

Concurso TikTok Enfisalud: Promoviendo Estilos de Vida Saludables a través de TikTok.

(Proyecto de Innovación Docente ID2023/086 “Promoviendo estilos de vida saludables a través de Tiktok como aprendizaje en educación para la salud”)

Bases reguladoras

Preámbulo

La Facultad de Enfermería y Fisioterapia de la Universidad de Salamanca convoca el **I concurso TikTok Enfisalud**. El objetivo general es que los estudiantes de la Facultad fomenten estilos de vida saludables a través de la elaboración de vídeos y su difusión en redes.

La finalidad es que los estudiantes participen de forma activa en fomentar estilos de vida saludables; estimular la búsqueda de información de temas relacionados con la salud para la creación del contenido de los vídeos y de esta forma promover el aprendizaje activo y significativo; elaborar vídeos divulgativos sobre temas de educación para la salud; proporcionar a los estudiantes la oportunidad de mejorar sus habilidades en la producción de vídeos, edición y uso responsable de plataformas digitales y desarrollar habilidades de comunicación con diferentes grupos sociales.

#estilos de vida saludables #enfermería usal #fisioterapia usal

1. Requisitos de acceso y envío de las propuestas

Podrán participar en el concurso todos los estudiantes de la Facultad de Enfermería y Fisioterapia. Cada participante podrá presentar un máximo de dos vídeos.

2. Condiciones de participación

Los participantes rellenarán el [formulario de Google](#) donde podrán enviar el vídeo.

Los vídeos serán publicados en la cuenta TikTok@enfisalud, esta cuenta estará disponible y abierta para el proceso de valoración mediante “likes”.

3. Requisitos formales

El video tiene que cumplir los siguientes **requisitos**:

- El vídeo debe ser **original** y propio de los autores.

- El video puede ser elaborado por uno o varios estudiantes (hasta un grupo de 4 estudiantes), del mismo o distinto curso académico.
- No se admitirán vídeos que puedan considerarse ofensivos o que atenten contra los derechos de terceras personas.
- Se admite que cada estudiante pueda participar **en un máximo de dos vídeos.**
- Los vídeos tendrán una **duración máxima de 60 segundos.**
- El estilo es libre: puede incluirse humor, baile, efectos ...
- Se valorará en los vídeos la calidad científica, artística y la adecuación a la temática del concurso para su publicación.
- La organización rechazará todos aquellos vídeos que no reúnan los requisitos exigidos.

Los autores aportaran las etiquetas correspondientes a su vídeo, además de las obligatorias del concurso: *#estilos de vida saludables #enfermería usal #fisioterapia usal*

4. Temática

La temática del contenido de los vídeos está relacionada con competencias de los Grados de Enfermería y Fisioterapia. Los temas a elegir para su elaboración sería uno de los siguientes:

- **Explicación de la resistencia bacteriana:** Informa sobre el concepto de resistencia bacteriana, destacando por qué es importante utilizar los antibióticos de manera responsable para evitar que las bacterias desarrollen resistencia. Lavado de manos.
- **Promoción de la salud mental:** Aborda la importancia de cuidar la salud mental y ofrece consejos prácticos para manejar el estrés, la ansiedad y la depresión.
- **Prevención de enfermedades transmitidas sexualmente:** Proporciona información sobre prácticas seguras y el uso de protección para prevenir enfermedades de transmisión sexual, destacando la importancia del uso del condón.
- **Promoción de la actividad física:** Muestra ejercicios y actividades físicas que pueden realizarse en las actividades de la vida diaria AVD, haciendo hincapié en la importancia de mantenerse activo. Para enfermos cardíacos, respiratorios o con cáncer.

- **Alimentación saludable:** Crea vídeos sobre menús equilibrados y saludables, adaptados a diferentes necesidades dietéticas, como vegetarianismo, dieta sin gluten, etc. Comparte recetas saludables y consejos nutricionales para prevenir enfermedades crónicas.
- **Primeros auxilios:** Proporciona información sobre técnicas de primeros auxilios para situaciones comunes, como cortaduras leves, quemaduras o caídas.
- **Consejos para un sueño saludable:** Proporciona consejos para mejorar la calidad del sueño, destacando su importancia para la salud general.
- **Ejercicios de fortalecimiento y/o estiramiento para grupos musculares específicos:** ejercicios y rutinas que beneficien a áreas específicas del cuerpo, como la espalda, las piernas o los músculos del core.
- **Consejos para mejorar la ergonomía en el lugar de trabajo, hábitos posturales correctos:** Proporciona sugerencias sobre cómo configurar un espacio de trabajo ergonómico para prevenir molestias y lesiones relacionadas con la postura.
- **Consejos para un envejecimiento activo:** Demuestra ejercicios y actividades que mejoren la movilidad de las articulaciones, especialmente importantes para personas mayores.
- **Prevención de enfermedades por calor y/o frío** durante la realización de actividad física en situaciones climáticas extremas: golpe de calor o hipotermia.

5. Plazo de presentación

El plazo de admisión de los vídeos a través del [formulario Google](#) será **del 5 de febrero al 15 de marzo del 2024**.

Cuando se vayan recibiendo los vídeos estos serán revisados y publicados en la cuenta de TikTok@enfisalud. Estando los vídeos disponibles para verlos y recibir likes.

6. Premios

Se otorgarán 4 premios: primer y segundo premio por cada titulación de la Facultad.

El primer premio constará de material sanitario y/o educativo por importe aproximado de 80€.

El segundo premio constará de material sanitario y/o educativo por importe aproximado de 50€.

Si el vídeo es elaborado por estudiantes de distintos Grados se considerará que participa en la categoría del grado del primer autor.

Los premios serán otorgados a los vídeos que más likes reciban hasta **el 26 de abril del 2024.**

7. Condiciones de uso (utilización de los vídeos)

Todos los vídeos presentados al concurso podrán ser utilizados por la Facultad de Enfermería y Fisioterapia en su web y en la cuenta de TikTok@enfisalud.

Los autores de dichos vídeos, por el hecho de presentarse a este concurso, ceden al equipo del Proyecto de Innovación Docente ID2023/086 de la Facultad de Enfermería y Fisioterapia de la Universidad de Salamanca los derechos de reproducción, distribución y comunicación pública y no recibirán ningún importe en concepto de derechos de autor.

Los autores de los vídeos declaran por su parte la autoría, originalidad y propiedad de los derechos de autoría sobre su obra y se obligan a responder legalmente, liberando al editor y al organizador de cualquier responsabilidad por cualquier daño y de cualquier reclamación que terceras personas pudieran hacer respecto de ésta.

Para ello los autores tiene que **firmar el anexo de declaración jurada** que acompaña a estas bases reguladoras. Este anexo se considera firmado cuando se acepta el formulario 'Envía tu vídeo TikTok'.

Se indicará el nombre de los autores en sus reproducciones.

8. Responsabilidad

Quienes concursen se comprometen a que la información que faciliten sea completa, veraz y se encuentre actualizada; en todo caso, la organización no comprueba la autenticidad de la misma y declina, por tanto, cualquier responsabilidad que se derive de eventuales errores, omisiones o falsedades.

9. Ley de Protección de Datos

El tratamiento de los datos personales facilitados tiene como única finalidad la resolución de la solicitud presentada en virtud de la normativa que le es de aplicación. Puede ejercitar sus derechos de acceso, rectificación, supresión y portabilidad de los datos, de limitación y oposición a su tratamiento y de no ser objeto de decisiones

individuales automatizadas mediante correo electrónico a enfisalud@usal.es. El derecho a presentar una reclamación podrá ejercerlo ante la Agencia Española de Protección de Datos.

Normativa aplicable: Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales.

10. Referencias de Género

Esta normativa que emplean la forma del masculino genérico se entenderán aplicables a las personas de ambos sexos.

En Salamanca, a 2 de febrero de 2024