

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CENTRO DE EXTENSIÓN UNIVERSITARIA Y RESPONSABILIDAD SOCIAL



Proyecto de Responsabilidad Social:

“Promoción de estilos de vida saludable a nivel familiar”



METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA

Responsable: Dra. Olga Giovanna Valderrama Rios

Callao, Perú

2022

“PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE A NIVEL FAMILIAR”.

I. DATOS GENERALES:

- a. **Denominación:** “Promoción de estilos de vida saludable a nivel familiar”.
- b. **Asignatura** : Metodología de la Investigación Científica
- c. **Ciclo** : VII
- d. **Código** : EO405
- e. **Semestre Académico** : 2022-A
- f. **Docente** : Dra. Olga Giovanna Valderrama Rios

II. FUNDAMENTACIÓN:

La Ley Universitaria N°30220, en su Art. 124°, establece que la Responsabilidad Social Universitaria (RSU) es la gestión ética y eficaz del impacto generado por la universidad en la sociedad, en el ejercicio de sus funciones: académica, de investigación y servicios de extensión. Por lo que, la RSU, implica la participación de la universidad en el desarrollo nacional, en sus distintos niveles y dimensiones; vincula la gestión del impacto producido por las relaciones entre la comunidad universitaria, sobre el ambiente, y sobre otras organizaciones que se constituyen en partes interesadas (Ley Universitaria N°30220, 2014).

La universidad es una comunidad académica orientada a la investigación y a la docencia, que brinda una formación humanista, científica y tecnológica con una clara conciencia de nuestro país como realidad multicultural, y una de sus funciones de la universidad es la extensión cultural y proyección social por lo que se integra durante el cumplimiento de su rol como estudiante, desarrollando valores y habilidades sociales que le permitan potencializar sus capacidades de apoyo a la comunidad de influencia, a través del Proyecto de Responsabilidad Social.

La Responsabilidad Social es un nuevo modo de gestión de las organizaciones que se basa en estándares éticos internacionalmente reconocidos para la promoción de “buenas prácticas”, tanto en la administración interna de la organización (gestión laboral y medioambiental) como en su vínculo con la sociedad (gestión de la relación social). La “bondad” de estas prácticas organizacionales se relaciona con la búsqueda de un desarrollo más justo (más

“humano”) y más sostenible, tal como las naciones unidas lo definen (Vallaey, 2014)

Es necesario promover estilos de vida saludable iniciando en el hogar a fin de reducir los riesgos para la salud producto de la inactividad física, quedarse en casa es una oportunidad para promover la actividad física de la población y adquirir hábitos saludables. Después de un año de pandemia, con los cambios generados en el mundo, es necesario pensar y establecer los nuevos parámetros en nuestros hábitos y costumbres. El covid-19 generó que la transformación digital en nuestra vida personal y laboral se acelere a pasos agigantados, pero trajo consigo, entre otros, una disminución drástica de las actividades físicas, deportivas, estrés y hábitos alimenticios insanos. Por ello, es necesario, en los ámbitos personal y familiar, incluir actividades físicas en nuestros hogares para fortalecer nuestras defensas ante este virus y cualquier otro que aparezca.

Enfermería fomenta el cuidado el mismo que forma parte de la esencia de la disciplina y se constituye en el marco conceptual para desarrollar en el ámbito familiar y comunitario. Es por esto que parece necesario abordar en dicho ámbito un proyecto dirigido no sólo a ofrecer conocimientos, sino también a favorecer el desarrollo de actitudes y habilidades en un entorno tan importante como es el familiar, donde se construyen hábitos y costumbres que perduran el resto de la vida. Un proyecto de este tipo, complementaría al resto de iniciativas puestas en marcha en la actualidad, necesarias todas en su conjunto para obtener buenos resultados a mediano y largo plazo. Se pretende fomentar, mediante intervenciones de enfermería, un estilo de vida familiar orientado a la salud, y mucho más en estos tiempos de adversidad sanitaria, es así que la Facultad de Ciencias de la Salud - Escuela de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, a través del área de Responsabilidad Social, viene ejecutando diferentes actividades en la contribución, del desarrollo sostenible y el bienestar de la sociedad.

III. OBJETIVOS

3.1 Objetivo General:

Contribuir en la promoción de la actividad física, hábitos alimenticios, prevención del estrés y hábitos nocivos, orientados a la salud desde el entorno familiar con el fin de mejorar las salud física y mental.

3.2 Objetivos Específicos:

- a. Promover la actividad física en la familia para evitar enfermedades no transmisibles.
- b. Enseñar los grupos de alimentos, sus propiedades, la importancia de los nutrientes para el organismo, así como, explicar las características de la dieta mediterránea e indicar las bases de una dieta equilibrada en la familia.
- c. Fomentar estrategias de afrontamiento para reducir el estrés y la ansiedad en la familia.
- d. Brindar estrategias de prevención del consumo de sustancias ilícitas (alcohol, drogas, tabaco, medicamentos, etc.)

Docente responsable:

- Dra. Olga Giovanna Valderrama Rios

Estudiantes:

- Estudiantes de VII ciclo de Enfermería.

IV. METODOLOGÍA

- Participativa.
- Se educará en el hogar a todos los miembros de la familia.

La dinámica consiste en lo siguiente:

- Los estudiantes confeccionaran sus materiales educativos de acuerdo a la temática.
- Evaluación a través de un pre test, luego se educa a la familia sobre la temática según cronograma, al finalizar el periodo de tiempo se realiza el pos test.
- Se presentará a los miembros de la familia el objetivo de las sesiones educativas.
- Se evidenciará la ejecución del trabajo a través de fotografías, video, etc.
- Informe del proyecto a las autoridades pertinentes.

Temática:

- a. Importancia de la actividad física para la salud y bienestar
- b. Aprendiendo a alimentarnos saludablemente.
- c. Manejo del estrés.

d. Prevención del consumo de sustancias ilícitas.

Metas:

70% (120 miembros de las familias de los estudiantes que participarán en las sesiones educativas).

Impacto de la actividad

- Se medirá a través de una pre test y post test dirigido a los familiares de los estudiantes.

Medios de verificación

- Proyecto elaborado.
- Fotografías.
- Video en redes sociales (previa revisión por el docente)
- Informe final de la ejecución del proyecto.

V. PRESUPUESTO

Autofinanciado.

VI. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DEL PROYECTO.

	ACTIVIDADES/ TEMAS	MESES				RESPONSABLES	FECHA	LUGAR
		ABRIL A JULIO-2022						
		A	M	J	J			
1	Planificación de la actividad.	x				Docente	Abril	
2	Aprobación del proyecto por la institución	x				Docente	Abril	
3	Organización (coordinaciones, envío de documentos, preparación de materiales, etc.)	x				Doc./Estd.	Abril	
4	Importancia de la actividad física para la salud y bienestar.	x				Estudiantes	Abril	Hogar.
5	Aprendiendo a alimentarnos saludablemente.		x			Estudiantes	Mayo	Hogar
6	Manejo del estrés.			x		Estudiantes	Junio	Hogar
7	Prevención del consumo de sustancias lícitas				x	Estudiantes	Julio	Hogar
8	Evaluación. Entrega de informes.				x	Estudiantes/Docente	Julio	

Referencias:

1. Vallaey's Francois. La Responsabilidad Social Universitaria: ¿Cómo entenderla para querer practicarla? PUCP. Disponible en: <https://www.una.py/images/stories/ResponsabilidadSocial/RSU>.
2. Ministerio de Educación. Ley Universitaria N° 30220. Disponible en: http://www.minedu.gob.pe/reforma-universitaria/pdf/ley_universitaria.pdf