

¡Cada Pantera Cuenta!

Proyecto de Prevención y Promoción de la Salud para la Comunidad Universitaria de UAM-Xochimilco

En el contexto actual, la salud integral de las juventudes universitarias representa un pilar fundamental para su desarrollo académico, profesional y personal. Factores como el estrés académico, las presiones sociales y un entorno a menudo competitivo, pueden afectar diversas dimensiones de su bienestar. También es importante considerar que las condiciones de vida de las y los estudiantes que asisten a la universidad son distintas, lo que significa que es una población diversa que aunque, en lo general coincide en edad, no necesariamente en necesidades en salud.

La universidad no solo es un espacio de formación académica, sino también un período crucial en la vida de las juventudes, por las interacciones sociales que se establecen con sus pares y la construcción de proyectos de vida. El estudiantado pasa una parte significativa de su tiempo en este entorno, lo que convierte a las instituciones de educación superior en lugares estratégicos para implementar proyectos de promoción y prevención en salud. Además, esta etapa de la vida se caracteriza por la exploración y el establecimiento de la independencia, momentos en los cuales la toma de decisiones informada y consciente sobre su salud puede tener un impacto positivo duradero.

Involucrar activamente a la comunidad estudiantil en el desarrollo y ejecución de estas intervenciones no solo aumenta la pertinencia y aceptación de las mismas, sino que también empodera al estudiantado, fomentando un sentido de pertenencia y responsabilidad hacia su bienestar y el de sus compañeras y compañeros. Este enfoque colaborativo garantiza que las estrategias implementadas sean inclusivas, respeten la diversidad y promuevan la equidad, alineándose con los principios fundamentales de los derechos humanos. Según la Declaración Universal de Derechos Humanos (Naciones Unidas, 1948), el reconocimiento de la dignidad inherente y de los derechos iguales e inalienables de todos los miembros de la familia humana es la base de la libertad, la justicia y la paz en el mundo. Este proyecto se alinea con dichos principios, reconociendo la salud como un derecho humano fundamental y la educación en salud como un medio para garantizar su realización.

Por ello, es imperativo implementar estrategias de prevención y promoción de la salud que aborden de manera integral las necesidades de la comunidad estudiantil. Este proyecto se centra en el diseño y distribución de contenidos y materiales didácticos enfocados en tres áreas: salud sexual, salud mental y prevención de adicciones, con el fin de fomentar un entorno universitario más saludable, consciente y con herramientas para la toma de decisiones.

Objetivo General

Desarrollar y distribuir una serie de contenidos y materiales didácticos dirigidos a la comunidad universitaria, enfocados en la promoción de la salud sexual, mental y la prevención de adicciones, con el propósito de fomentar una cultura de bienestar, prevención y autocuidado entre el estudiantado.

Actividades específicas en las que colaborará el estudiantado de posgrado de la UAM

- Crear materiales didácticos atractivos y accesibles (folletos, infografías, videos, podcasts, juegos y otro tipo de materiales) que transmitan mensajes claros y útiles sobre las áreas de interés. A través de la recopilación y revisión de información actualizada y científicamente válida sobre salud sexual, salud mental y prevención de adicciones, así como otros temas relevantes para la comunidad universitaria.
- Implementar una campaña de difusión en plataformas digitales y espacios físicos del campus universitario, para asegurar el amplio alcance de los materiales desarrollados.
- Organizar talleres por profesionales en salud sexual, psicología y prevención de adicciones, complementando los materiales didácticos con interacciones en vivo y resolución de dudas.
- Evaluar el impacto de los materiales y actividades realizadas, a través de encuestas de satisfacción y sugerencias, para realizar ajustes y mejoras continuas.

Técnicas

Revisión de literatura: revisión de literatura científica y consulta con expertos en la universidad y otras instancias pertinentes de cada área temática para asegurar la validez y relevancia del contenido.

Diseño de contenidos: utilización de principios de diseño y comunicación visual para crear materiales didácticos adaptados a las necesidades y preferencias de la audiencia objetivo (estudiantes) de acuerdo con las distintas temáticas identificadas.

Difusión y Sensibilización: implementación de estrategias de marketing digital y tradicional para promover los materiales y actividades entre la comunidad universitaria.

Implementación de Actividades Interactivas: organización de eventos presenciales y virtuales para promover la interacción directa con el estudiantado y facilitar un espacio de aprendizaje y discusión.

Evaluación y Retroalimentación: recolección y análisis de feedback de los participantes para medir la efectividad de las intervenciones y planificar futuras iteraciones del proyecto.

Contenidos y Materiales Didácticos Propuestos

1. Salud Sexual:

- Infografías sobre métodos anticonceptivos, prevención de ITS, consentimiento y comunicación en relaciones saludables.
- Videos testimoniales, educativos sobre diversidad sexual y respeto en el ámbito universitario.
- Elaboración de una plataforma de consulta sobre salud sexual.
- Elaboración de una campaña recurrente con información sobre salud sexual que incluye: métodos anticonceptivos, ITS, ILE, placer, autocuidado, corporalidades, entre otras.

2. **Salud Mental:**

- Podcasts de estudiantes de posgrado donde se intercambien estrategias sobre manejo del estrés, ansiedad, depresión y técnicas de autoayuda.
- Diseño de infografías y materiales didácticos con información sobre recursos de apoyo disponibles en la universidad y la comunidad; así como de estrategias de autoayuda para el manejo de crisis de ansiedad y la importancia de la atención en salud mental.
- Desarrollo de actividades al aire libre para la disminución de estrés

3. **Prevención de Adicciones:**

- Charlas interactivas sobre el impacto de las sustancias en el rendimiento académico y la salud.
- Guías de autoevaluación y recursos para buscar ayuda en casos de consumo problemático.
- Desarrollo de materiales didácticos para difundir información sobre estrategias de disminución de riesgos.
- Desarrollo de materiales para la promoción de espacios 100% libres de humo de tabaco.

Contáctanos:

Dra. Mónica Paulina Hernández Leyva
Jefa de Oficina de Promoción y Prevención de la Salud
Edificio A Primer Piso Ala Norte
promocionsalud@correo.xoc.uam.mx
Tel. 55 54 83 70 00 Ext. 3828
Sitio web: <https://promocionsalud.xoc.uam.mx/>
IG: propresauamx