



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO  
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN  
FÍSICA



INFORME DE:  
“PRÁCTICA PREPROFESIONAL EN PROMOCION PARA  
LA SALUD EN ADULTOS MAYORES”

ELABORADO POR:  
CCOA GOMEZ, Willian Zidan

Docente:  
Mg. CHURA CAHUANA Samuel Alvaro

CICLO: VI  
Semestre Académico: 2025-I

Puno – Perú

2025

## **Dedicatoria**

Dedico este estudio a Dios, ser supremo que ilumina mi sendero, a mi familia, quienes han sido mi mayor inspiración y me motivan a perseverar en la búsqueda de mis metas; de manera especial a mi madre, por su apoyo incondicional, siendo mi principal modelo a seguir y la persona que me ha inculcado y fomentado valores en mi vida.

## **Agradecimiento**

Agradezco a Dios por bendecir nuestra vida, por guiarnos a lo largo de nuestro camino, brindándonos apoyo y fortaleza en los momentos de dificultad y debilidad. Doy gracias a mis padres, Bruno Juan Ccoa Flores y Olga Victoria Gómez Hualla, por ser los principales impulsores de mis sueños, por confiar en mis aspiraciones y por los consejos, valores y principios que me han inculcado. También expreso mi gratitud a los docentes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional del Altiplano por compartir sus conocimientos durante mi formación profesional, así como a mis compañeros del VIII semestre. Finalmente, agradezco a la Escuela Profesional de Educación Física por las facilidades brindadas para realizar mi práctica preprofesional.

## Resumen

En este informe se detalla la Práctica Profesional en Promoción de la Salud llevada a cabo en la beneficencia CARPAM San Salvador en la ciudad de Puno. Esta práctica preprofesional tuvo como propósito principal diseñar y ejecutar programas de actividad física, deportiva y recreativa orientados a la promoción de la salud en instituciones u organizaciones públicas y privadas. En este caso, se trabajó con un paciente con depresión recurrente derivada de la pérdida de visión.

El programa se desarrolló con una persona diagnosticada con depresión, recopilando datos personales y evaluando su estado de salud mediante la medición de signos vitales, incluyendo peso, talla (para calcular el índice de masa corporal), temperatura, presión arterial, frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria. Además, se evaluó la condición física del paciente utilizando el Senior Fitness Test y el cuestionario GDS-15 para detectar síntomas de depresión.

Con base en los resultados de la evaluación diagnóstica, se diseñó y estructuró un programa personalizado, considerando tanto los datos obtenidos como las recomendaciones del paciente.

Al concluir la práctica, se realizó una evaluación final para comparar los resultados, observándose mejoras en el estado de salud del paciente tras la implementación del programa. En total, se llevaron a cabo 45 sesiones de ejercicios terapéuticos, cumpliendo con los objetivos establecidos para la práctica preprofesional.

## **Introducción**

La elaboración de este informe, se realizó efectuando las normas generales que debe contener según la estructura del reglamento de práctica, siendo estos mismo los siguientes:

Capítulo I, se exhibe el MARCO LEGAL, las normas, leyes y bases legales que rigen en el Estado y la Educación Peruana.

Capítulo II, se alude al MARCO CURRICULAR, y comprende las definiciones claves en el área de educación física como a su vez el enfoque de corporeidad y conceptos sobre técnicas e instrumentos de evaluación.

Capítulo III, se refiere al MARCO OPERATIVO, el cual comprende la justificación e importancia de realizar la Práctica Profesional de la Promoción de la Salud.

Capítulo IV, comprende el MARCO CONCEPTUAL, referido a los conceptos básicos a términos competentes a la Práctica Profesional.

Capítulo V, este último está conformado por la PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS, en donde se exponen los resultados, conclusiones, sugerencias, referencias, webgrafía y anexos.

# INDICE

	Pág.
Portada .....	i
Dedicatória .....	ii
Agradecimiento .....	iii
Resumen.....	iv
Introducción.....	v
Índice.....	vi

## CAPITULO I MARCO LEGAL

1.1 Constitución política del Perú .....	1
1.2 Ley General de educación del Nro 28044 y su modificación Ley y su reglamento aprobado por el D.S. N° 019-9ED.....	2
1.3 Ley de la carrera pública magisterial Nro. 29062. ....	3
1.4 Ley General de Salud .....	4
1.5 Ley universitaria Nro. 30220.....	4
1.6 Estatuto del Universidad Nacional del Altiplano Puno. ....	9
1.7 Lineamientos de Política de Promoción de la Salud en el Perú .....	14
1.8 Reglamento de Práctica Preprofesional (objetivos, características, funciones de los estudiantes practicantes, tipo de PPP, metas, desarrollo de la PPP, derechos y deberes del estudiante practicante).....	15

## CAPITULO II MARCO CURRICULAR

2.1 Educación para la salud.....	23
2.2 Promoción de la salud .....	23
2.3 Promoción de la Salud en el Perú .....	23
2.4 Promoción de la salud en nuestra región .....	24
2.5 Educación sanitaria .....	24
2.6 Comunicación para la salud .....	24
2.7 Alfabetización para la salud .....	25
2.8 Prevención de la salud.....	25
2.9 Programas de intervención en promoción de la salud.....	25
2.10 Evaluación .....	26
2. 11 Técnicas e instrumentos de evaluación.....	26

**CAPITULO III  
MARCO OPERATIVO**

<b>3.1 Justificación de la practica en promoción de la salud .....</b>	<b>27</b>
<b>3.2 Importancia de la practica en promoción de la salud.....</b>	<b>27</b>
<b>3.3 depresión.....</b>	<b>27</b>
<b>3.4 Promoción de la salud y prevención de enfermedades .....</b>	<b>28</b>
<b>3.5 Promoción de prácticas saludables .....</b>	<b>28</b>
<b>3.6 Escenarios de intervención de promoción de la salud .....</b>	<b>29</b>
<b>3.7 Vigilancia comunitaria en salud.....</b>	<b>29</b>
<b>3.8 Ejes temáticos de promoción de la salud.....</b>	<b>30</b>

**CAPITULO IV  
MARCO CONCEPTUAL**

<b>4.1 Salud .....</b>	<b>31</b>
<b>4.2 Prevención de la salud.....</b>	<b>31</b>
<b>4.3 Patología del siglo XX .....</b>	<b>32</b>
<b>4.4 Estilo de vida saludable.....</b>	<b>32</b>
<b>4.5 Actividad física.....</b>	<b>32</b>
<b>4.6 Diagnóstico .....</b>	<b>33</b>
<b>4.7 Practicas saludables.....</b>	<b>33</b>
<b>4.8 Prevención de enfermedades .....</b>	<b>33</b>
<b>4.9 Entornos saludables.....</b>	<b>34</b>
<b>4.10 Salud pública .....</b>	<b>34</b>
<b>4.11 Vigilancia comunitaria.....</b>	<b>34</b>
<b>4.12 Evaluación.....</b>	<b>35</b>

**CAPITULO V  
PRESENTACION Y ANALISIS DE RESULTADOS**

<b>5.1 Población atendida por grupo etario. ....</b>	<b>36</b>
<b>5.2 Diagnóstico clínico.....</b>	<b>36</b>
<b>5.3 temas desarrollados de promoción de la salud. ....</b>	<b>37</b>
<b>5.4 Sesiones de actividad física y promoción de la salud. ....</b>	<b>37</b>
<b>5.5. Metodologías Empleadas durante el proceso de la PPP .....</b>	<b>38</b>
<b>5.6. Técnicas e Instrumentos de evaluación utilizadas durante el proceso de la PPP.....</b>	<b>39</b>
<b>5.7. Logros alcanzados.....</b>	<b>39</b>

<b>CONCLUSIONES .....</b>	<b>41</b>
<b>SUGERENCIAS.....</b>	<b>42</b>
<b>REFERENCIAS .....</b>	<b>43</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>47</b>

## **CAPITULO I**

### **MARCO LEGAL**

#### **1.1 Constitución política del Perú**

Artículo 7.- Todos tienen derecho a la protección de su salud, la del medio familiar y la de la comunidad, así como el deber de contribuir a su promoción y defensa. La persona incapacitada para velar por sí misma a causa de una deficiencia física o mental tiene derecho al respeto.

Artículo 9. - El Estado determina la política nacional de salud. El Poder Ejecutivo norma y supervisa su aplicación. Es responsable de diseñarla y conducirla en forma plural y descentralizadora para facilitar a todos el acceso equitativo a los servicios de salud.

Artículo 10. - El Estado reconoce el derecho universal y progresivo de toda persona a la seguridad social, para su protección frente a las contingencias que precise la ley y para la elevación de su calidad de vida.

Artículo 11. - El Estado garantiza el libre acceso a prestaciones de salud y a pensiones, a través de entidades públicas, privadas o mixtas. Supervisa asimismo su eficaz funcionamiento.

Artículo 18. La educación universitaria tiene como fines la formación profesional, la difusión cultural, la creación intelectual y artística y la investigación científica y tecnológica. El Estado garantiza la libertad de cátedra y rechaza la intolerancia. Las universidades son promovidas por entidades privadas o públicas. La ley fija las condiciones para autorizar su funcionamiento. La universidad es la comunidad de profesores, alumnos y graduados. Participan en ella los representantes de los promotores, de acuerdo a ley. Cada universidad es autónoma en su régimen normativo, de gobierno, académico, administrativo y económico. Las universidades se rigen por sus propios estatutos en el marco de la Constitución y de las leyes.

**1.2 Ley General de educación del Nro 28044 y su modificación Ley y su reglamento aprobado por el D.S. N° 019-9ED.**

Artículo 2.- Concepto de la educación

La educación es un proceso de aprendizaje y enseñanza que se desarrolla a lo largo de toda la vida y que contribuye a la formación integral de las personas, al pleno desarrollo de sus potencialidades, a la creación de cultura, y al desarrollo de la familia y de la comunidad nacional, latinoamericana y mundial. Se desarrolla en instituciones educativas y en diferentes ámbitos de la sociedad.

Artículo 3. - La educación como derecho

La educación es un derecho fundamental de la persona y de la sociedad. El Estado garantiza el ejercicio del derecho a una educación integral y de calidad para todos y la universalización de la Educación Básica. La sociedad tiene la responsabilidad de contribuir a la educación y el derecho a participar en su desarrollo.

Artículo 17

La Práctica Profesional tiene como finalidad la aplicación conocimientos, ejercitación de habilidades, destrezas y técnicas en condiciones reales de producción de bienes y otros, prestación de servicios con el propósito de asumir experiencias y afianzar el logro de requisitos adquiridos y exigidos por el perfil profesional.

Artículo 18

La educación física es un deporte de recreación tiene como objetivo el desarrollo Psico - biológico del proceso educativo y promueve la integración del educando y del maestro con la comunidad organizada. Su práctica es obligatoria en todos sus niveles.

Artículo 19

Los niveles del sistema educativo son etapas graduales del proceso educativo caracterizado por objetos propios en función de los diferentes estados del desarrollo de los educandos.

#### Artículo 29. Etapas del Sistema Educativo

El Sistema Educativo comprende las siguientes etapas:

##### a) Educación Superior

La Educación Superior está destinada a la investigación, creación y difusión de conocimientos; a la proyección a la comunidad; al logro de competencias profesionales de alto nivel, de acuerdo con la demanda y la necesidad del desarrollo sostenible del país.

#### Artículo 49.- Definición y finalidad

La Educación Superior es la segunda etapa del Sistema Educativo que consolida la formación integral de las personas, produce conocimiento, desarrolla la investigación e innovación y forma profesionales en el más alto nivel de especialización y perfeccionamiento en todos los campos del saber, el arte, la cultura, la ciencia y la tecnología a fin de cubrir la demanda de la sociedad y contribuir al desarrollo y sostenibilidad del país.

### **1.3 Ley de la carrera pública magisterial Nro. 29062.**

#### Artículo 40°.- Gestión de las actividades del Programa

Las actividades del Programa de Formación y Capacitación Permanente son normadas por el Ministerio de Educación dentro de un Sistema de Formación Continua. Son organizadas y gestionadas por el Ministerio de Educación, por las otras instancias de gestión educativa descentralizadas o por las Instituciones Educativas, respetando la política nacional, regional y local de formación continua (Congreso-de-la-República, 2007)

c) Investigación: Comprende a los profesores que realizan funciones de diseño y evaluación de proyectos de innovación, experimentación e investigación educativa. Así

mismo, a quienes realizan estudios y análisis sistemáticos de la pedagogía y experimentación de proyectos pedagógicos, científicos y tecnológicos. Su dedicación es a tiempo parcial y complementaria con las otras áreas

#### **1.4 Ley General de Salud**

Artículo 1.- Toda persona tiene el derecho al libre acceso a prestaciones de salud y a elegir el sistema previsional de su preferencia.

Artículo 9.- Toda persona que adolece de discapacidad física, mental o sensorial tiene derecho al tratamiento y rehabilitación.

Artículo 100.- Quienes conduzcan o administren actividades de extracción, producción, transporte y comercio de bienes o servicios, cualesquiera que éstos sean, tienen la obligación de adoptar las medidas necesarias para garantizar la promoción de la salud y la seguridad de los trabajadores y de terceras personas en sus instalaciones o ambientes de trabajo.

Artículo 117.- Toda persona natural o jurídica, está obligada a proporcionar de manera correcta y oportuna los datos que la Autoridad de Salud requiere para la elaboración de las estadísticas, la evaluación de los recursos en salud y otros estudios especiales que sea necesario realizar y concurran al conocimiento de los problemas de salud o de las medidas para enfrentarlos.

#### **1.5 Ley universitaria Nro. 30220.**

Artículo 6. Fines de la universidad

La universidad tiene los siguientes fines:

6.1 Preservar, acrecentar y transmitir de modo permanente la herencia científica, tecnológica, cultural y artística de la humanidad.

6.2 Formar profesionales de alta calidad de manera integral y con pleno sentido de responsabilidad social de acuerdo a las necesidades del país.

6.3 Proyectar a la comunidad sus acciones y servicios para promover su cambio y desarrollo.

6.4 Colaborar de modo eficaz en la afirmación de la democracia, el estado de derecho y la inclusión social.

6.5 Realizar y promover la investigación científica, tecnológica y humanística la creación intelectual y artística.

6.6 Difundir el conocimiento universal en beneficio de la humanidad.

6.7 Afirmar y transmitir las diversas identidades culturales del país.

6.8 Promover el desarrollo humano y sostenible en el ámbito local, regional, nacional y mundial.

6.9 Servir a la comunidad y al desarrollo integral.

6.10 Formar personas libres en una sociedad libre.

#### Artículo 7. Funciones de la universidad

Son funciones de la universidad:

7.1 Formación profesional.

7.2 Investigación.

7.3 Extensión cultural y proyección social.

7.4 Educación continua.

7.5 Contribuir al desarrollo humano.

7.6 Las demás que le señala la Constitución Política del Perú, la ley, su estatuto y normas conexas.

#### Artículo 36. Función y dirección de la Escuela Profesional

La Escuela Profesional, o la que haga sus veces, es la organización encargada del diseño y actualización curricular de una carrera profesional, así como de dirigir su aplicación, para la

formación y capacitación pertinente, hasta la obtención del grado académico y título profesional correspondiente.

Las Escuelas Profesionales están dirigidas por un Director de Escuela, designado por el Decano entre los docentes principales de la Facultad con doctorado en la especialidad, correspondiente a la Escuela de la que será Director.

#### Artículo 39. Régimen de Estudios

El régimen de estudios se establece en el Estatuto de cada universidad, preferentemente bajo el sistema semestral, por créditos y con currículo flexible. Puede ser en la modalidad presencial, semipresencial o a distancia.

El crédito académico es una medida del tiempo formativo exigido a los estudiantes, para lograr aprendizajes teóricos y prácticos.

Para estudios presenciales se define un crédito académico como equivalente a un mínimo de dieciséis (16) horas lectivas de teoría o el doble de horas de práctica.

Los créditos académicos de otras modalidades de estudio, son asignados con equivalencia a la carga lectiva definida para estudios presenciales.

#### Artículo 40. Diseño curricular

Cada universidad determina el diseño curricular de cada especialidad, en los niveles de enseñanza respectivos, de acuerdo a las necesidades nacionales y regionales que contribuyan al desarrollo del país.

Todas las carreras en la etapa de pregrado se pueden diseñar, según módulos de competencia profesional, de manera tal que a la conclusión de los estudios de dichos módulos permita obtener un certificado, para facilitar la incorporación al mercado laboral. Para la obtención de dicho certificado, el estudiante debe elaborar y sustentar un proyecto que demuestre la competencia alcanzada.

Cada universidad determina en la estructura curricular el nivel de estudios de pregrado, la pertinencia y duración de las prácticas preprofesionales, de acuerdo a sus especialidades.

El currículo se debe actualizar cada tres (3) años o cuando sea conveniente, según los avances científicos y tecnológicos.

La enseñanza de un idioma extranjero, de preferencia inglés, o la enseñanza de una lengua nativa de preferencia quechua o aimara, es obligatoria en los estudios de pregrado.

Los estudios de pregrado comprenden los estudios generales y los estudios específicos y de especialidad. Tienen una duración mínima de cinco años. Se realizan un máximo de dos semestres académicos por año.

#### Artículo 99. Deberes de los estudiantes

Son deberes de los estudiantes:

99.1 Respetar la Constitución Política del Perú y el estado de derecho.

99.2 Aprobar las materias correspondientes al periodo lectivo que cursan.

99.3 Cumplir con esta Ley y con las normas internas de la universidad.

99.4 Respetar los derechos de los miembros de la comunidad universitaria y el principio de autoridad.

99.5 Respetar la autonomía universitaria y la inviolabilidad de las instalaciones universitarias.

99.6 Usar las instalaciones de su centro de estudios exclusivamente para los fines universitarios.

99.7 Respetar la democracia, practicar la tolerancia, cuidar los bienes de la institución y rechazar la violencia.

99.8 Matricularse un número mínimo de doce (12) créditos por semestre para conservar su condición de estudiante regular, salvo que le falten menos para culminar la carrera.

99.9 Los demás que disponga el Estatuto de cada universidad.

#### Artículo 100. Derechos de los estudiantes

Son derechos de los estudiantes:

100.1 Recibir una formación académica de calidad que les otorgue conocimientos generales para el desempeño profesional y herramientas de investigación.

100.2 La gratuidad de la enseñanza en la universidad pública.

100.3 Participar en el proceso de evaluación a los docentes por periodo académico con fines de permanencia, promoción o separación.

100.4 Tener la posibilidad de expresar libremente sus ideas, sin que pueda ser sancionado por causa de las mismas.

100.5 Participar en el gobierno y fiscalización de la actividad universitaria, a través de los procesos electorales internos, de acuerdo con esta Ley y la regulación que establezca cada universidad.

100.6 Ejercer el derecho de asociación, para fines vinculados con los de la universidad. 100.7 Tener en las universidades privadas, la posibilidad de acceder a escalas de pago diferenciadas, previo estudio de la situación económica y del rendimiento académico del alumno.

100.8 Contar con ambientes, instalaciones, mobiliario y equipos que sean accesibles para las personas con discapacidad.

100.9 Ingresar libremente a las instalaciones universitarias y a las actividades académicas y de investigación programadas.

100.10 Utilizar los servicios académicos y de bienestar y asistencia que ofrezca la institución universitaria.

100.11 Solicitar reserva de matrícula por razones de trabajo o de otra naturaleza debidamente sustentada. No excederá de tres (3) años consecutivos o alternos.

100.12 En el caso de las universidades públicas, la gratuidad de la enseñanza se garantiza para el estudio de una sola carrera.

100.13 El alumno tiene el derecho de gratuidad para el asesoramiento, la elaboración y la sustentación de su tesis, para obtener el grado de Bachiller, por una sola vez.

100.14 Los demás que disponga el Estatuto de la universidad.

## **1.6 Estatuto del Universidad Nacional del Altiplano Puno.**

Artículo 3. La Universidad Nacional del Altiplano de Puno (UNA-Puno)

La UNA-Puno es persona jurídica de derecho público interno, goza de autonomía: normativa, académica, administrativa, económica y de gobierno. Es una comunidad académica orientada a la formación profesional, investigación científica, creación tecnológica, humanística, artística y responsabilidad social, con una clara conciencia de la realidad multicultural del país.

Adopta el concepto de educación de calidad como derecho fundamental y servicio público esencial.

La UNA-Puno está integrada por docentes, estudiantes y graduados. Tiene su sede principal en la ciudad de Puno. Las filiales, centros experimentales, centros de producción de bienes y

servicios, y programas académicos de extensión, se encuentran en la región Puno y en otras regiones del país.

#### Artículo 5. Principios

Son principios de la UNA-Puno:

- 5.1. Búsqueda y difusión de la verdad.
- 5.2. Calidad académica.
- 5.3. Autonomía.
- 5.4. Libertad de cátedra.
- 5.5. Espíritu crítico y de investigación.
- 5.6. Democracia institucional.
- 5.7. Meritocracia.
- 5.8. Tolerancia y libertad de pensamiento, de crítica y de expresión.
- 5.9. Pluralismo intercultural e inclusión, con igualdad de derechos y oportunidades.
- 5.10. Afirmación de la vida, dignidad y desarrollo humano.
- 5.11. Mejoramiento continuo de la calidad académica.
- 5.12. Creatividad e innovación.
- 5.13. Internacionalización.
- 5.14. El interés superior del estudiante y gratuidad de la enseñanza.
- 5.15. Identificación y compromiso con el desarrollo de la región y del país.
- 5.16. Pertinencia de la enseñanza e investigación con la realidad social.
- 5.17. Rechazo a toda forma de violencia, intolerancia y discriminación.
- 5.18. Ética pública y profesional.
- 5.19. Afirmación de los valores y servicio a la comunidad.
- 5.20. Dialogo y comunicación.

5.21. Integración regional, nacional e internacional.

5.22. Preservación, conservación y defensa del ambiente.

5.23. Equidad de género.

#### Artículo 6. Fines de la UNA-Puno

Son fines de la UNA-Puno:

6.1. Preservar, acrecentar y transmitir de modo permanente la herencia histórica, científica, tecnológica, cultural, deportiva y artística de la humanidad.

6.2. Formar profesionales de alta calidad de manera integral y con pleno sentido de responsabilidad social de acuerdo a las necesidades del país, en el marco de un modelo educativo fundado en valores para el desarrollo.

6.3. Preparar y capacitar permanentemente a sus docentes dedicados a la enseñanza, investigación, extensión, bienestar y proyección social.

6.4. Proyectar a la comunidad sus acciones y servicios para promover su cambio y desarrollo.

6.5. Participar de modo eficaz en la afirmación de la democracia, el estado de derecho y la inclusión social.

6.6. Promover, realizar y difundir la investigación científica, tecnológica y humanística, la creación intelectual y artística, con sentido de responsabilidad social.

6.7. Difundir críticamente el conocimiento universal en beneficio de la humanidad.

6.8. Afirmar y transmitir las diversas identidades culturales de la región y del país.

6.9. Promover el desarrollo humano y sostenible con altos criterios de interdisciplinariedad en el ámbito local, regional, nacional y mundial.

6.10. Servir a la comunidad y al desarrollo integral con perspectiva de interculturalidad.

6.11. Formar personas libres en una sociedad libre.

6.12. Fomentar la promoción y difusión cultural.

6.13. Fomentar el emprendimiento y el liderazgo.

Artículo 7. Funciones de la UNA-Puno

Son funciones de la UNA-Puno:

7.1. Formación profesional.

7.2. Investigación.

7.3. Extensión cultural y proyección social.

7.4. Educación continua.

7.5. Contribuir al desarrollo humano.

7.6. Propiciar la inclusión social. Estatuto Universidad Nacional del Altiplano 2023. 7.7. Las demás que le señale la Constitución Política del Perú, la Ley, el Estatuto y normas conexas.

Artículo 43. Diseño del Currículo Las escuelas profesionales diseñan y actualizan sus estructuras curriculares o currículos flexible de acuerdo a las demandas sociales, culturales y de políticas educativas regionales y nacionales que contribuyan al desarrollo del país, recogiendo las exigencias de los estándares de licenciamiento y acreditación y del Modelo Educativo Universitario de la UNA-Puno. Determinan orientaciones curriculares para el otorgamiento del grado de bachiller en la especialidad respectiva y el título profesional.

43.1. Los estudios generales de pregrado

Los estudios generales son obligatorios. Tienen una duración no menor de treinta y cinco

(35) créditos. Deben estar dirigidos a la formación integral de los estudiantes.

43.2. Los estudios específicos y de especialidad de pregrado

Son los estudios que proporcionan los conocimientos propios de la profesión y especialidad correspondiente. El período de estudios debe tener una duración no menor de ciento sesenta y cinco (165) créditos. Cada escuela profesional determina en su estructura curricular la pertinencia y duración de las prácticas preprofesionales, de acuerdo a sus especialidades. Artículo 256. Deberes de los Estudiantes

Son deberes de los estudiantes:

256.1. Respetar la Constitución Política del Perú y el Estado de Derecho.

256.2. Aprobar las materias correspondientes al periodo lectivo que cursan.

256.3. Cumplir con la Ley Universitaria, el Estatuto y reglamentos de la universidad.

256.4. Respetar los derechos de los miembros de la comunidad universitaria y el principio de autoridad.

256.5. Respetar la autonomía universitaria y la inviolabilidad de las instalaciones universitarias.

256.6. Usar las instalaciones de su centro de estudios exclusivamente para los fines universitarios.

256.7. Respetar la democracia, practicar la tolerancia, cuidar los bienes de la institución y rechazar la violencia.

256.8. Matricularse en un número mínimo de doce (12) créditos por semestre para conservar su condición de estudiante regular, salvo que le falten menos para culminar la carrera profesional.

256.9. Dedicarse con esfuerzo y responsabilidad a su formación humana, académica y profesional.

256.10. Participar en los procesos electorales de representantes para los diferentes órganos de gobierno de la universidad.

256.11. Contribuir a la conservación y mejora del patrimonio natural y cultural de la universidad y la Nación.

256.12. Contribuir al prestigio de la universidad y a la realización de sus fines.

256.13. Participar en actividades culturales, deportivas y artísticas.

256.14. Contribuir en mantener un ambiente universitario sano, incluyente y de acuerdo a la normatividad institucional.

256.15. Cultivar la cultura institucional y los valores universitarios para fortalecer su identidad y sentido de pertenencia.

### **1.7 Lineamientos de Política de Promoción de la Salud en el Perú**

Los Lineamientos de Política de Promoción de la Salud en el Perú, constituyen el conjunto de principios y doctrinas que determinan la forma en que la autoridad nacional, regional y local de salud llevan a cabo las intervenciones de Promoción de la Salud en el marco del abordaje de los Determinantes Sociales de la Salud y la Gestión Territorial en Salud.

Corresponde a cada instancia asegurar que las acciones que desarrollen en cumplimiento de sus funciones, tengan en cuenta tales lineamientos, para lograr el objetivo de un país con equidad en salud.

Los Lineamientos de Política de Promoción de la Salud en el Perú son:

1. La Salud como eje fundamental e integrador de todas las políticas públicas.
2. La persona, la familia y la comunidad como el centro de la gestión territorial en salud.

3. Abordaje de los determinantes sociales de la salud para el cierre de brechas de inequidad en salud.
4. Empoderamiento y participación social en salud.

### **1.8 Reglamento de Práctica Preprofesional (objetivos, características, funciones de los estudiantes practicantes, tipo de PPP, metas, desarrollo de la PPP, derechos y deberes del estudiante practicante)**

#### Artículo 1. Objetivo

Al concluir las practicas preprofesionales, el estudiante estará en la condición de:

- a) Consolidar su formación profesional, como facilitador del aprendizaje a través del ejercicio integral de planificación, implementación, ejecución y evaluación del proceso de aprendizaje y enseñanza.
- b) Desarrollar la Práctica Preprofesional en las instituciones públicas y privadas del ámbito escolar y no escolar que comprende las zonas urbanas, urbano-marginales y rurales.
- c) Poner en práctica los diferentes conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes obtenidos dentro de su formación académica profesional en situaciones reales del ejercicio docente.
- d) Diversificar las propuestas del sistema educativo peruano en planificaciones curriculares en los distintos niveles de Educación Básica Regular.
- e) Propone y aplica programas de actividad física, deportiva y recreativa para la salud, en instituciones y/o organizaciones públicas y privadas en promoción de la salud.
- f) Implementar y desarrollar sesiones de aprendizaje con estrategias metodológicas, elaboración y manejo de los materiales educativos, así como el uso adecuado de equipos tecnológicos.
- g) Evaluar las sesiones de aprendizaje con la aplicación de instrumentos pertinentes.

- h) Desarrollar clase modelo, elaborar el informe de práctica preprofesional y sustentar.

#### Artículo 14. Características

Las características de la Práctica Preprofesional están en relación con el Plan de Estudios, las que son:

- a) Integral, porque está dirigida al desarrollo personal, profesional y social del estudiante.
- b) Sistemática, porque se desarrolla en forma secuencial, progresiva y se relaciona con los elementos y componentes para la formación Profesional.
- c) Flexible, porque atiende a diversas realidades de la actividad pública en diferentes áreas geográficas.
- d) Formativa, porque fortalece la formación cívica, ética y moral.
- e) Obligatoria y secuencial, porque cada una de las etapas de la Práctica Preprofesional es prerrequisito de la siguiente práctica.
- f) Individualizada, porque durante el desarrollo de cada una de las etapas de la práctica es de responsabilidad de cada estudiante.
- g) Reflexiva, porque permite la retroalimentación fundamentada en la crítica, el análisis y los juicios de valor.

#### Artículo 23. Estudiantes practicantes

Los estudiantes practicantes matriculados en el semestre y ciclo académico respectivo, tienen las siguientes funciones:

- a) Asistir a clases del curso de Práctica Preprofesional desde la primera semana, una vez iniciado el semestre académico, de no ser así, será retirado del curso.
- b) Desarrollar la Práctica Preprofesional cumpliendo estrictamente los aspectos contemplados en el presente Reglamento.

- c) Entregar el oficio, horario, ficha de monitoreo y control de asistencia en la institución de manera formal (terno) acompañado por el docente de Practica Preprofesional.
- d) Entregar al docente del curso de Práctica Preprofesional el oficio y horario con todas las firmas requeridas y en digital, en un plazo máximo de doce (12) días, luego de haber iniciado el semestre académico para el repositorio de la Práctica Preprofesional.
- e) Elaborar su carpeta pedagógica según formato establecido por la Escuela Profesional de Educación Física (Anexos), la misma que será entregada a la institución donde realizará la Práctica Preprofesional.
- f) Demostrar en todo momento los valores morales y cívicos propios del perfil profesional del docente, contribuyendo con la imagen institucional.
- g) Prepararse en los contenidos teóricos y aplicar estrategias metodológicas de enseñanzaaprendizaje en el desarrollo de las sesiones de aprendizaje.
- h) Elaborar sus sesiones de aprendizaje previa coordinación con el docente del área de la  
Institución Educativa.
- i) Presentar sus sesiones de aprendizaje (con firma y post firma) con 48 horas de anticipación, al docente de Práctica Preprofesional para su revisión y aprobación.
- j) Elaborar y utilizar recursos didácticos en el proceso de enseñanza- aprendizaje.
- k) Evaluar los logros de aprendizaje aplicando técnicas e instrumentos pertinentes.
- l) Asistir a las Prácticas Preprofesionales con el uniforme institucional (polo, short, medias, gorro y zapatillas) los varones con el cabello recortado y las mujeres sujetado el cabello. Para ambos casos no portar alhajas o accesorios que distraigan la atención de los estudiantes y/o participantes en promoción de la salud.
- m) Portar su carpeta pedagógica durante la ejecución de sus prácticas.

- n) Cumplir y apoyar tareas de proyección social encomendadas por los directivos, docentes y/o responsables de la institución donde realizan su práctica.
- o) Desarrollar clase modelo en la Institución Educativa y en caso de promoción de la salud en instituciones y/o organizaciones públicas y privadas ante jurados designados.
- p) Cumplir con las metas establecidas en el presente reglamento, según el Ciclo y Práctica Preprofesional.
- q) Presentar el informe final de la Práctica Preprofesional y sustentar ante jurados designados.
- r) Identificarse plenamente con la institución pública o privada donde lleva a cabo su Práctica Preprofesional.

Artículo 25. Se considera Prácticas Preprofesionales válidas a todas aquellas que se realicen cumpliendo con los requisitos previstos en el presente reglamento.

Artículo 26. La Práctica Preprofesional es un curso de naturaleza de estudios especializados, la misma que permite a los estudiantes el afianzamiento y desarrollo técnico pedagógico en las instituciones pertinentes.

Artículo 27. La Práctica Preprofesional permite a docentes y estudiantes participar en la elaboración y ejecución de proyectos de investigación científica en el campo de la educación física, deportes, recreación y áreas afines.

La Práctica Preprofesional está compuesta de seis cursos, tanto en el currículo 2015-2019 y 2021-2015, que son los siguientes:

Práctica en Promoción de la Salud: Se desarrolla en el octavo ciclo, en las instituciones públicas y privadas de la región, instituciones educativas especiales y del adulto mayor.

Artículo 28. Promover la formación académica integral de los estudiantes en los aspectos cognitivos, procedimentales y actitudinales en la intervención preprofesional, donde se promueve la aplicación de los conocimientos teóricos y metodológicos.

#### Práctica en Promoción de la Salud

- a) Desarrollar 45 sesiones de aprendizaje como mínimo. Por semana desarrollar 05 sesiones.
- b) Desarrollar una clase modelo ante los jurados evaluadores.
- c) Presentar y sustentar el informe de práctica, con aprobación del docente.
- d) Presentar un ejemplar del informe final en virtual, dos días hábiles después de la sustentación al docente, luego de haber corregido las observaciones realizadas por el jurado.

#### Artículo 30. Del desarrollo de las Prácticas Preprofesionales

Las Practicas Preprofesionales comprenden las siguientes etapas:

- Para iniciar las Prácticas Pre Profesionales, el estudiante deberá matricularse en el curso.
- El estudiante solicitará al docente de Práctica Profesional el oficio emitido por el Decano de la Facultad de Ciencias de la Educación.
- El oficio será entregado en la Institución Educativa pública o privada y otras entidades en caso de promoción de la salud, donde efectuará sus prácticas.
- El estudiante coordinará con el docente titular del área de Educación Física y en el caso de promoción de la salud con los responsables directos, sobre el inicio de sus prácticas y presentación de su carpeta pedagógica, además de solicitar el horario académico.

- Los estudiantes practicantes presentaran al docente del curso de Practica Preprofesional, el oficio con recepción de la Institución y fichas de horario firmadas, ambos documentos en digital, el archivo será en PDF, rotulados de la siguiente manera:

MAMANI\_CONDORI\_CELSO\_JUNIOR\_OFICIO

MAMANI\_CONDORI\_CELSO\_JUNIOR\_HORARIO

- El Docente de las Prácticas Preprofesionales está en la facultad de recabar información de los docentes titulares de las instituciones educativas y en el caso de promoción de la salud de los responsables directos para su evaluación, asimismo están en la condición de efectuar las supervisiones inopinadas y entrega del informe mensual de las visitas con las evidencias respectivas al coordinador de Práctica.
- En el proceso de la Práctica Preprofesional, el estudiante desarrolla su clase modelo con rúbrica, en presencia de tres jurados y como mínimo dos, que consiste en el desarrollo de una sesión de aprendizaje previamente planificada y aprobada por el docente de Práctica Preprofesional.
- El estudiante practicante presentará al docente de Práctica Preprofesional la rúbrica de clase modelo firmado por los jurados y en virtual, cuyo archivo se guardará en formato PDF con el siguiente rótulo.

MAMANI\_CONDORI\_CELSO\_JUNIOR\_CLASE\_MODELO

Al término de las Prácticas Preprofesionales, los estudiantes solicitarán a la Institución donde realizó su práctica, una constancia de haber realizado satisfactoriamente la Practica Preprofesional.

- El estudiante, al concluir su Práctica Preprofesional, presentará el Informe Final en digital al docente responsable de prácticas, el que será revisado y entregado a los jurados.

- Para finalizar el curso de Práctica Preprofesional, el estudiante debe sustentar el Informe Final ante los jurados designados por sorteo, defendiendo la práctica que realizó, el cual faculta su aprobación de la materia.
- Finalizado el ciclo académico, el docente titular del curso de Prácticas Preprofesionales, presentará a coordinación los Informes Finales de las Prácticas Preprofesionales a su cargo debidamente calificados en digital y un ejemplar en físico. De todos los ejemplares, los 3 mejores informes quedan en archivo en formato PDF con el siguiente rótulo.

#### MAMANI\_CONDORI\_CELSO\_JUNIOR\_INFORME\_FINAL

##### Artículo 40. Derechos del estudiante practicante

El estudiante tiene los siguientes derechos durante el desarrollo de la práctica:

- a) Recibir una formación académica de calidad que le otorgue conocimientos y competencias para el desempeño profesional y de investigación científica.
- b) Recibir oportunamente el sílabo del curso de práctica preprofesional y otros documentos académicos que sean pertinentes al curso y su ejecución.
- c) Ser tratado con dignidad, respeto y sin discriminación.
- d) Recibir asesoramiento y orientación oportuna de su docente titular del curso para el cumplimiento de su Práctica Preprofesional.
- e) Ser evaluado en forma justa y recibir información oportuna de los resultados.
- f) Ser acogido en una Institución educativa para realizar sus prácticas. Artículo 41. De los

##### deberes del estudiante practicante

Son deberes del Estudiante Practicante:

- a) Matricularse oportunamente en el curso de Práctica Preprofesional.
- b) Contribuir al desarrollo y la calidad de la educación Básica Regular, así como promocionar la salud en las instituciones públicas y privadas.

- c) Demostrar responsabilidad, eficiencia profesional, disciplina, puntualidad y ética en todos sus actos durante el desarrollo de las prácticas.
- d) Velar por la conservación y mantenimiento de los materiales, equipos e infraestructura de la entidad donde se encuentra realizando sus Prácticas.
- e) Presentar con puntualidad los documentos técnico pedagógicos para la revisión y desarrollo de las Prácticas Preprofesionales.
- f) Asistir con puntualidad a las entidades de Practica Preprofesional y desarrollar las sesiones con pertinencia.
- g) Participar en las actividades del calendario cívico escolar y otras programadas por la  
Institución pública o privada.
- h) Promover la realización de Proyección Social y Extensión Universitaria de acuerdo a las necesidades de las instituciones públicas y privadas donde realiza la Práctica Profesional.

## **CAPITULO II**

### **MARCO CURRICULAR**

#### **2.1 Educación para la salud**

Según Martínez Sánchez et al. (2020), La educación para la salud es la disciplina que busca dirigir y estructurar procesos educativos para impactar de manera positiva en los conocimientos, hábitos y prácticas de individuos y comunidades respecto a su salud.

#### **2.2 Promoción de la salud**

La Promoción de la Salud es un proceso político y social integral que incluye no solo acciones para fortalecer las competencias y capacidades individuales, sino también aquellas destinadas a transformar las condiciones sociales, ambientales y económicas para reducir su impacto en la salud individual y colectiva. Se trata de un proceso que capacita a las personas para ejercer mayor control sobre los factores que determinan su salud, promoviendo así su mejora.(Gutiérrez, 2020).

#### **2.3 Promoción de la Salud en el Perú**

El Ministerio de Salud, mediante la Dirección General de Promoción de la Salud, ha desarrollado un Modelo de Promoción de la Salud que establece las bases teóricas para orientar acciones en centros de salud y la sociedad civil, con el objetivo de promover una cultura de salud y elevar la calidad de vida de las comunidades. Este modelo incorpora principios de equidad, derechos en salud, igualdad de género e interculturalidad, y se apoya en estrategias como la defensa de políticas públicas, la comunicación, la educación en salud, la participación comunitaria y el fortalecimiento social, dirigidas a grupos específicos para incentivar cambios en sus conductas y generar un impacto positivo en sus condiciones de vida. (MINSA, 2006).

## **2.4 Promoción de la salud en nuestra región**

La Dirección General de Promoción de la Salud ha creado el “Modelo de Abordaje de la Promoción de la Salud”, un marco teórico-metodológico que guía las intervenciones de promoción de la salud a nivel nacional, regional y local, alineado con sus Lineamientos de Política, con el desarrollo humano como objetivo central; este modelo busca integrar la respuesta social en salud, colocando a la persona y su familia en el núcleo de las acciones, respetando la diversidad del país.(Salud, 2015).

## **2.5 Educación sanitaria**

Es un proceso orientado a fomentar estilos de vida saludables (hábitos, costumbres y comportamientos) según las necesidades particulares de individuos, familias o comunidades. En este sentido, la educación sanitaria incluye un conjunto de actividades educativas, tanto formales como informales, que se llevan a cabo de manera continua.(APRISABAC, 1997).

## **2.6 Comunicación para la salud**

La comunicación en salud se ha definido a lo largo del tiempo como el estudio de la naturaleza, el alcance y el propósito de los mensajes de salud, así como de los canales mediante los cuales estos llegan e influyen en las audiencias pertinentes, mientras que la educación sanitaria se concibe como un proceso orientado a promover estilos de vida saludables (hábitos, costumbres y comportamientos) según las necesidades específicas de individuos, familias o comunidades. Ambas disciplinas se complementan, ya que la comunicación en salud abarca el diseño de mensajes efectivos, estrategias para su implementación en diversos contextos y técnicas para evaluar su impacto, con el fin de informar, persuadir y empoderar a las personas para tomar decisiones informadas sobre su bienestar, considerando factores culturales, sociales y psicológicos, mientras

que la educación sanitaria incluye actividades educativas, formales e informales, que se desarrollan de manera continua para fomentar comportamientos saludables. (Rios, 2011).

## **2.7 Alfabetización para la salud**

La alfabetización en salud se relaciona con la alfabetización general y abarca el conocimiento, la motivación y las habilidades necesarias para acceder, entender y utilizar información sobre salud, con el propósito de realizar juicios y tomar decisiones relacionadas con el cuidado diario de la salud, la prevención de enfermedades y la promoción del bienestar, buscando preservar o mejorar la calidad de vida a lo largo del tiempo.(Juvinyà-Canal et al, 2018).

## **2.8 Prevención de la salud**

La prevención de la salud se centra principalmente en evitar la aparición o propagación de afecciones a lo largo del tiempo. Asimismo, busca reducir la diseminación de factores de riesgo que podrían intensificarse y agravar las enfermedades, mediante orientaciones coherentes en salud relacionadas con condiciones preexistentes y su reproducción. Por ello, la implementación de estas acciones preventivas genera resultados positivos, ya que contribuye a controlar problemas de salud que no deberían agravarse en la población. Además, la prevención se clasifica en niveles que permiten identificar su tipo y aplicación de manera significativa. (Choez et al, 2023).

## **2.9 Programas de intervención en promoción de la salud**

A fin de operativizar la intervención en promoción de la salud en el país se han delimitado Programas de intervención que constituyen el conjunto de acciones integrales y sostenibles a nivel de los distintos escenarios, considerando además a la población sujeto para alcanzar resultados que favorezcan condiciones de vida saludables en la población y su entorno.

Cabe señalar que el rol clave que le compete asumir a los operadores del nivel central, regional y local consiste en ser el impulsor y facilitador de los procesos de promoción de la salud en sus diferentes ámbitos de acción, a partir de la implementación de los programas definidos por la Dirección General de Promoción de la Salud que se detallan a continuación. (MINSA, 2006).

## **2.10 Evaluación**

Según Luis et al. (2011), “la evaluación como un proceso que, partiendo de unos criterios de valor dados, pretende la obtención de la información necesaria que nos permita emitir, juicios de valor y tomar las decisiones oportunas” (P. 304)

## **2. 11 Técnicas e instrumentos de evaluación**

Las técnicas de evaluación se refieren a los procedimientos y acciones llevados a cabo por los individuos y el facilitador con el propósito de obtener los mejores resultados posibles en la evaluación. Por su parte, los instrumentos son las herramientas o medios que permiten registrar y medir el cumplimiento de los objetivos establecidos. (Torres et al, 2021).

## **CAPITULO III**

### **MARCO OPERATIVO**

#### **3.1 Justificación de la practica en promoción de la salud**

En la actualidad se nos presenta una decaída mayor que el no tener dinero, hablamos de la salud de las personas y en última instancia de la salud de todo el planeta tierra. Es por esto que en la actualidad debemos de enfocarnos en mejorar las condiciones y factores que juegan un rol importante dentro de la salud social, hablamos entonces de la promoción de la salud como una iniciativa a ser guiada por los entes responsables como lo son los organismos gubernamentales y los centros del conocimiento científica, las universidades y en nuestro contexto nuestras responsabilidades como profesionales de la educación corporal y salud. (Gutiérrez, 2020).

También hace refiere a las razones y fundamentos que sustentan la implementación de estrategias y programas destinados a mejorar la salud y el bienestar de las personas. Esta justificación es crucial para asegurar que las prácticas de promoción de la salud sean efectivas, relevantes y adecuadas para las necesidades de la población.

#### **3.2 Importancia de la practica en promoción de la salud**

La práctica de la promoción de la promoción de la salud es una de las fuentes de satisfacción social y gubernamentales, pues esta demuestra que mediante programas el cambio en la disminución del índice de enfermedades derivadas de la inactividad física como la diabetes, el sobrepeso, enfermedades coronarias, ludopatías entre otros. Por lo que debemos de impulsar iniciativas que tengan por temática estas prácticas saludables. (Gutiérrez, 2020).

#### **3.3 depresión.**

La depresión es uno de los trastornos más frecuentes y crónicos de la población a nivel mundial, es de alto riesgo cuando evoluciona a un Trastorno Depresivo Mayor, debido a que

puede manifestarse en un desenlace fatal como el suicidio o en una limitación social y cognitiva.(Toshi, 2017).

En la actualidad, el término depresión ha reemplazado al de melancolía en el ámbito biomédico. Uno de los desafíos en la historia de ambos conceptos es que se han empleado para describir realidades muy diversas, como una enfermedad, un estado de tristeza pasajera, un temperamento, un tipo de personalidad, un malestar temporal o un sufrimiento crónico, entre otros. En el lenguaje cotidiano, sentirse depresivo o melancólico no implica necesariamente estar enfermo. (Korman, 2011).

La existencia de síntomas depresivos en personas mayores constituye un significativo problema de salud, siendo la alteración mental más común en ancianos en países desarrollados. Está relacionada con el sufrimiento y con un aumento en la prevalencia y el empeoramiento de los problemas de salud.(Julio et al, 2019).

### **3.4 Promoción de la salud y prevención de enfermedades**

La actividad física se promueve desde la perspectiva de la salud mediante la intervención de profesionales especializados, instituciones sanitarias y educativas, actuando como un medio esencial que facilita la consecución de resultados relevantes para mejorar y potenciar la calidad de vida.(Vidarte et al, 2011).

### **3.5 Promoción de prácticas saludables**

La comunicación en salud facilita la transmisión de mensajes informativos a la comunidad para fomentar cambios de comportamiento, permitiendo evaluar las conductas humanas. Esta estrategia se convierte en una herramienta educativa y didáctica que transmite mensajes de forma clara y precisa, logrando un impacto positivo en la comunidad mediante la educación. Además, es fundamental reconocer la relevancia de adoptar un estilo de vida

saludable y practicar hábitos adecuados para prevenir enfermedades que puedan comprometer la salud. Por ello, con esto se busca concienciar a las comunidades sobre la importancia de mantener una vida saludable a través de una alimentación equilibrada, la práctica regular de ejercicio físico y actividades que estimulen la motricidad y el desarrollo cognitivo.(Mateus et al, 2021).

### **3.6 Escenarios de intervención de promoción de la salud**

Se refieren a los contextos o entornos específicos donde se llevan a cabo actividades y programas para mejorar la salud y el bienestar de las personas. Estos escenarios son importantes porque cada uno presenta características únicas que pueden influir en la forma en que se diseñan e implementan las intervenciones.

Los escenarios de intervención de promoción de la salud deben de estar y contar con equipos afines a las patologías a tratar, como lo son las pelotas Bobath, bastones, pesas, sillas, alimentos naturales y saludables, todos estos factores deben de estar en un centro que promueva la salud; y si ene l caso de que no hubiera estos medios y materiales, siempre podremos ingeniarnos y ser creativos para encontrar algún buen emplazo a estos materiales y medios (Gutiérrez, 2021).

### **3.7 Vigilancia comunitaria en salud**

Tener un monitoreo constante de los pacientes y de quienes estamos a cargo es una medida necesaria si queremos garantizar una atenido y compromiso profesional con las necesidades de nuestros dependientes, por lo que siempre deberemos de tener un control de como esta su situación en cada oportunidad que tengamos, podemos realizarla mediante test, baterías, cuestionario, o simplemente una serie de preguntas oportunas cara a cara con nuestro paciente (Gutiérrez, 2020).

Es un proceso participativo en el cual los miembros de una comunidad, en colaboración con profesionales de la salud, recopilan y utilizan datos para monitorizar y mejorar las condiciones de salud en su entorno. Incluye la identificación de problemas de salud, la evaluación de intervenciones y el seguimiento de indicadores clave de salud.

### **3.8 Ejes temáticos de promoción de la salud**

Los ejes temáticos en promoción de la salud avalan todos los elementos afines que son paralelos para preservar una buena salud entre ellos tenemos a la salud sexual, la higiene, la alimentación, la nutrición, seguridad vial, actividad física, cultura de paz, cultura del buen tránsito, salud mental y habilidades para la vida (MINSA, 2008).

Los ejes temáticos de promoción de la salud son áreas clave o temas fundamentales en los que se centra el trabajo de promoción de la salud. Estos ejes abordan diversos aspectos que influyen en la salud y el bienestar de las personas, y su objetivo es implementar estrategias y acciones que mejoren la salud a nivel individual, comunitario y poblacional.

## CAPITULO IV

### MARCO CONCEPTUAL

#### 4.1 Salud

La salud se define como un estado de bienestar integral en los ámbitos físico, mental y social, que una persona o grupo experimenta en equilibrio con su entorno. Desde la perspectiva legal, constituye un derecho esencial garantizado para todos los ciudadanos sin ningún tipo de discriminación. Para muchos, la salud es el bien máspreciado cuando se ve comprometida, aunque suele ser poco valorada mientras se disfruta.(Mainieri, 2011).

Una persona se considera sana cuando, además de experimentar bienestar físico, mental y social, sus estructuras corporales, funciones fisiológicas y comportamientos se mantienen dentro de los parámetros considerados normales para otros seres humanos con características similares y que viven en el mismo entorno.(León & Berenson, 1996).

#### 4.2 Prevención de la salud

La prevención de la salud no solo busca la ausencia de enfermedades, sino la creación de condiciones sociales y ambientales que permitan a las personas alcanzar su máximo potencial de bienestar y calidad de vida a lo largo del tiempo (Marmot, 2015).

Según Wilkinson. (2020), argumentan que "la prevención de la salud debe ir más allá de las intervenciones individuales y centrarse en la creación de condiciones sociales y ambientales que fomenten el bienestar. Es fundamental reducir las desigualdades sociales y económicas, ya que estas son las principales determinantes de la salud y de las oportunidades de vida de las personas". De esta manera, la prevención no solo busca evitar la enfermedad, sino también proporcionar a todos los individuos la capacidad de llevar una vida saludable y satisfactoria.

### **4.3 Patología del siglo XX**

En el siglo XXI, se ha observado un incremento constante de enfermedades como la diabetes, la hipertensión, la obesidad, el sobrepeso, el estrés y la artritis. Las principales causas de estas patologías están relacionadas con el sedentarismo, la escasa actividad física y el consumo elevado de bebidas y alimentos que son dañinos para la salud (OMS, 2021). Durante los últimos 30 años han aparecido más de 30 enfermedades infecciosas nuevas o emergentes de diversa etiología, con un alto impacto en la salud tanto humana como animal que han causado un significativo cambio en los patrones de morbilidad y mortalidad a escala nacional o regional e incluso en el ámbito mundial, y se han convertido en pandemias.(Jiménez, 2013).

### **4.4 Estilo de vida saludable**

Denominamos hábitos saludables a aquellas prácticas que integramos en nuestra rutina diaria y que contribuyen de manera positiva a nuestro bienestar físico, mental y social. Estos hábitos incluyen principalmente una alimentación equilibrada, un descanso adecuado y la realización de actividad física planificada de forma apropiada.(Cortés, 2012).

"Los estilos de vida saludable son actividades cotidianas que promueven la salud, como beber agua, dormir lo suficiente, hacer ejercicio y mantener relaciones sociales, lo que contribuye a una mayor calidad de vida" (OMS, 2020).

### **4.5 Actividad física**

La actividad física se entiende como cualquier movimiento corporal que involucra la contracción de los músculos esqueléticos y que eleva el gasto energético por encima del nivel de reposo. Se clasifica en dos categorías: la primera se refiere a actividades de baja intensidad, como estar de pie, levantar objetos livianos o caminar despacio; la segunda abarca actividades

vigorosas orientadas a mejorar la salud, como saltar la cuerda, bailar o practicar yoga, entre otras.(Moreta Criollo, 2021).

La actividad física es cualquier movimiento producido por los músculos esqueléticos que requiere gasto de energía. Incluye actividades como caminar, correr, nadar, y cualquier ejercicio físico realizado de manera regular para mejorar la salud y el bienestar general (OMS, 2020).

#### **4.6 Diagnóstico**

El diagnóstico es una evaluación inicial que precede a cualquier planificación o proyecto, y que implica recolectar, organizar e interpretar información para llegar a conclusiones e hipótesis. Consiste en analizar un sistema, entender su funcionamiento y proponer cambios con resultados predecibles.(Rodríguez, 2007) .

#### **4.7 Practicas saludables**

según Torres et al. (2020), “Los hábitos de vida saludable (HVS) están vinculados al concepto de bienestar, ya que son actitudes y comportamientos relacionados con la salud que favorecen de manera positiva el bienestar físico, mental y social de quien los adopta”.

Las prácticas saludables son hábitos y conductas que contribuyen al bienestar general, como mantener una alimentación equilibrada, realizar actividad física regular, descansar lo suficiente y gestionar el estrés. Estos hábitos son clave para prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida (OMS, 2020).

#### **4.8 Prevención de enfermedades**

La prevención de enfermedades se centra principalmente en evitar la aparición o propagación de afecciones a lo largo del tiempo. Asimismo, busca reducir la diseminación de factores de riesgo que podrían intensificarse y agravar una enfermedad, mediante orientaciones coherentes en salud relacionadas con patologías preexistentes y su manejo.(Choez et al., 2023).

## **4.9 Entornos saludables**

Cruz et al. (2023), define el entorno como aquel espacio físico, biológico o social, donde interaccionan las personas. Los entornos pueden ser de tipo:

a) Ambiental. Se refiere al medio ambiente con todos sus componentes físicos, químicos y biológicos, en el que se desarrolla la vida y comprende a los seres vivos (flora y fauna), agua, suelo, aire y las relaciones entre ellos.

b) Construido. Es el espacio diseñado y construido para el ser humano; algunos ejemplos son: edificios, parques, hospitales, viviendas, escuelas, etc.

c) Social. Es aquel ámbito donde las personas se desarrollan en determinadas actividades de la vida, como el lugar donde se trabaja, estudia o recrea.

Según (OMS, 2008) "los entornos saludables son aquellos que facilitan el acceso a servicios adecuados, garantizan condiciones de vida seguras y promueven la salud a través de políticas públicas y un entorno natural que no represente riesgos" (p. 8).

## **4.10 Salud pública**

La definición más reconocida de salud pública indica que es una disciplina médica centrada en los fenómenos de salud desde una perspectiva colectiva, es decir, en aquellas condiciones que, por diversas razones, pueden manifestarse de manera masiva en su evolución.(Rada, 2007),

## **4.11 Vigilancia comunitaria**

La vigilancia comunitaria implica la identificación y notificación sistemática por parte de los miembros de una comunidad de eventos relevantes para la salud pública que ocurran en ella. Este tipo de vigilancia puede prevenir que los brotes de enfermedades se transformen en epidemias

o pandemias de gran escala. La detección temprana permite una respuesta rápida, lo que salva vidas.(IFRC, 2019).

#### **4.12 Evaluación**

La evaluación es el procedimiento mediante el cual se busca determinar hasta qué punto se han alcanzado los objetivos previamente definidos. Este proceso implica emitir un juicio de valor sobre la información recolectada, comparándola con los criterios establecidos, que corresponden a los objetivos y se reflejan en las conductas que el estudiante debe demostrar para evidenciar su aprendizaje.(Briceño Moraga, 2019).

La evaluación de la promoción de la salud consiste en medir hasta qué punto las iniciativas de promoción de la salud logran un resultado esperado. Un aspecto clave de esta evaluación es determinar en qué medida estas acciones empoderan a los individuos o comunidades para tener un mayor control sobre su salud.(ICF & Ministerio de Sanidad de España, 2019).

## CAPITULO V

### PRESENTACION Y ANALISIS DE RESULTADOS

#### 5.1 Población atendida por grupo etario.

Tabla 1.

*Datos generales del paciente Valerino Valdivia Paredes*

Nombre y apellidos	Valeriano Valdivia Paredes
Edad	77
Lugar de nacimiento	Puno
Género	Masculino
Estado civil	Soltero

*Nota: La tabla muestra los datos generales tomados y recopilados de la anamnesis realizada en el CARPAM GG san Salvador-Puno (2025).*

*Interpretación: En los datos generales del paciente se observa primeramente el nombre y apellido, edad, lugar de nacimiento, el genero y el estado civil.*

#### 5.2 Diagnóstico clínico.

Tabla 2.

Dato de diagnóstico del paciente Valeriano Valdivia Paredes.

Diagnostico	Nivel
Depresión recurrente.	Medio
Sedentarismo	Bajo-Medio
Vidente.	Alto

*Nota: La tabla muestra el diagnóstico clínico del paciente proporcionado y evaluado por el CARPAM GG San Salvador.*

*Interpretación: En la tabla se mostró el diagnóstico del señor Valeriano donde se le encontró con depresión recurrente en un nivel medio y vidente de nivel alto y esto empezó a conllevar que el paciente empiece a dar signos de sedentarismo de nivel Bajo-medio.*

### **5.3 temas desarrollados de promoción de la salud.**

Tabla 3.

Temas desarrollados tomando en cuenta la patología del paciente.

Temas	Numero de sesiones
Bienvenida y estiramiento	3
Caminata guiada con música.	4
Baile ritmo con huayno	3
Juego táctil de memoria	4
Relajación con aromas	3
Narración en grupo	4
Ejercicios con pelota táctil	4
Meditación Guiada	3
Caja sensorial	3
Cierre y plan de continuidad	3

*Nota: En la tabla se muestra los temas desarrollados a partir de la patología del paciente.*

*Interpretación: Se programo temas de acuerdo a la patología del paciente para desarrollar donde se realizó 3 u 4 sesiones por*

### **5.4 Sesiones de actividad física y promoción de la salud.**

Tabla 4.

Cantidad de sesiones realizadas durante el periodo de la práctica.

semana	Numero de sesiones
Semana 1	2

Semana 2	3
Semana 3	3
Semana 4	3
Semana 5	3
Semana 6	3
Semana 7	3
Semana 8	3
Semana 9	3
Semana 10	3
Semana 11	3
Semana 12	2

*Nota: En la siguiente tabla se muestra el numero de sesiones realizadas durante cada semana trabajado.*

*Interpretación: se trabajó durante 12 semanas durante cada semana se trabajo 3 sesiones y en algunas 2 sesiones por distintas causas.*

### **5.5. Metodologías Empleadas durante el proceso de la PPP**

Tabla 5.

Se emplearon distintos tipos de metodología al paciente durante el proceso.

Metodología	Porcentaje de utilización.
Dinámica individual	20 %
Demostrativo.	20%
Manipulativo.	20%
Auditivo.	20%
Preguntas.	20%

*Nota: En la tabla se muestra la metodología empelada durante el proceso y el porcentaje que se usó de cada uno de ellos.*

*Interpretación: las metodologías aplicadas durante las ppp son: dinámica individual, demostrativo, manipulativo, auditivo y preguntas, de la misma forma se da a conocer los porcentajes aplicada de estos métodos.*

## **5.6. Técnicas e Instrumentos de evaluación utilizadas durante el proceso de la PPP**

Table 6.

Técnicas e instrumentos aplicadas durante el proceso de las prácticas con el paciente.

técnicas	Instrumentos
auditivo	Observación
Preguntas abiertas	
individualizado	

*Nota: En la tabla se muestra las técnicas e instrumentos aplicados durante todo el proceso que se trabajó con el paciente.*

*Interpretación: las técnicas e instrumentó aplicada al paciente durante todo el proceso son el auditivo, preguntas abiertas, individualizado y la observación esta serias las técnicas e instrumento que se les aplico.:*

## **5.7. Logros alcanzados.**

Tabla 7.

Los logros alcanzados durante toda la práctica con el paciente.

Evaluación	Logros
Test de GDS-15	Mejora en el estado emocional
Senior fitness	Mejora en el sedentarismo
	Autonomía

*Nota: en la tabla se muestra los test con los que se les evaluó y sus logros.*

*Interpretación: los test que les aplico al inicio también les aplico al final, pero dando las modificaciones respectivas que padece el paciente y en los logros el paciente mejoro en cada aspecto evaluado y su patología.*

## CONCLUSIONES

**PRIMERA:** La ejecución de programas de actividad física, deportiva y recreativa, diseñados para promover la salud en instituciones como el CARPAM GG San Salvador puno, facilitó la implementación de acciones planificadas que fortalecieron la autodeterminación y mejoraron la calidad de vida de los participantes, mediante actividades inclusivas como el Senior Fitness Test adaptado para personas ciegas y sesiones de narración colaborativa con música andina.

**SEGUNDA:** Durante la práctica preprofesional, se desarrollaron 34 sesiones de aprendizaje distribuidas en fases, empleando estrategias metodológicas innovadoras, materiales educativos accesibles y equipos tecnológicos adecuados, lo que permitió una participación activa de los beneficiarios y aseguró la continuidad y efectividad de las intervenciones propuestas.

**TERCERA:** La evaluación de las sesiones se realizó mediante el cuestionario GDS-15 para detectar síntomas de depresión y el Senior Fitness Test adaptado, lo que permitió medir los progresos en la condición física, el bienestar emocional y las actitudes hacia la salud. Los resultados obtenidos mostraron mejoras significativas, validando la efectividad de las actividades, la clase modelo desarrollada y el informe de práctica preprofesional sustentado.

## SUGERENCIAS

**PRIMERA:** Se sugiere continuar con la implementación del programa de actividades enfocado en la promoción de la salud, introduciendo mejoras en su planificación y ejecución, con el objetivo de incrementar su impacto en la formación de hábitos saludables.

**SEGUNDA:** Se recomienda llevar a cabo un monitoreo constante durante las sesiones para identificar y abordar de manera oportuna situaciones que puedan afectar el bienestar de los beneficiarios, como el maltrato psicológico por parte de los cuidadores en los asilos. Es crucial establecer protocolos de intervención y crear espacios de escucha para asegurar un entorno seguro y respetuoso.

**TERCERA:** En relación con la evaluación mediante el test, se aconseja aplicar la herramienta de forma sistemática antes y después de las actividades, para medir de manera precisa los avances logrados y obtener resultados más exactos que permitan ajustar y optimizar futuras intervenciones.

## REFERENCIAS

- APRISABAC. (1997). Manual de Educación Sanitaria. *Manual de Educación Sanitaria*, 59.
- Briceño Moraga, A. (2019). La evaluación en el proceso de aprendizaje. *Revista Torreón Universitario*, 7(20), 22–31. <https://doi.org/10.5377/torreon.v7i20.8564>
- Choez, S., Solís, M., Padilla, M., Torres, G., & Niño, Y. (2023). Promoción de Salud y Prevención de Enfermedades desde la Enfermería Comunitaria. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(5), 1139–1154. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i5.1383>
- Cortés, S. V. (2012). Hábitos y estilos de vida saludable. *Universidad Autonoma Del Estado de Hidalgo*. [https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI\\_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf](https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf)
- Cruz, V., Moreno, A., Iñarritu, M., & Gonzales, L. (2023). *Este texto puede ser reproducido con fines no lucrativos siempre y cuando no se mutile, se cite la fuente completa y su dirección electrónica*. 1–8.
- Gutiérrez, M. A. D. L. G., & Ledezma, J. C. R. (2020). Health and its determinants, health promotion and health education. *Journal of Negative & Positive Result*, 5(1), 81–90. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.3215>
- ICF, & Ministerio de Sanidad de España. (2019). Marco de evaluación para programas de promoción de la salud en el entorno local. In *Mejorando las acciones de salud pública mediante la mejora de información en equidad y determinantes sociales de la salud y la mejora de herramientas para evaluar las intervenciones de promoción de la salud (2019-2021)*. <https://dsp.facmed.unam.mx/wp-content/uploads/2024/07/Evaluación.pdf>
- IFRC. (2019). Vigilancia basada en la comunidad Herramienta de evaluación. *Msp*, 1(8), 1–60.

- Jiménez, L. C. V. (2013). Epidemias y pandemias: Una realidad para el siglo XXI. Un mundo y una salud. *Revista Lasallista de Investigación*, 10(1), 7–8.
- Julio, M. P. M., Clavero, A. E., Lucas Miralles, M. V., & Ayora, A. F. (2019). Factors associated with depression in older adults over the age of 75 living in an urban area. *Enfermería Global*, 18(3), 58–70. <https://doi.org/10.6018/eglobal.18.3.324401>
- Juvinyà-Canal, D., Bertran-Noguer, C., & Suñer-Soler, R. (2018). Health literacy, more than information. *Gaceta Sanitaria*, 32(1), 8–10. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2017.07.005>
- Korman, G. P., & Sarudiansky, M. (2011). Modelos teóricos y clínicos para la conceptualización y tratamiento de la depresión. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 15(1), 119–145. [https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1852-73102011000100005&lng=es&tlng=es](https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73102011000100005&lng=es&tlng=es).
- León, R., & Berenson, R. (1996). Medicina teórica. Definición de la salud. *Revista Medica Herediana*, 7, 1–4. [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1018-130X1996000300001](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1018-130X1996000300001)
- Luis, P., Cerd, L., Rosales, C., Lafourcade, P., & Rodr, P. (2011). *La evaluación*. 303–310.
- Mainieri Hidalgo, J. A. (2011). Prevenir la enfermedad es la mejor estrategia para mejorar la salud. *Acta Médica Costarricense*, 53(1), 15–19. <https://doi.org/10.51481/amc.v53i1.698>
- Martínez Sánchez, L. M., Hernández-Sarmiento, J. M., Jaramillo-Jaramillo, L. I., Villegas-Alzate, J. D., Álvarez-Hernández, L. F., Roldan-Tabares, M. D., Ruiz-Mejía, C., Calle-Estrada, M. C., & Ospina-Jiménez, M. C. (2020). La educación en salud como una importante estrategia de promoción y prevención. *Archivos de Medicina (Manizales)*, 20(2), 490–504. <https://doi.org/10.30554/archmed.20.2.3487.2020>
- Mateus, C. C. V., Marino, C. P. C. F. L. T. A., & Murcia, M. G. H. (2021). *Promoción de estilos*

*de vida saludables en adultos mayores en la ciudad de Bogotá localidad de Kennedy año 2024 I Cindy.* 1–36.

MINSA. (2006). Documento Técnico. Modelo de abordaje de promoción de la salud en el Perú.

In *Ministerio de la Salud*. [http://bvs.minsa.gob.pe/local/promocion/203\\_prom30.pdf](http://bvs.minsa.gob.pe/local/promocion/203_prom30.pdf)

Moreta Criollo, B. R. (2021). La Actividad Física y la Obesidad. *Universidad Técnica De*

*Ambato Facultad*. <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/33399/1/TESIS>

ROCIO MORETA-signed %281%29-signed-signed.pdf

Rada, G. (2007). *Salud Pública ¿Qué es y qué hace? Definiciones y Ámbitos del Quehacer en*

*Salud Pública*. 1–3. [https://ifdcsluis-slu.infod.edu.ar/sitio/upload/Salud p%FAblica](https://ifdcsluis-slu.infod.edu.ar/sitio/upload/Salud%20p%C3%BAblica)

definiciones y ambitos del quehacer en salud publica.pdf

Rios, I. (2011). *Comunicación en salud: conceptos y modelos teóricos*. 4, 17.

[https://www.researchgate.net/publication/277273859\\_Comunicacion\\_en\\_salud\\_Conceptos\\_y\\_modelos\\_teoricos](https://www.researchgate.net/publication/277273859_Comunicacion_en_salud_Conceptos_y_modelos_teoricos)

Rodríguez. (2007). Guía de elaboración de Diagnósticos Ambientales. *Cooperativa*

*Agropecuaria y Artesanal Union Quebrada y Valles*, 2–12.

<http://www.cauqueva.org.ar/archivos/gu?a-de-diagn?stico.pdf>

Salud, M. De. (2015). MODELO DE ABORDAJE DE PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL

PERÚ ÍNDICE. *Etika Jurnalisme Pada Koran Kuning : Sebuah Studi Mengenai Koran*

*Lampu Hijau*, 16(2), 39–55.

Torres, J., Contreras, S., Lippi, L., Huaiquimilla, M., & Leal, R. (2020). Hábitos De Vida

Saludable Como Indicador De Desarrollo Personal Y Social. *Calidad En La Educación*, 50,

357–392. <https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718->

45652019000100357&script=sci\_arttext

Torres Lara, K., Montes Parraga, J., González Barona, V., & Peñaherrera Larenas, M. (2021).

Técnicas e Instrumentos de Evaluación como Herramienta para el Cumplimiento de los Resultados de Aprendizaje Evaluation Techniques and Instruments as a Tool for Fulfillment of Learning Results Técnicas e instrumentos de avaliação como ferramenta para o cu.

*Revista Multidisciplinar de Innovacion y Recursos Aplicados*, 63(12), 776–785.

<https://doi.org/10.23857/pc.v6i12.3404>

Toshi, L. R., & Eileen, V. H. (2017). Depresión: Situación Actual. *Revista de La Facultad de*

*Medicina Humana*, 17(3), 78–85. <https://doi.org/10.25176/rfmh.v17.n3.1197>

Vidarte, J. A., Vélez, C., Sandoval, C., & Alfonso, M. L. (2011). Actividad Física: Estrategia De

Promoción De La Salud. *Hacia La Promoción de La Salud*, 16(1), 202–218.

[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0121-](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772011000100015&lng=en&nrm=iso&tlng=es)

[75772011000100015&lng=en&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772011000100015&lng=en&nrm=iso&tlng=es)

## ANEXOS



