

TÍTULO DE LA PROPUESTA	
Educación para la Salud a través de redes sociales	
ÁMBITO TEMÁTICO	Transferencia del conocimiento
ODS	3.- Salud y Bienestar
CAMPUS-SEDE	Toledo
PRESUPUESTO ASIGNADO	3.000 €
DESCRIPCIÓN BREVE DE LA PROPUESTA	
<p>Con la siguiente propuesta se busca realizar una intervención en salud a través de una cuenta en la red social Instagram dirigido a la comunidad universitaria y a la sociedad actual de Castilla-La Mancha, buscando capacitar a los miembros en la adquisición de un estilo de vida saludable para evitar posibles eventos adversos en su bienestar, tanto físico como mental, a través del abordaje de distintos intereses, mediante una difusión de contenido basado en un tema establecido cada mes, así como mediante interacción constante con los miembros de la cuenta.</p>	
DESCRIPCIÓN DETALLADA	
<p>El objetivo general con la puesta en marcha de dicha propuesta consiste en fomentar el autocuidado durante todas las etapas de la vida, en especial la universitaria, así como conocer los factores de riesgo más prevalentes desencadenantes de perturbaciones de la salud en la población de Castilla-La Mancha. Se pretende conseguir un empoderamiento de la persona en lo que refiere a su propia salud, además de dotar de conocimientos y de estrategias para desarrollar un estilo de vida plena y saludable.</p> <p>La propuesta está abierta al público general, pero particularmente, como población diana hemos seleccionado a la comunidad de estudiantes de la Universidad de Castilla-La Mancha, ya que se persigue un fomento de estilos de vida saludable y prevención de enfermedades, tanto físicas como mentales, en la etapa universitaria.</p> <p>A través de una cuenta de Instagram, se busca poder interactuar y tratar cada mes, durante el curso escolar, un tema de relevancia en la salud elegido por el público entre una variedad de opciones determinada, para promover el bienestar en la comunidad universitaria y en la población actual de Castilla-La Mancha, perteneciente a diversos colectivos (personas de la tercera edad, asociaciones de mujeres o de migrantes, escuelas e institutos, etc.).</p> <p>Los talleres están confeccionados a nivel mensual, con una temática en específico. Cada mes se dividirá en las siguientes publicaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introducción al tema del mes. • Posts informativos sobre Educación para la salud en el tema seleccionado. • Apartado de preguntas y respuestas donde la comunidad pueda interactuar. • Entrevistas con expertos del tema tratado durante el mes. • Sesiones educativas de contenido práctico, impartidas por un equipo multidisciplinar de profesionales en la materia, de diversa índole en función de la naturaleza de la sesión educativa (sesiones de yoga, mindfulness, cocina saludable, higiene del sueño, educación sexual...) <p>Los temas a tratar serán fijados por los miembros de la comunidad de Instagram. No obstante, a modo de ejemplo, se podrían citar los siguientes: higiene del sueño, concentración y memoria, nutrición saludable, ejercicio y actividad física en época de clases y de exámenes, sexualidad, mindfulness, educación sexual, enfermedades no transmisibles...</p> <p>Para el correcto funcionamiento de la iniciativa, se necesitará un presupuesto aproximado de 8.000 euros, ya que será necesario desplazarse en numerosas ocasiones para ponerse en contacto con expertos en la materia, así como un equipo audiovisual de calidad para crear el contenido de la cuenta de Instagram, equipo informático para gestionar la red social</p>	

(micrófono, cámara de video y de fotografía, proyector, audífonos...) y el material necesario para cada taller educativo práctico que se realice, a saber: trípticos informativos en distintas aulas, salas de reunión para desarrollar los directos, equipo multidisciplinar experto en el tema a tratar, colchonetas, material didáctico, etc.

ENLACE OPCIONAL