



**“PODCAST OSDE
30 minutos para sentirte bien”**

osde

- **Categoría 23:**

- Categoría 23: Marketing social

- **Capítulo:**

Capítulo General

- **Nombre de la compañía o institución:**

OSDE

- **Departamento, área (consultoras de relaciones públicas u otras en caso de tratarse de asesores externos de las compañías) que desarrolló el plan 2022:**

Gerencia de Comunicaciones y RSE.

- **Persona/s responsable/s del plan de comunicación:**

Cristián García Sarubbi

Guido Montaruli y

Cristina Schenone

Categoría 23

osde

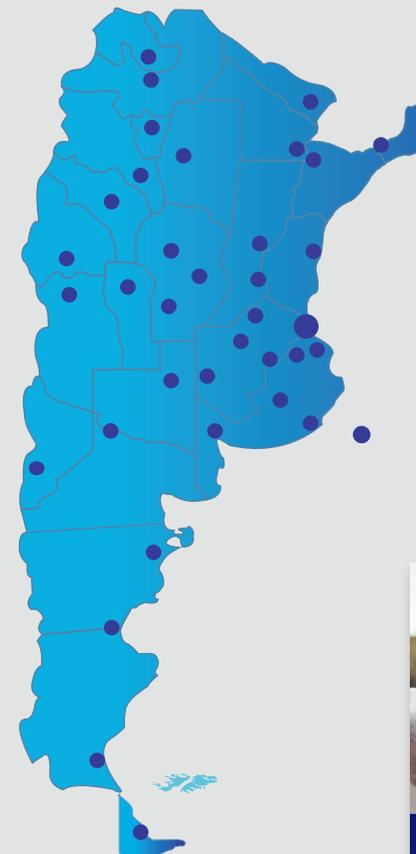
Diagnóstico y contexto

OSDE es una empresa argentina con más de 2 millones de socias y socios en todo el país. Cuidamos la salud y el bienestar de cada una de esas personas que nos eligen en Argentina.

Los acontecimientos de los últimos años pusieron a la salud integral holística (que contempla las emociones, el cuerpo y el espíritu) en un lugar clave de creciente interés en diferentes segmentos a los que apuntamos con nuestros productos y servicios.

Es así como con nuestros equipos buscamos generar iniciativas y propuestas que respondan a estas necesidades y se adapten a los contextos que hoy se presentan.

Nos preguntamos cómo llegar a diferentes públicos con un mensaje de bienestar que ponga foco en la prevención, cómo acercar herramientas útiles y prácticas para mejorar la calidad de vida y cómo proponer una mirada constructiva en torno a la salud:



Más de 2 millones
de socias y socios
en todo el país.



“30 minutos para sentirte bien”,
el primer podcast saludable de
OSDE y La Nación .

Estrategia creativa

¿Te tomarías un ratito del día para conectarte con tu felicidad?

En OSDE junto a La Nación lanzamos en noviembre de 2020 el primer podcast saludable de una empresa de servicios médicos en Argentina: “30 minutos para sentirte bien”

¿En qué consistió esta propuesta de OSDE y La Nación?

Nos propusimos participar activamente en el cuidado de la salud integral de las personas con tips, consejos y conocimientos prácticos que hacen bien y ayudan a mejorar la calidad de vida, en pocos minutos, en un formato poco explorado por empresas de salud hasta ese momento.

Durante 10 episodios de 30 minutos cada uno, Sebastián Alonso (Coordinador de RCP en OSDE), gran anfitrión y conductor de eventos de OSDE, con su calidez y carisma entrevistó a diferentes especialistas sobre temas claves que construyen nuestro bienestar. Desde un ejercicio práctico de meditación hasta qué significa disfrutar de una vida sexual saludable para pasar por temas como animarse a bailar, alejarse de estereotipos, la importancia del descanso, comer bien y rico y aprender a manejar el estrés.

¿Qué es un podcast? ¿por qué exploramos este formato?

Un podcast es una publicación digital periódica en audio o vídeo que puede integrarse en distintas plataformas.

Nos animamos a este formato porque los estudios del contexto demostraban una **tendencia fuerte al consumo de contenidos en este formato en el segmento etario 14-38**. Además, por sus características, acompaña otras actividades, permite explorar temas con cierta profundidad **y nos ubica en un lugar diferencial con respecto a las empresas de la competencia**.

¿En qué consiste?

Durante 10 episodios, invitamos a diferentes especialistas para compartir consejos prácticos claves para el bienestar y con foco en las necesidades de las personas que nos eligen para cuidar su salud. Desde el impacto de la meditación hasta qué significa disfrutar de una vida sexual saludable para pasar por temas como animarse a bailar, comer rico, la importancia del descanso y aprender a manejar el estrés.

En pocas líneas te contamos de qué se trata cada capítulo

Sinopsis de los 10 episodios

Episodio 1 | Meditar, ¿cómo sumarlo a tu día a día? Con Dafne Schilling

Somos cada vez más conscientes sobre la importancia de la meditación en una vida saludable. En el primer episodio charlamos de esto con Dafne Schilling, fundadora de "Arte en movimiento", un método que fusiona yoga, baile, meditación y desarrollo personal. Ella da clases, talleres, charlas y retiros en diferentes países del mundo, y es la autora del libro "Doce estaciones del alma".

Episodio 2 | Hablemos de sexo saludable Con Rosina Maniago

Al existir menos tabúes a la hora de hablar de sexo, esto nos permite abrir el debates, despejar dudas y charlar sobre el tema de manera abierta. En el segundo episodio conversamos con Rosina Maniago, médica sexóloga.



1: Meditar ¿cómo sumarlo a tu día a día?

30' para sentirte bien



2: Hablemos de sexo saludable

30' para sentirte bien



Sinopsis de los 10 episodios

Episodio 3 | Comer de manera saludable, ¿cuáles son las claves? Con Mariana Páez y Sofía De Elías

Nos encontramos en un momento en donde la gastronomía está en un boom absoluto. Disfrutamos de comer rico, de aprender nuevas recetas y hasta de experimentar un poco en la cocina. En este tercer episodio invitamos a Mariana Páez y Sofía De Elías, licenciadas en nutrición.

Episodio 4 | Empezar a entrenar y adquirir el hábito, ¿qué tengo que saber? Con Alejandra Hintze

Salir a correr o caminar, hacer zumba o pilates, elegir algún deporte para practicarlo con amigos o formar parte de un equipo. Todos conocemos la importancia de “activar” pero, hay tantas opciones para elegir que puede resultar difícil dar el primer paso. En este cuarto episodio invitamos a Alejandra Hintze, médica deportóloga y que, durante los Juegos Olímpicos de la Juventud 2018, estuvo trabajando como directora médica de la Villa Olímpica.



EPISODIO DE PODCAST

3: Comer de manera saludable ¿cuáles son las claves?

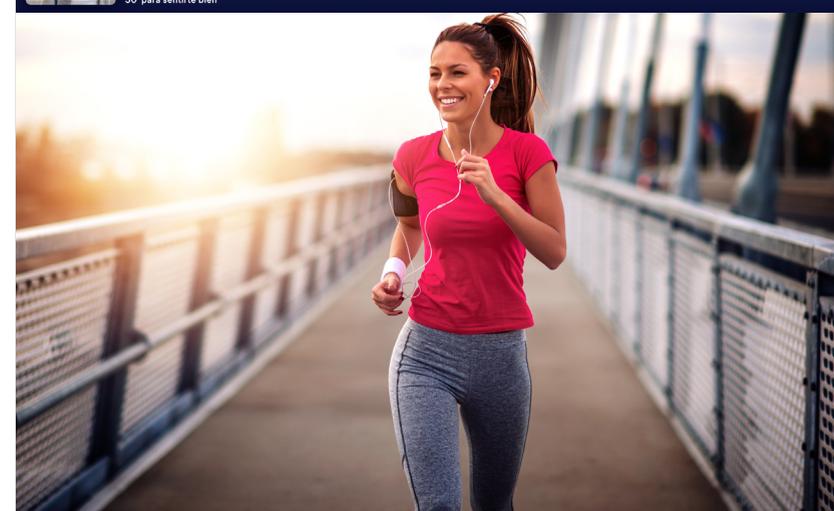
30' para sentirte bien



EPISODIO DE PODCAST

4: Empezar a entrenar ¿qué tengo que saber?

30' para sentirte bien



Sinopsis de los 10 episodios

Episodio 5 | Postura, algo que debemos educar

Con Salvador Giovagnoli

Hay un concepto que tomó mucha fuerza que es el de “pausa activa”. Ya no pensamos a nuestro cuerpo como una estructura fija, sino en constante movimiento y adaptación al ecosistema. En el quinto episodio invitamos a Salvador Giovagnoli, licenciado en kinesiología, fisioterapia y osteópata.

Episodio 6 | El arte de ponerse en movimiento

Con Cesar Silveira, María José Maina y Noelia Rusi

Hay muchas maneras de ponernos en movimiento y bailar se convierte en una opción increíble. Es divertido. Te llena de energía. Te permite desconectarte del mundo y conectarte con vos mismo. Un poco de todo esto charlamos con Cesar Silveira, psicólogo, rapero y fundador de DECILO, y con Maria Jose Maina, una de las fundadoras de FitBarré, un método que combina ballet, fitness y pilates.



5: Postura: algo que debemos educar

30' para sentirte bien



6: El arte de ponerse en movimiento

30' para sentirte bien



Sinopsis de los 10 episodios

Episodio 7 | ¿Qué significa tener un cuerpo saludable?

Con Adriana Immerzo y Cande Yatche

Hoy hay una tendencia muy fuerte que busca que nos enfoquemos en la salud de nuestro cuerpo antes de que, por ejemplo, un talle o un tipo ideal. Gracias a esto es que podemos derribar estereotipos y alimentar el amor hacia uno mismo. Para debatir sobre este tema invitamos a Adriana Immerzo y Candela Yatche. Adriana es licenciada en nutrición y especialista en obesidad, además de Miembro de la SAN (Sociedad Argentina de Nutrición) y de SACO (Sociedad Argentina de Cirugía de la Obesidad) Por su parte Cande es estudiante de Psicología y fundadora de Bellamente, forma parte del equipo de investigación que estudia la prevención de trastornos de la conducta alimentaria en mujeres adolescentes y dio una charla súper interesante en TEDx llamada 'Deconstruyendo el concepto de belleza'.

Episodio 8 | Estrés, ¿una palabra que pasó de moda?

Con Jorge Zirulnik y Rosana Gogorza

El impacto del estrés en nuestro día a día es enorme ¿Podemos hablar de estrés bueno y estrés malo? ¿Qué podemos hacer para aprender a manejarlo? Para debatir un poco sobre este tema, invitamos a Jorge Zirulnik y Rosana Gogorza. Jorge es médico especialista en psiquiatría, escribió el libro "Homo Viralis. Historia bio-intelectual del SIDA" y en el 2002 fue reconocido por su trabajo con pacientes que viven con VIH. Rosana, por su parte, es médica especialista en neurología y coordinadora de varios estudios sobre deterioro cognitivo y demencias.



Sinopsis de los 10 episodios

Episodio 9 | ¿Estás durmiendo lo suficiente?

Con Mirta Avervuch

¿Cuántas veces decimos o escuchamos “Estoy todo el tiempo cansado”? o ¿”Ayer dormí muy mal”? En un momento en donde tenemos estímulos externos por todos lados y, básicamente, nos vamos a dormir con el celular en la mano la privación del sueño parece la regla. Pero dormir bien y descansar tiene un rol fundamental en nuestra calidad de vida. Y para charlar de esto invitamos a Mirta Avervuch, Jefa de la Unidad de Medicina del Sueño, del Instituto de Neurociencias de la Fundación Favaloro.

Episodio 10 | 5 minutos en tu vida, ¿qué fue lo último que hiciste para vos?

Con Sole Simond

Hay una pregunta que creo que nos hacemos bastante poco y es “¿Qué fue lo último que hice para mi mismo? ¿Cuándo fue la última vez que me dedicué tiempo? Es loco pensarlo pero la vorágine del día a día y del multitasking nos va poniendo, a nosotros mismos, en segundo plano.

Para charlar sobre la importancia de crear espacios para conectar con nuestro yo interno, invitamos a Sole Simond, directora de Revista OHLALÁ! e instructora de

El Arte de Vivir, analizamos el valor de dedicar tiempo a uno mismo y nos comparte algunos consejos para lograrlo.



9: ¿Estás durmiendo lo suficiente?

30' para sentirte bien



10: 5 minutos ¿qué fue lo último que hiciste para vos?

30' para sentirte bien



Plataformas y canales de difusión

Plataformas y canales de difusión

Este podcast está en Spotify, YouTube, Google Podcast, Apple Podcast, osde.com.ar y lanacion.com.

Se difundió a través de las plataformas de La Nación (redes sociales, content lab, lanacion.com) y a través de canales propios de OSDE (redes sociales, e mail marketing, web osde.com.ar).

“30 minutos para sentirte bien” en lanacion.com

“30 minutos para sentirte bien” en osde.com.ar

“30 minutos para sentirte bien” en YouTube

Los disertantes y especialistas convocados para brindar sus consejos también compartieron en sus propias redes sociales esta participación en conjunto.



Resultados y Evaluaciones

Resultados totales

ALCANCE EN REDES SOCIALES:

1.373.265

REPRODUCCIONES
DE VIDEOS - DIFUSIÓN:

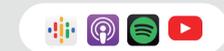
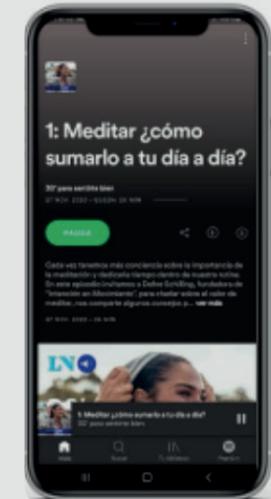
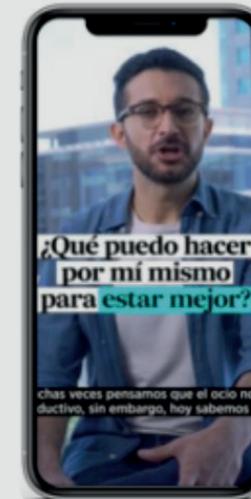
301.950

INTERACCIONES TOTALES:

24.193

REPRODUCCIONES TOTALES
DE LOS 10 EPISODIOS:

33.561



En febrero de 2021 fue segundo podcast más escuchado de la categoría “Health and Fitness” en [Apple Podcast](#).

Décimo cuarto podcast más escuchado en la categoría “Salud y Estilo de vida” en [Spotify](#) enero 2021 y décimo octavo en febrero 2021.