estación 1. Lo que se cree saber sobre la salud mental

Presentación de diversas afirmaciones relacionadas con la salud mental para facilitar el debate y desmontar mitos y estereotipos.

Objetivo: Favorecer el cuestionamiento de falsas creencias y promover una visión más ajustada de la realidad.

Estación 2. Una historia en primera persona

Lectura de pequeños testimonios reales relacionados con la experiencia de convivir con un problema de salud mental.

Objetivo: Favorecer la empatía y la comprensión de las necesidades emocionales y sociales de las personas.

Estación 3. Pequeños gestos, grandes impactos

Presentación de ejemplos de acciones desarrolladas por las personas voluntarias de AFESMO.

Objetivo: Mostrar que cualquier persona puede contribuir al bienestar de la comunidad desde diferentes capacidades, intereses y disponibilidades.

Estación 4. El reto de las dos horas

Propuesta de una dinámica de reflexión sobre cómo contribuir a la mejora de la salud mental comunitaria disponiendo únicamente de dos horas al mes.

Objetivo: Introducir el concepto de microvoluntariado y reducir las barreras asociadas a la percepción de falta de tiempo.

Estación 5. ¿Cómo gustaría participar?

Identificación de intereses y preferencias de participación mediante una breve tarjeta de opciones.

Objetivo: Facilitar un primer vínculo con la entidad y detectar posibles personas interesadas en futuras colaboraciones.

Metodología

La actividad se desarrollará mediante una metodología:

- Participativa.
- Vivencial.
- Dinámica.
- Reflexiva.
- Centrada en la experiencia de las personas participantes.

Se priorizará la interacción y la participación activa frente a formatos expositivos tradicionales, favoreciendo la generación de espacios de encuentro y reflexión compartida.

Se fomentará que las historias en primera persona sean contadas por las propias personas que las han vivido.

Recursos necesarios

Recursos humanos

- Una persona coordinadora de la actividad.
- Dos o tres personas voluntarias de apoyo.

Recursos materiales

- Mesas o espacios diferenciados.
- Carteles identificativos de las estaciones.
- Tarjetas y testimonios impresos.
- Post-it y rotuladores.
- Material divulgativo de AFESMO.
- Código QR para la recogida de contactos.

Resultados esperados

- Sensibilización de la comunidad universitaria respecto a la realidad de la salud mental.
- Incremento del conocimiento sobre la labor desarrollada por AFESMO.
- Obtención de nuevos contactos interesados en la entidad.
- Generación de nuevas oportunidades de participación social y voluntariado.
- Fortalecimiento de la presencia de AFESMO en el ámbito universitario.
- Creación de una red de personas jóvenes sensibilizadas y vinculadas a la promoción de la salud mental comunitaria.

Consideración final

La propuesta parte de la necesidad de desarrollar acciones de sensibilización y captación adaptadas a los actuales modelos de participación social, en los que adquieren especial relevancia la flexibilidad, las experiencias significativas y las formas de implicación gradual.

Desde esta perspectiva, la actividad pretende constituirse como una puerta de entrada al conocimiento de la salud mental y al acercamiento a AFESMO, favoreciendo que cada persona pueda identificar formas de participación acordes con sus intereses, capacidades y disponibilidad.