

ODS 3

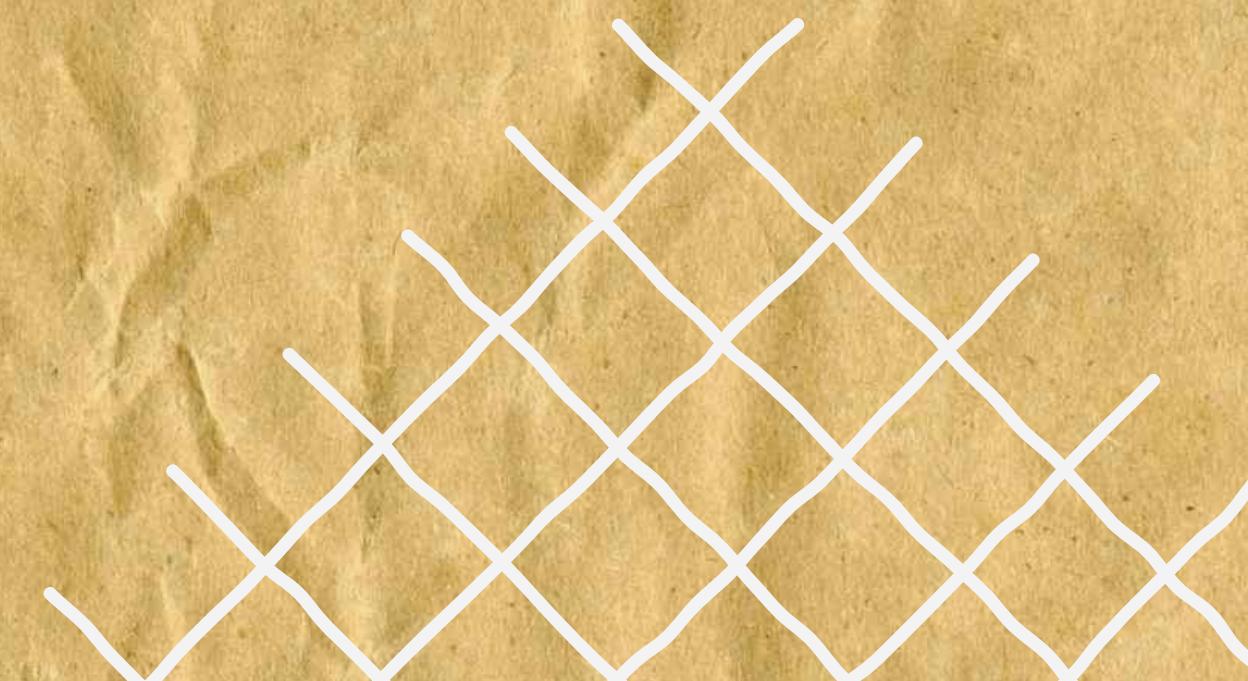
SALUD Y BIENESTAR:  
"SALUD VERDE: CAMINATAS  
POR EL BIENESTAR"

# Introducción

El presente proyecto, titulado “Salud Verde: Caminatas por el Bienestar”, surge como una estrategia para atender problemáticas comunes como el sedentarismo, el estrés, la ansiedad y la falta de conexión con la naturaleza. Estas situaciones afectan directamente la salud física y emocional de las personas, especialmente en contextos urbanos y escolares. El proyecto propone caminatas semanales organizadas en entornos naturales, con actividades educativas y recreativas orientadas al bienestar integral. Se pretende generar un cambio de hábitos que favorezca estilos de vida saludables, sostenibles y socialmente responsables.



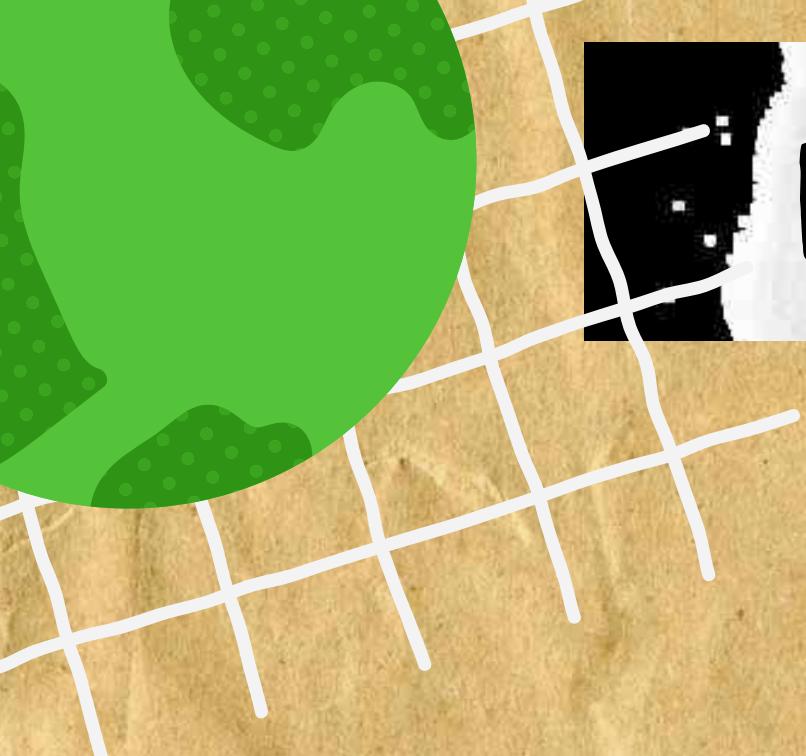
ODS3



# Objetivos del proyecto

1. Estimular la práctica de actividad física a través de caminatas en espacios naturales accesibles y seguros.
2. Fortalecer la salud mental mediante el contacto con la naturaleza y la convivencia social.
3. Crear conciencia en torno a la importancia de una vida activa, una alimentación saludable y un ambiente limpio.
4. Reducir los niveles de estrés, ansiedad y sedentarismo entre estudiantes, docentes y familias.
5. Fomentar la participación comunitaria en actividades que promuevan el autocuidado y el desarrollo sostenible.





# Planificación del proyecto

- Semana 1: Difusión del proyecto en redes, carteles y pláticas.
- Responsable: Equipo organizador.
- Semana 2: Registro e inscripción de participantes.
- Responsable: Comité de apoyo.
- Semanas 3-4: Caminatas piloto, ajustes logísticos y retroalimentación.
- Responsable: Voluntarios.
- Semanas 5-10: Caminatas semanales con charlas, ejercicios y dinámicas.
- Responsable: Coordinador general.
- Semana 11: Evaluación de impacto y socialización de resultados.
- Responsable: Todos los actores involucrados.

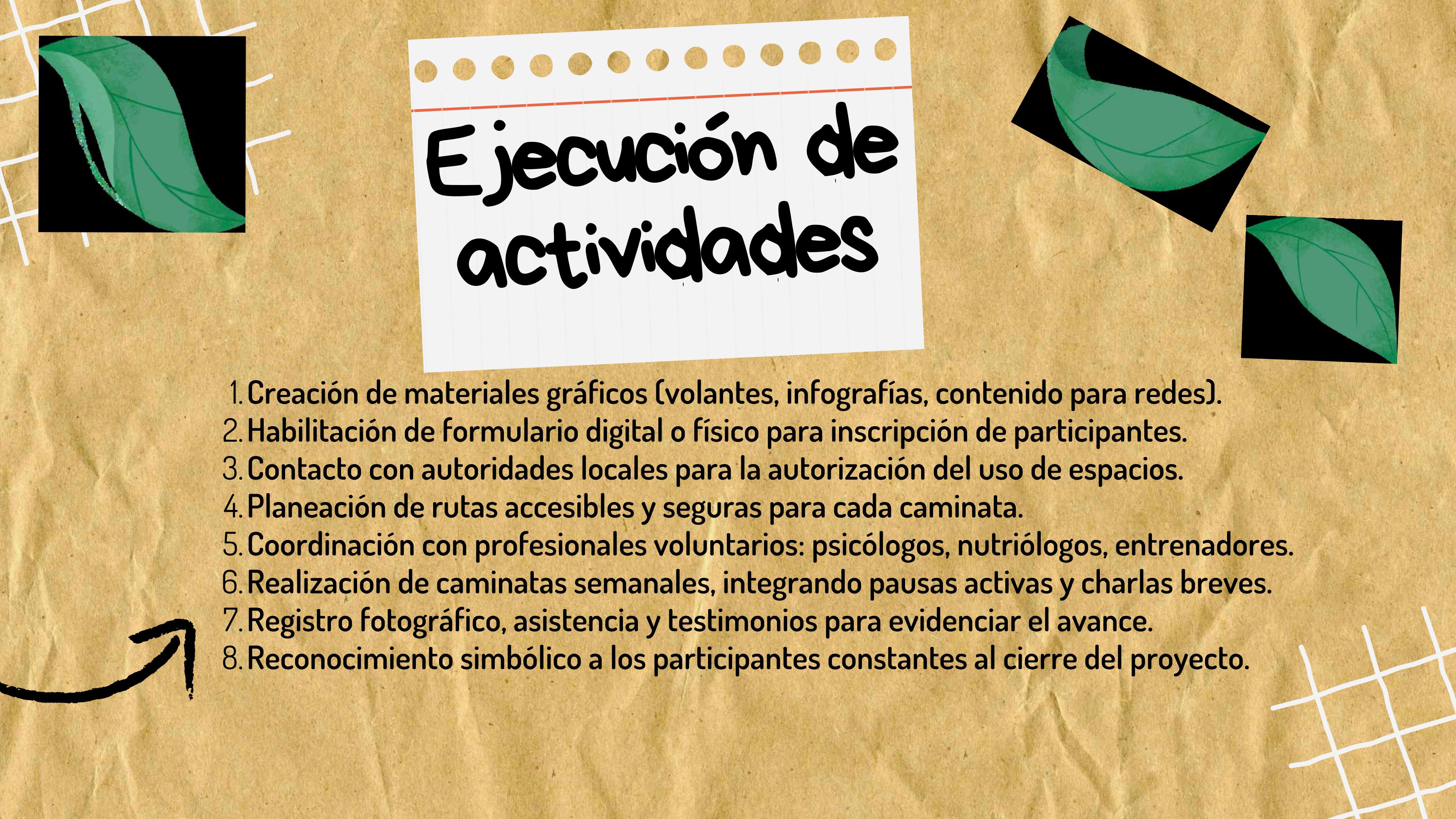
# Propuesta del proyecto

La propuesta se basa en realizar caminatas semanales de aproximadamente una hora en parques, jardines o zonas verdes. Estas caminatas estarán acompañadas de actividades orientadas al bienestar físico, mental y social, como:

- Estiramientos y activación física antes y después de cada recorrido.
- Charlas breves impartidas por especialistas sobre salud mental, nutrición, y autocuidado.
- Dinámicas grupales para fomentar la cohesión y la participación.
- Recomendaciones sobre alimentación sustentable y consumo consciente.
- Espacios de retroalimentación para que los participantes comparten experiencias.

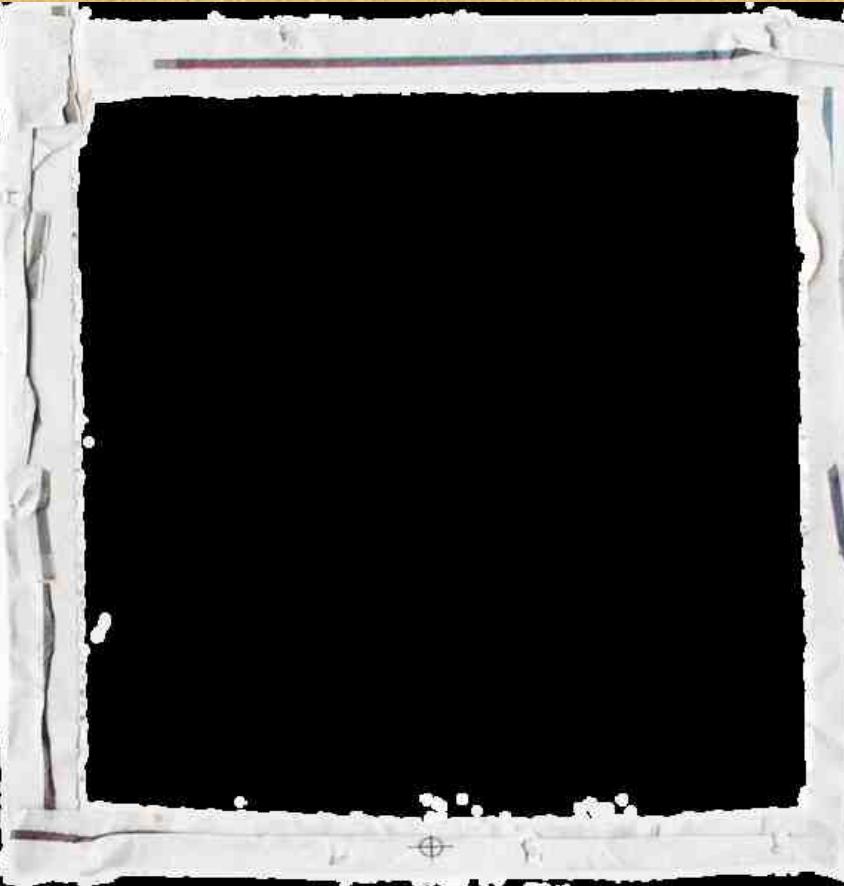
Un grupo de WhatsApp o red social privada servirá como canal de comunicación, motivación y seguimiento entre participantes.





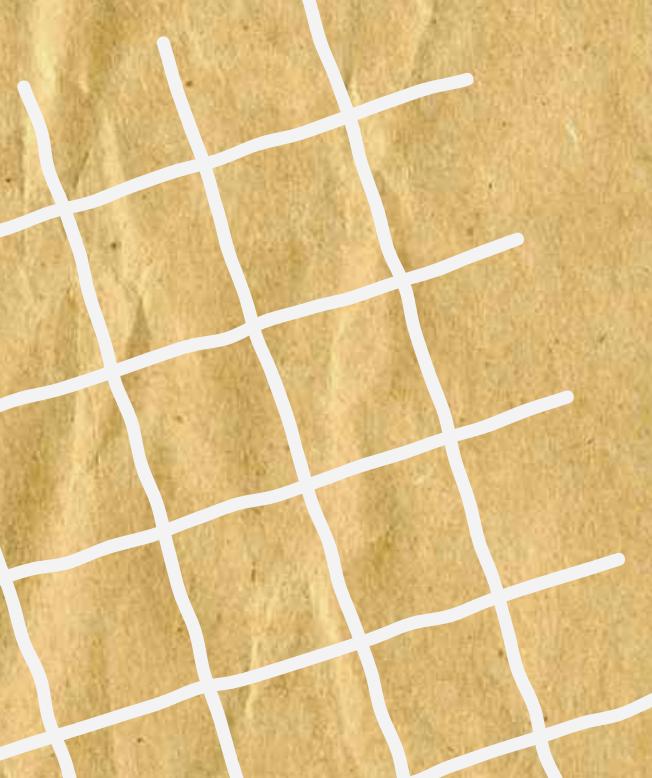
# Ejecución de actividades

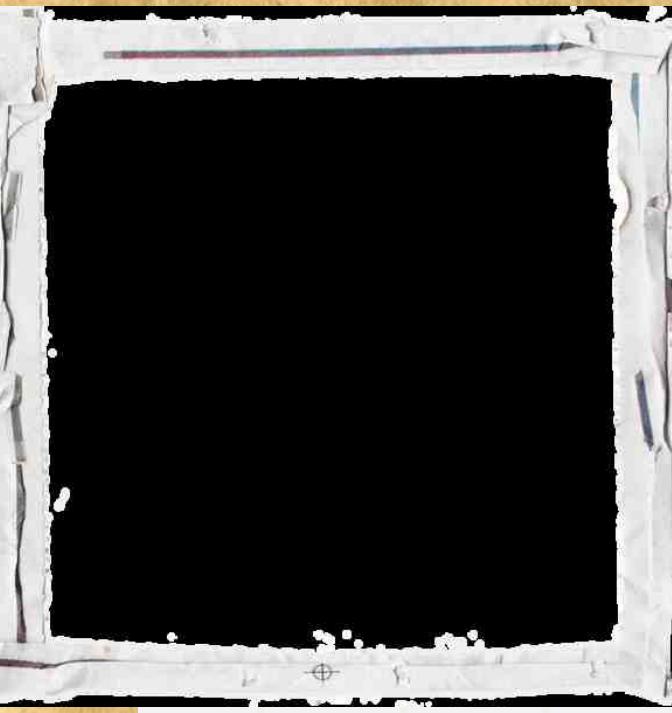
1. Creación de materiales gráficos (volantes, infografías, contenido para redes).
2. Habilitación de formulario digital o físico para inscripción de participantes.
3. Contacto con autoridades locales para la autorización del uso de espacios.
4. Planeación de rutas accesibles y seguras para cada caminata.
5. Coordinación con profesionales voluntarios: psicólogos, nutriólogos, entrenadores.
6. Realización de caminatas semanales, integrando pausas activas y charlas breves.
7. Registro fotográfico, asistencia y testimonios para evidenciar el avance.
8. Reconocimiento simbólico a los participantes constantes al cierre del proyecto.



# Seguimiento del proyecto

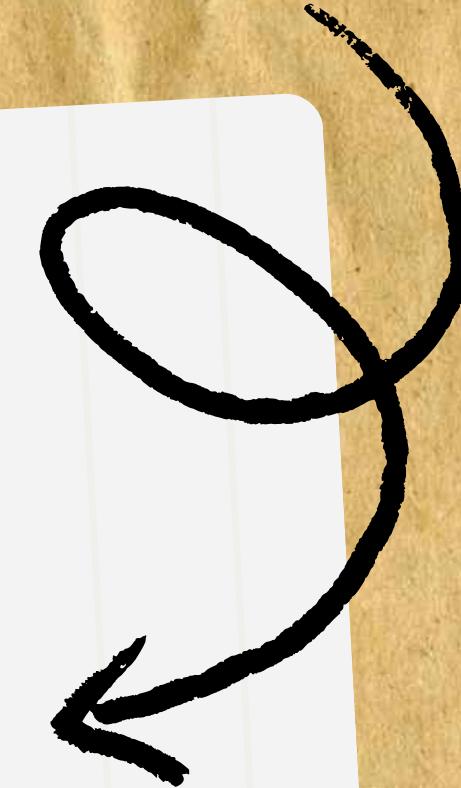


- Control de asistencia en cada caminata.
  - Aplicación de encuestas diagnósticas y de evaluación al inicio y final del proyecto.
  - Bitácora de actividades y registro de incidencias.
  - Reuniones quincenales para revisión de avances y ajustes.
  - Publicación de testimonios y resultados parciales en redes o murales escolares.
- 



## • Resultados Esperados

- Participación activa y regular de al menos 40 personas durante el proyecto.
- Incremento en los niveles de actividad física y mejora del estado emocional.
- Reducción percibida de estrés y ansiedad en un 60% de los participantes.
- Mayor conocimiento sobre hábitos saludables y sostenibilidad.
- Fortalecimiento del sentido de comunidad y colaboración entre los participantes.



## • Impacto esperado

- Social: Promueve la convivencia, la inclusión y el bienestar colectivo.
- Educativo: Refuerza el aprendizaje sobre salud, autocuidado y medio ambiente.
- Psicológico: Mejora la autoestima, reduce el estrés y fortalece la salud emocional.
- Ambiental: Fomenta el uso responsable de espacios verdes y medios de transporte sustentables.
- Comunitario: Involucra a familias, docentes y autoridades, generando una red de apoyo y compromiso.



## Recursos Necesarios

- Personal voluntario para coordinación y logística.
- Botiquín de primeros auxilios en cada caminata.
- Agua potable y refrigerios saludables.
- Material gráfico e impresiones (volantes, carteles, reconocimientos).
- Camisetas, gorras o distintivos para visibilizar el proyecto.
- Altavoz portátil o megáfono para indicaciones y charlas.

# Alianzas Necesarias

- Escuelas, universidades o centros educativos.
- Autoridades municipales para uso de espacios públicos y seguridad.
- Centros de salud o profesionales de la salud.
- Organizaciones sociales u ONG dedicadas al bienestar, medio ambiente o juventud.
- Empresas locales que puedan apoyar con donaciones en especie o difusión.

Gracias

Baizabal Garcia Hector Gerardo 4IT ISC.