

Concurso

“Todos hablemos de Salud Mental”

Organizado por Psiquiatría México (PsiquiMex)



INTRODUCCIÓN

Siempre es un buen momento para hablar sobre salud mental, por eso queremos invitarlos a participar en este concurso autofinanciado y organizado por Psiquiatría México (PsiquiMex).

La salud mental es importante para todos los seres humanos, sin importar su localización geográfica ni su edad. Por ello, pensamos en traerles regalos de Japón que pudieran interesarles a distintos grupos de edades.

PREMIOS

Así pues, los finalistas fueron:

Pensando en los Millenials, Gen Z y Alpha:

- Pokémon de colección: peluche de **Pikachu Kabuki**. Sólo puede encontrarse en el Pokémon Center DX de Tokio.
- Pokémon difícil de conseguir en México con una de sus evoluciones num 1
- Pokémon difícil de conseguir en México con una de sus evoluciones num 2

Pensando en los Millenials y Gen X:

- Hello Kitty de colección: **peluche** de Kitty con kimono **grande**
- Hello Kitty de colección: **peluche** de Kitty con kimono **mediano**
- Hello Kitty de colección: **peluche** de Kitty con kimono **mini**
- Hello Kitty de colección: **llavero** de Kitty con kimono

Pensando en los boomers:

- Agenda 2026 japonesa grande
- Agenda 2026 chica

Además, los ganadores también se llevarán de regalo el libro “Los trastornos bipolares” de Marc Masson.

BASES PARA PARTICIPAR

Cada participante elegirá **por qué premio desea concursar**, independientemente de su edad (¡sabemos que hay quienes tienen alma de niño o espíritu sabio desde jóvenes!).



Requisitos:

1. Crear un **video corto (máximo 3 minutos)** que responda a la pregunta: “¿Por qué es importante hablar de salud mental?”
2. Debe contener el lema: “**¡Rompe el estigma!**”
3. Agregar en la descripción los **hashtags**:
#RompeElEstigma #HablemosTodosDeSaludMental #PsiqMex
4. Publicar el video en las **redes sociales del participante**:
Instagram y/o YouTube (*Videos en TikTok u otras plataformas solo serán considerados si también se suben a Instagram o YouTube*).
5. **Etiquetar a Psiquiatría México**:
Instagram: **@psiquiatria.mexico**
YouTube: **@psiquiatriamexico**
Facebook: **Psiquiatría México**
6. Cada participante podrá concursar únicamente en una categoría, pero puede subir hasta 3 videos para concursar.
7. Sólo puede haber un vídeo por categoría por participante.
8. Para participar deberán **registrarse en la página**:
<https://psiquiatriamexico.com.mx/> y contestar una **breve encuesta anónima** para fines de investigación.
9. No pueden participar los miembros de PsiqMex en el concurso.

LIMITANTES

- Sólo podrán entregarse premios dentro de la República Mexicana.

FECHAS IMPORTANTES

- **Fecha límite para subir videos:** 21 de noviembre de 2025, a las 11:59 p.m. (hora CDMX)
- **Publicación de resultados:** 5 de diciembre de 2025 en las redes sociales de PsiqMex.



EVALUACIÓN Y SELECCIÓN DE GANADORES

Los videos serán evaluados por un jurado conformado por la mesa directiva de PsiqMex y serán clasificados de acuerdo con el premio por el cual concursan.

En caso de que existan premios por los que ningún video eligió concursar, serán utilizados para premiar al **2do y 3er lugar** de la categoría con más participantes. (Por ejemplo, si hay 100 videos concursando por el Pikachu Kabuki y nadie concursó por la agenda 2026 chica, ni por el llavero de Hello Kitty en kimono, la agenda será dada al segundo lugar y el llavero al tercer lugar de la categoría “Pikachu Kabuki”). Sin embargo, ¡esperamos sinceramente que todos nuestros regalos resulten interesantes para al menos un participante!).

Criterios de evaluación:

- Originalidad en el abordaje del tema
- Capacidad para romper mitos acerca de la salud mental y los padecimientos mentales
- Diseño y producción artística
- Uso de lenguaje inclusivo

La decisión del jurado es inapelable.

¡ANÍMATE A PARTICIPAR Y A SER PARTE DEL CAMBIO PARA ROMPER EL ESTIGMA Y HABLAR ABIERTAMENTE SOBRE SALUD MENTAL!

