



**Título del programa:**

## “Querida Mente:”

**Categoría 2.6: Sustentabilidad en Salud:**

Programas dedicados a la educación de la salud, promoción de hábitos sanos y fomento a centros de salud y planes médicos estatales o privados, así como aportes concretos a la salud pública.

**Nombre de la compañía:**

OSDE.

**Departamento, área, consultoras de relaciones públicas que desarrolló el plan:**

Gerencia de Comunicación y RSE.

**Persona/s responsable/s de la presentación del caso:**

Cristian García Sarubbi  
Director de Comunicación y Desarrollo Humano.

Guido Montaruli  
Gerente de Comunicación y RSE.

Oscar Rodríguez  
Subgerente de Publicidad.

## Introducción

OSDE es una organización que brinda servicios de salud en toda la Argentina, de una manera activa y solidaria bajo la figura legal de una Asociación Civil sin fines de lucro, dentro del marco de la Ley de Obras Sociales. Cuenta con más de 50 años de trayectoria y liderazgo en el sistema de salud argentino. Más de 6.500 colaboradores de todo el país hacen OSDE todos los días. Cuenta con más de 30 Filiales distribuidas a nivel nacional, alcanzando todos los rincones de la Argentina.

Es justamente en esta sociedad donde el ritmo de vida parece acelerarse cada día más, donde la preocupación por el bienestar integral emerge como un tema central en las conversaciones cotidianas. En medio del ajetreo constante y las demandas de la vida moderna, las personas comienzan a cuestionarse si están realmente viviendo una vida plena y equilibrada.

Las conversaciones sobre el bienestar integral se entrelazan entre adolescentes, jóvenes profesionales y adultos, todos parecen estar buscando respuestas a preguntas fundamentales sobre cómo llevar una vida más saludable y significativa.

Esta preocupación no se limita solo al aspecto físico, sino que abarca una gama completa de dimensiones humanas: la mente, el cuerpo y el espíritu. Las personas hablan sobre la importancia de la alimentación saludable, el ejercicio regular y el sueño reparador, pero también sobre **la necesidad de cuidar la salud mental**, encontrar un propósito y cultivar las relaciones sanas.





Estas problemáticas relacionadas con la salud mental son una preocupación para el sistema sanitario, pero también para las empresas y las familias. Es frecuente tener, más cerca o más lejos, alguien que necesita una atención relacionada con esta problemática. Cuando se manifiestan estas situaciones, que muchas veces no se ven, o que suelen ser tratadas en segundo orden, se pone en el centro de la escena el debate sobre su importancia. Y allí es cuando la prevención y los espacios de consulta, de debate, de escucha, de empatía cobran verdadera dimensión y resulta imprescindible para empezar a cuidar nuestra mente.

Bajo esa línea surge **“Querida Mente:”**, el nuevo videopodcast de OSDE, producido por La Nación, que aborda la relación de la salud mental con diferentes temáticas, y a partir de sus conversaciones, brinda herramientas para el bienestar emocional, psíquico y social de la mano de especialistas e invitados.

En definitiva, la preocupación por el bienestar integral en la actualidad se convierte en un hilo conductor que une a las personas en su búsqueda compartida de una vida más plena y satisfactoria. A través de conversaciones, acciones y elecciones diarias, la sociedad avanza hacia un futuro donde el cuidado de sí mismo y de los demás se convierte en una prioridad fundamental y ahí OSDE, como organización líder de salud, siempre está presente en todas las dimensiones que componen este delicado equilibrio.

## Propuesta/enunciado de campaña (estrategia)

En el mundo post pandemia, la salud mental se convirtió en una prioridad más urgente que nunca. Esta crisis global y las crisis propias dejaron a nuestra sociedad vulnerable y con cicatrices invisibles.

Aún en el contexto de hiperconexión, el encierro, el miedo, la ansiedad y la angustia fueron preocupaciones que surgieron con frecuencia de la boca de nuestros afiliados y también de la sociedad entera; y en ese laberinto de redes sociales e internet, quisimos facilitar respuestas que provengan de fuentes válidas.

Es por eso nos pusimos en marcha y decidimos crear "**Querida Mente:**", un videopodcast diseñado para abordar de manera comprensiva y empática los desafíos psicológicos que enfrenta actualmente la sociedad argentina en su totalidad.

Como punto de partida nos propusimos 5 objetivos:

- **Abordar de manera comprensiva, novedosa y empática los desafíos psicológicos** que enfrenta la sociedad argentina en la actualidad.
- **Proporcionar desde OSDE información sobre la salud mental a toda la sociedad**, explorando nuevos formatos y abarcando temas que van desde la identificación de conversaciones actuales hasta estrategias de autocuidado y promoción de la salud emocional en todos los aspectos de la vida.
- **Ayudar a la comunidad a comprender mejor sus propias experiencias emocionales y mentales**, así como a reconocer los factores que influyen en su bienestar integral, como el estrés, la tolerancia, las relaciones interpersonales y el estilo de vida.
- **Ofrecer herramientas y consejos útiles de persona a persona para que puedan desarrollar habilidades de afrontamiento efectivas**, establecer límites saludables, y adoptar hábitos de vida que promuevan el equilibrio emocional y la estabilidad mental.
- **Motivar a nuestros colaboradores, socios y a la sociedad en general a tomar medidas concretas para mejorar su bienestar integral**, ya sea buscando ayuda profesional, participando en actividades que les brinden satisfacción y alegría, o cultivando relaciones significativas y de apoyo en su vida diaria.

Entonces decidimos poner sobre la superficie temáticas actuales y significativas en cada episodio, historias inspiradoras con expertos en salud mental y personalidades que han superado desafíos similares.

Convocamos a Eial Moldavsky, Diego Ramos, Sofi Altuna, Emily Lucius y Maritchu Seitún a abordar estos temas en cinco episodios y que naveguen por conversaciones como identidad de género, las infancias contemporáneas, las comparación y la tolerancia, la ansiedad que generan las fiestas de fin de año y las redes sociales y el concepto de cancelación tan actual en estos tiempos.

El formato elegido fue el de videopodcast, pensando siempre en que los espectadores pueden sentirse más conectados con el contenido al ver interactuar a los profesionales de la salud mental y a los invitados en pantalla. Pensando también que pueden consumir el contenido cuando ellos y su tiempo (valioso) se los permite, sin presiones, sin agobios. Buscábamos humanizar y fomentar un mayor compromiso con el contenido generado, ya que la sociedad al

ver las reacciones de la charla en tiempo real puede sentirse más involucrada en la conversación y verse reflejada.

## Lapsos y tiempos previstos

Con este objetivo entre finales de noviembre y diciembre de 2023 se llevó a cabo la grabación de los 5 capítulos del videopodcast de salud mental **“Querida Mente:”**.

Este novedoso formato fue producido en conjunto con el equipo de La Nación y coordinado y conducido por Renata Berra.

Como invitados estuvieron presentes: Eial Moldavsky, Diego Ramos, Sofi Altuna, Emily Lucius y Maritchu Seitún junto a las psicólogas Patricia Gascard, Nelly Scolich, Daniela Agüero y los psiquiatras Elena Reyes y Jorge Garramuño.

Una vez producida la temporada se lanzó el 21 de diciembre de 2023 simultáneamente en plataformas como YouTube, Spotify, Amazon Music y Apple Podcast.

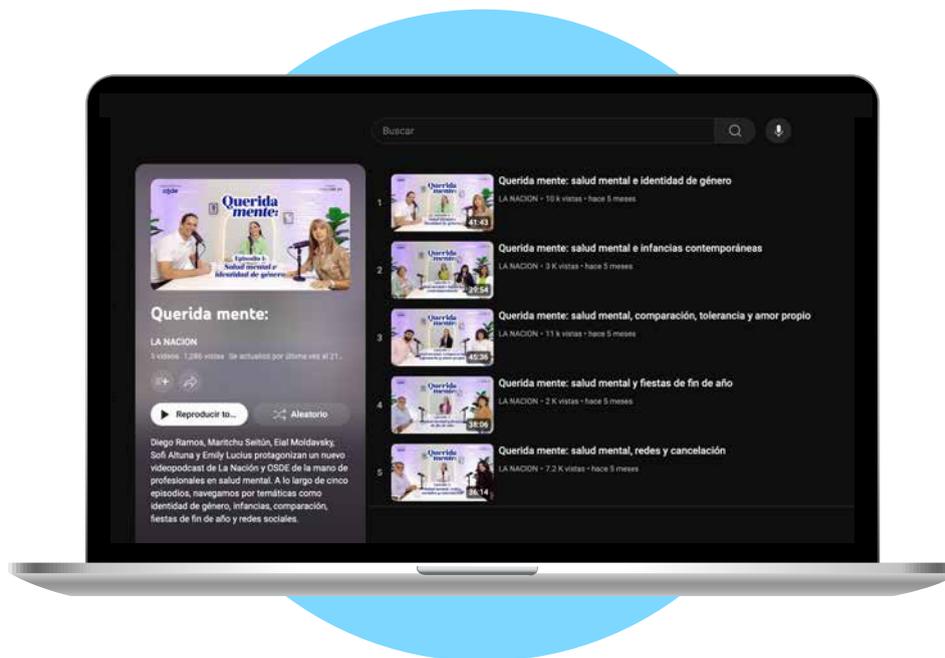
Rápidamente tuvo excelente aceptación en todas las plataformas, creando comunidad y generando empatía y respuestas para aquellos que buscaban apoyo en este contexto tan particular.

## Desarrollo/ejecución del plan

Para comunicar el videopodcast **“Querida Mente:”** creamos un ecosistema de distribución de contenidos con el siguiente esquema:

- Se publicó la temporada completa en:  Spotify  YouTube  Apple Podcasts  amazon music
- Aprovechando que estábamos en diciembre y en periodo de “las fiestas” difundimos estratégicamente el capítulo de la tiktoker Sofi Altuna sobre qué significan las fiestas para cada uno y la ansiedad que despiertan.
- Luego comunicamos el lanzamiento a través de las redes sociales, creando reels y stories para cada capítulo, generando banners digitales y amplificando este contenido siempre en las redes sociales de La Nación.
- Todas las semanas generamos contenido en lanacion.com profundizando la temática propuesta en cada capítulo.
- Generamos una conversación en nuestras redes sociales sobre la salud mental actual.





## Resultados y evaluación

Rápidamente tuvo excelente aceptación en todas las plataformas, creando comunidad y ofreciendo esperanza y perspectivas para aquellos que buscan apoyo.

- La temporada se ubicó por una semana continua en el puesto número 8 en Apple Podcast. Y continuó entre los podcasts más escuchados dentro de la categoría Salud y forma física.
- Más de **35.000 reproducciones** totales de los capítulos en YouTube.
- Más de **12.500 impresiones** en Spotify.
- El alcanzamos a **7.751.764 cuentas** con todo el contenido generado.
- Más de **5.788.963 impresiones** en lanacion.com
- Las notas que profundizaban el contenido semana a semana alcanzaron en promedio 3'38'', con picos de hasta 4' de permanencia.
- El lunes 22 de enero de 2024 la nota en la que se daba a conocer el capítulo con Eial Moldavsky se ubicó en gran parte del día como **la segunda nota más leída de salud** en LaNacion.com.

- A fines de mayo de 2024 las reproducciones en todas las plataformas registran views todos los días, dando a entender que el tema sigue muy vigente.

En **OSDE** estamos comprometidos a proporcionar un espacio seguro y de responsabilidad para aquellos que buscan sanar y crecer emocionalmente en estos tiempos desafiantes. **“Querida Mente:”** es una herramienta más en la búsqueda y el objetivo que nos proponemos todos los días: contribuir en toda la República Argentina al BIENESTAR INTEGRAL de las personas.