

**Mariel Taidy Cancinos Rodas**

**Módulo pedagógico: “La importancia de la Salud Física y Mental dirigido a los estudiantes del Instituto Nacional de Educación Básica INEB de Telesecundaria y habitantes de la comunidad de San Isidro, municipio de Coatepeque, departamento de Quetzaltenango”.**

**Asesor:** Lic. Esteban Argueta Cifuentes



**USAC**  
**TRICENTENARIA**  
Universidad de San Carlos de Guatemala

**Universidad de San Carlos de Guatemala**  
**Facultad de Humanidades**  
**Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa**

**Guatemala, Julio de 2015**

El presente informe del Ejercicio Profesional Supervisado, fue elaborado como requisito previo a su graduación en el grado de Licenciada en Pedagogía y Administración Educativa

**Guatemala, Julio de 2015**

# ÍNDICE

|  |          |
|--|----------|
| <b>INTRODUCCIÓN</b>  | <b>i</b> |
| <b>CAPÍTULO I</b>  | <b>1</b> |
| <b>1. DIAGNÓSTICO</b>  | <b>1</b> |
| 1.1 Datos generales de la institución patrocinante             | 1        |
| 1.1.1 Nombre de la institución                                 | 1        |
| 1.1.2 Tipo de institución                                      | 1        |
| 1.1.3 Ubicación geográfica                                     | 1        |
| 1.1.4 Visión   | 1        |
| 1.1.5 Misión   | 1        |
| 1.1.6 Políticas  | 2        |
| 1.1.7 Objetivo   | 2        |
| 1.1.8 Metas  | 2        |
| 1.1.9 Estructura organizacional de la institución patrocinante | 3        |
| 1.1.10 Recursos  | 4        |
| 1.1.10.1 Humanos   | 4        |
| 1.1.10.2 Materiales  | 4        |
| 1.1.10.3 Financieros   | 4        |
| 1.2 Técnicas para efectuar el diagnóstico                      | 5        |
| 1.2.1 La Observación   | 5        |
| 1.2.2 La entrevista  | 5        |
| 1.2.3 Guía de los VIII sectores                                | 5        |
| 1.3 Lista de carencias   | 5        |
| 1.4 Datos generales de la institución beneficiada              | 5        |
| 1.4.1 Nombre de la institución                                 | 6        |
| 1.4.2 Tipo de institución por lo que genera o su naturaleza    | 6        |
| 1.4.3 Ubicación geográfica                                     | 6        |
| 1.4.4 Visión   | 6        |
| 1.4.5 Misión   | 7        |
| 1.4.6 Políticas  | 7        |
| 1.4.7 Objetivos  | 7        |
| 1.4.8 Metas  | 8        |
| 1.4.9 Estructura organizacional de la institución beneficiada  | 8        |
| 1.4.10 Recursos  | 9        |
| 1.4.10.1 Humanos   | 9        |
| 1.4.10.2 Materiales  | 9        |
| 1.4.10.3 Financieros   | 9        |
| 1.5 Lista y análisis de problemas                              | 9        |
| 1.6 Cuadro de análisis y priorización de problemas             | 10       |
| 1.7 Problemas seleccionados                                    | 11       |
| 1.8 Análisis de viabilidad y factibilidad                      | 12       |
| 1.9 Conclusión: Problema seleccionado y solución factible      | 13       |

|   |            |
|---|------------|
| <b>CAPÍTULO II</b>                                      | <b>14</b>  |
| <b>2. PERFIL DEL PROYECTO</b>                           | <b>14</b>  |
| 2.1 Aspectos generales                                  | 14         |
| 2.1.1 Nombre del Proyecto                               | 14         |
| 2.1.2 Problema  | 14         |
| 2.1.3 Localización                                      | 14         |
| 2.1.4 Unidad ejecutora                                  | 14         |
| 2.1.5 Tipo de proyecto                                  | 14         |
| 2.2 Descripción del proyecto                            | 14         |
| 2.3 Justificación                                       | 15         |
| 2.4 Objetivos   | 16         |
| 2.4.1 General   | 16         |
| 2.4.2 Específicos                                       | 16         |
| 2.5 Metas   | 16         |
| 2.6 Beneficios  | 17         |
| 2.6.1 Directos  | 17         |
| 2.6.2 Indirectos  | 17         |
| 2.7 Fuentes de financiamiento y presupuesto             | 17         |
| 2.8 Cronograma de actividades de ejecución del proyecto | 18         |
| 2.9 Recursos  | 19         |
| 2.9.1 Humanos   | 19         |
| 2.9.2 Físicos   | 19         |
| <br>  |            |
| <b>CAPÍTULO III</b>                                     | <b>20</b>  |
| <b>3. PROCESO DE EJECUCIÓN DEL PROYECTO</b>             | <b>20</b>  |
| 3.1 Actividades y resultados                            | 20         |
| 3.2 Productos y logros                                  | 21         |
| 3.3 Módulo Pedagógico                                   | 22         |
| <br>  |            |
| <b>CAPITULO IV</b>                                      | <b>73</b>  |
| <b>4. PROCESO DE EVALUACIÓN</b>                         | <b>73</b>  |
| 4.1 Evaluación del diagnóstico                          | 73         |
| 4.2 Evaluación del proyecto o perfil                    | 73         |
| 4.3 Evaluación de la ejecución                          | 73         |
| 4.4 Evaluación final                                    | 73         |
| <br>  |            |
| <b>CONCLUSIONES</b>                                     | <b>74</b>  |
| <b>RECOMENDACIONES</b>                                  | <b>75</b>  |
| <b>BIBLIOGRAFÍA</b>                                     | <b>76</b>  |
| <b>APÉNDICE</b>   | <b>77</b>  |
| <b>ANEXOS</b>   | <b>100</b> |

## INTRODUCCIÓN

El proyecto que los epesistas elaboran es para un beneficio social, ellos aportan sus conocimientos para aplicarlos a la vida real y darle solución al problema que aqueja la institución o comunidad.

El proyecto Módulo Pedagógico: **“La importancia de la Salud Física y Mental dirigido a los estudiantes del Instituto Nacional de Educación Básica INEB de Telesecundaria y habitantes de la comunidad de San Isidro, municipio de Coatepeque, departamento de Quetzaltenango”**. Se realizó con éxito y contribuyo al mejoramiento sobre la educación ambiental en este municipio. El siguiente informe se elabora a través de cuatro capítulos los cuales se describen de la siguiente manera:

**CAPÍTULO I** Se elaboró el diagnostico de las instituciones tanto patrocinada como patrocinante las cuales se entrevistaron a varias personas y se acudieron hacer encuestas para tener los datos de estas instituciones. Los datos que se investigaron fueron el nombre completo, visión, misión, objetivos, metas, políticas, organigrama etc.

**CAPÍTULO II:** Consiste en el perfil del proyecto se dan a conocer el nombre del proyecto, el objetivo, metas, descripción del proyecto, justificación, se describe también las carencias con que cuenta la institución patrocinada y la solución viable y factible que se tiene.

**CAPÍTULO III:** la ejecución del proyecto, describe como se realizaron las actividades programadas, teniendo como base el cronograma de actividades para su ejecución y se describe el modulo llamado **“La importancia de la Salud Física y Mental dirigido a los estudiantes del Instituto Nacional de Educación Básica INEB de Telesecundaria y habitantes de la comunidad de San Isidro, municipio de Coatepeque, departamento de Quetzaltenango”**.

**EN EL CAPITULO IV:** se describen las evaluaciones como: evaluación diagnostica, Evaluación de perfil, evaluación de ejecución y la evaluación final las cuales se basan con el cronograma de actividades y se realizan a través de listas de cotejo.

# CAPÍTULO I

## 1. DIAGNÓSTICO

### 1.1 Datos Generales de la Institución Patrocinante

#### 1.1.1 Nombre de la institución

Municipalidad del municipio de Génova Costa Cuca, departamento de Quetzaltenango.

#### 1.1.2 Tipo de institución

La municipalidad de Génova es, efectiva y con recursos óptimamente utilizados para alcanzar sus fines y objetivos

#### 1.1.3 Ubicación geográfica.

2 av. Calle principal zona 1, frente al parque central.

#### 1.1.4 Visión

“Ser una Municipalidad líder que promueve el desarrollo integral de la comunidad, con una gestión eficiente, transparente y participativa, posicionando a Génova Costa Cuca, como un municipio ordenado, seguro, inclusiva y saludable, donde se fomente la cultura”<sup>1</sup>.

#### 1.1.5 Misión

“Brindar servicios de calidad con transparencia y tecnología en beneficio del ciudadano, logrando el desarrollo integral y sostenible del municipio, a través de una gestión participativa e innovadora.”<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup>Municipalidad del municipio de Génova Costa Cuca

<sup>2</sup> Municipalidad del municipio de Génova Costa Cuca

### **1.1.6 Políticas**

- a) “Fortalecimiento de la organización comunitaria y la participación ciudadana.
- b) Fomento de las actividades productivas.
- c) Mejora y adecuación de los servicios sociales básicos prestados a la población.
- d) Recuperación y protección de los recursos naturales.
- e) Ordenamiento territorial y urbanización del municipio.”<sup>3</sup>.

### **1.1.7 Objetivo**

- a. “El estricto respeto de las leyes de la República, de los derechos humanos y de los principios democráticos
- b. La transparencia en la gestión municipal y la información concientizadora e imparcial de la misma a la población.
- c. Promover una participación y comunicación abierta entre autoridades municipales y la población urbana y rural, así como los Consejos Comunitarios de Desarrollo (COCODES).<sup>4</sup>

### **1.1.8 Metas**

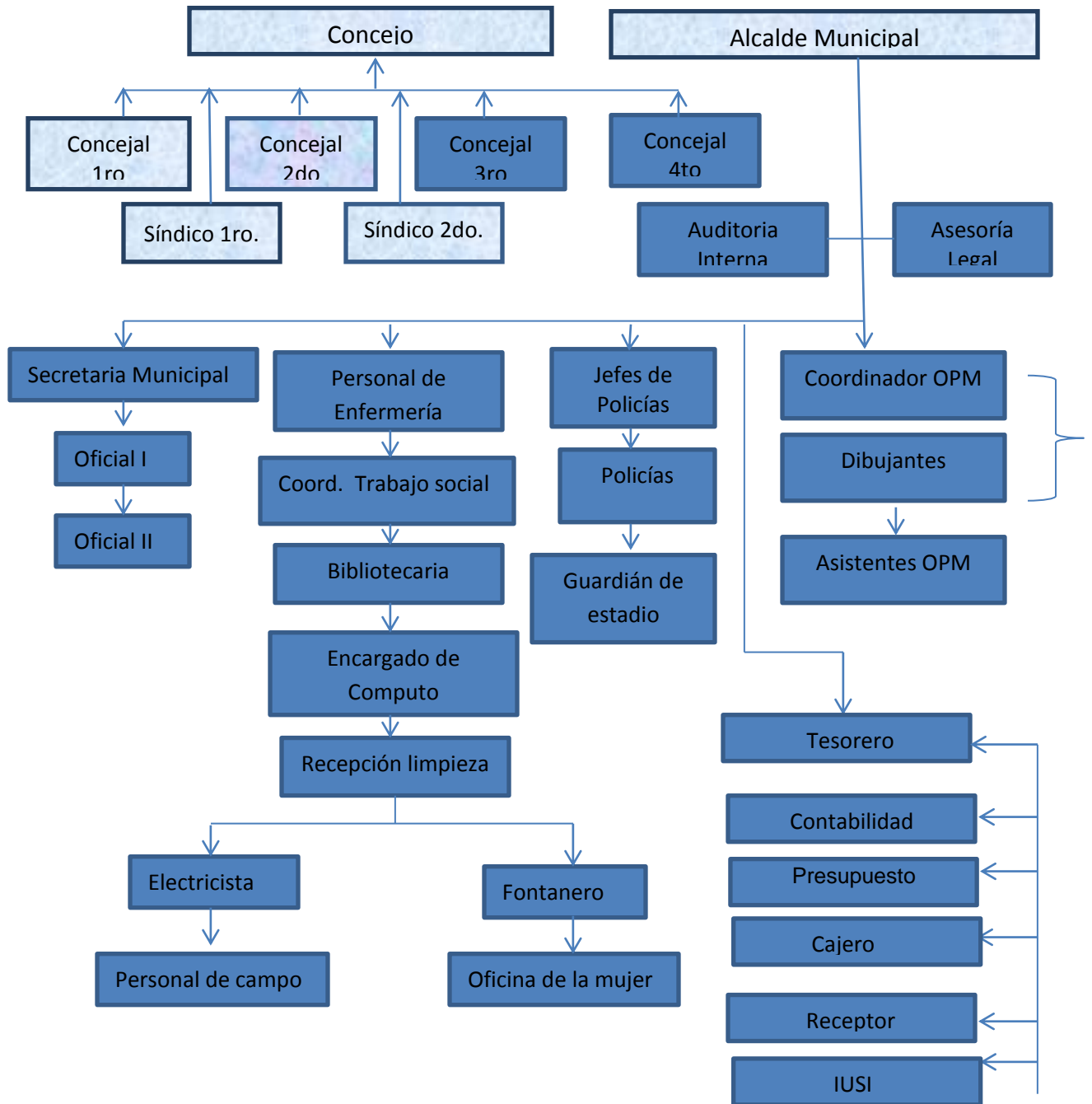
- a. Control y manejo adecuado de los recursos naturales.
- b. Brindar el agua potable a toda la población.
- c. Fortalecimiento y apoyo a los cocodes.
- d. Organización y orientación de la niñez y juventud.

---

<sup>3</sup> Municipalidad del municipio de Génova Costa Cuca

<sup>4</sup> Municipalidad del municipio de Génova Costa Cuca

### 1.1.9 Estructura Organizacional de la Institución Patrocinante





## **1.1.10 Recursos**

### **1.1.10.1 Humanos**

- Miembros del Consejo Municipal
- Alcalde Municipal
- Secretarias(os)
- Tesorero
- Cajeros de cobranza
- Receptores
- Personal de catastro y servicios públicos
- Técnico forestal y guarda recursos
- Conserjes

### **1.1.10.2 Materiales**

- Edificio propio
- Mobiliario de oficina
- Computadoras
- Archivos
- Otros.

### **1.1.10.3 Financieros**

El presupuesto de la municipalidad se basa en la recaudación de fondos a través de arbitrios y tasas municipales y el aporte del gobierno central del 10 % constitucional

## **1.2 Técnicas para efectuar el diagnóstico**

**1.2.1 La observación.** Permitió obtener un panorama de la institución y el municipio y como estaban conformados cada uno de ellos.

**1.2.2 La entrevista** Se formularon con preguntas relacionadas con el conocimiento de políticas, manual de funciones, estructura organizacional, plan operativo anual, relaciones externas de la institución, fuentes de financiamiento, ésta técnica se aplicó a cada una de las personas que laboran en la institución.

**1.2.3 Guía de los VIII Sectores** Esta sirvió para recabar información general de la institución, toman como base ésta matriz se elaboraron los diversos instrumentos para la obtención de información, lo que se convirtió en una guía para el diagnóstico.

## **1.3 Lista de carencias**

- Se carece de escuelas en algunos caseríos y aldeas del municipio.
- Se carece de recursos económicos para modernizar equipo.
- No existen depósitos de basura en la mayoría de comunidades del municipio
- No existe un manual de funciones
- No hay control específico de la asistencia del personal.
- No existe un manual de funciones.

## **1.4 Datos generales de la Institución beneficiada**

### **1.4.1 Nombre de la Institución**

Instituto Nacional de Educación Básica INEB de Telesecundaria lotificación San Isidro, municipio de Coatepeque, departamento de Quetzaltenango

### **1.4.2 Tipo de institución por lo que genera o su naturaleza**

Instituto Nacional de Educación Básica INEB de Telesecundaria.

### **1.4.3 Ubicación Geográfica**

12 av. 14 – 133 Zona 2 San Isidro, Coatepeque, Quetzaltenango.

### **1.4.4 Visión**

“Proporcionar una educación secundaria integral, eficiente y de calidad que satisfaga las necesidades educativas de nuestros alumnos, así como formar individuos responsables, productivos y participativos que se involucren y resuelvan la problemática de su comunidad. Con el compromiso de que el personal de la institución desempeñara sus funciones con profesionalismo y eficiencia requerida , para cumplir con la calidad del servicio , apegados a la equidad que demanda nuestra sociedad y con una cultura de participación en la que los padres de familia tienen un papel trascendental. ”<sup>5</sup>.

---

<sup>5</sup>INEB lotificación San Isidro

#### **1.4.5 Misión**

“Ser una Institución del Sistema Educativo Nacional que imparta Educación Secundaria a los adolescentes cumpliendo con los propósitos marcados en el artículo tercero constitucional, referente a proporcionar una educación integral al educando basado en los planes y programas de estudio, que le permitan insertarse en la sociedad como individuos productivos”.<sup>6</sup>

#### **1.4.6 Políticas**

- Todo joven y señorita es aceptado sin ninguna discriminación.
- apoyar a las familias del área rural evitando que los Jóvenes tengan que emigrar a centros urbanos.
- Dar una educación "por y para el medio". Las necesidades del medio, determinaran el tipo de educación adecuada.

#### **1.4.7 Objetivos**

- Vincular a la escuela con la comunidad, a través de actividades productivas, socioculturales, deportivas y de desarrollo comunitario.
- Ofrecer a la población que no tiene acceso a secundarias tradicionales, un servicio educativo con resultados similares, pero apoyado en los medios de comunicación masiva.
- Ofrecer apoyos didácticos modernos para los profesores del mismo nivel aunque no estén dentro del Sistema de Telesecundaria.

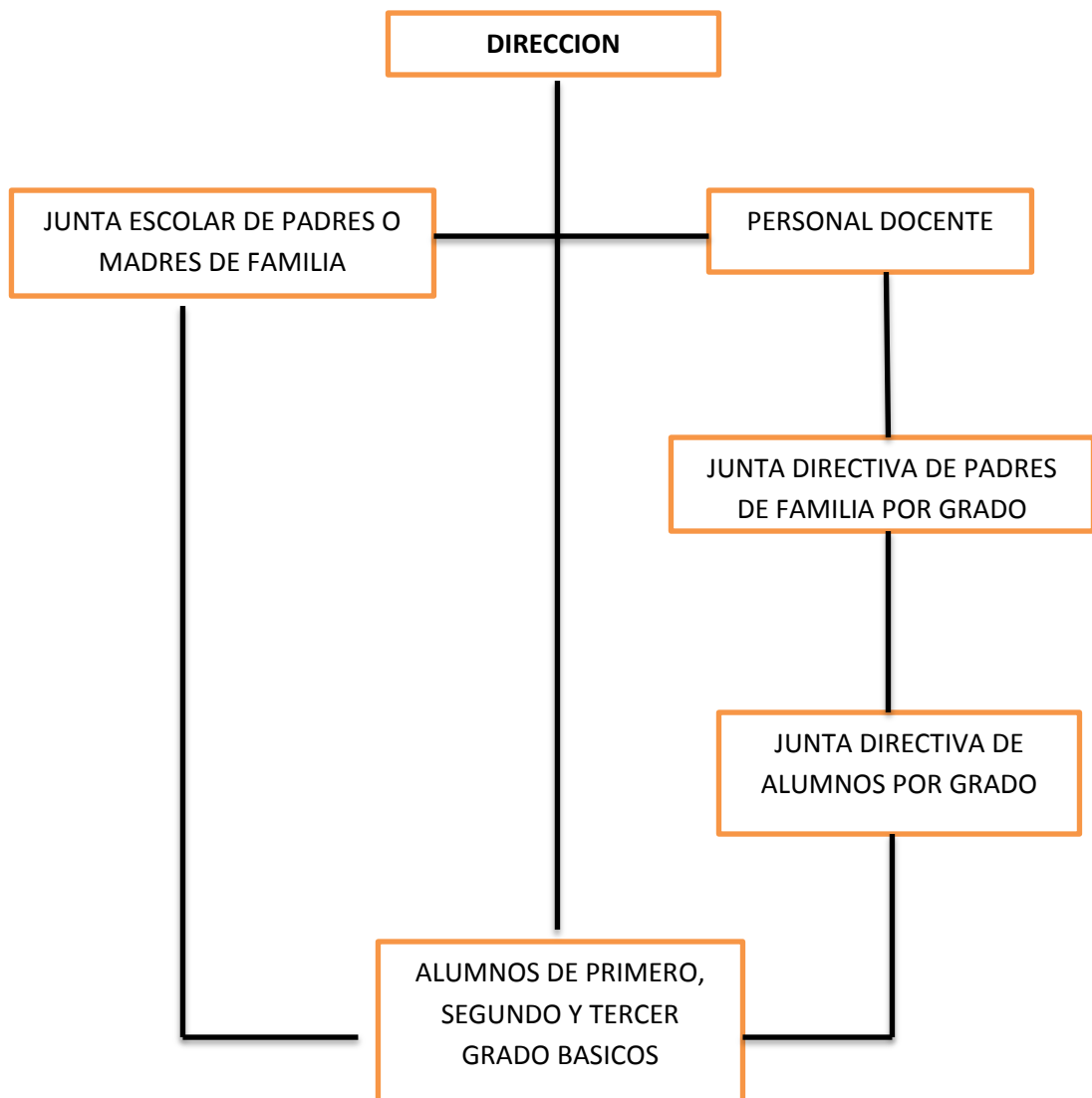
---

<sup>6</sup> INEB lotificación San Isidro

### 1.4.8 Metas

Dar una preparación técnica laboral, conforme al pensum de estudios autorizado mediante Acuerdo Ministerial de Educación No. 694

### 1.4.9 Estructura Organizacional de la institución beneficiada



## **1.4.10 Recursos**

### **1.4.10.1 Humanos:**

- Director.
- Personal Administrativo.
- Docentes.
- Conserjes.

### **1.4.10.2 Materiales:**

- Escritorios para los estudiantes.
- Escritorios para los Profesores.
- Escritorios para el personal administrativo.
- Pizarrones.
- Marcadores.
- Hojas papel bond.
- Cartulina

### **1.4.10.3 Financieros:**

Proviene del Ministerio de Educación de Guatemala

## **1.5 Lista y análisis de problemas**

1. No cuentan con un material didáctico pedagógico que les ayude a informar sobre la importancia de la salud física y mental en el ser humano.
2. Baños y pintura en general dañados.
3. Alto índice de deserción escolar a causa de enfermedades físicas.
4. Falta de personal Administrativo
5. Falta de Edificio.

## 1.6 Cuadro de análisis y priorización de problemas

| PROBLEMAS   | FACTORES QUE LO ORIGINA  | SOLUCIONES   |
|---|--|--|
| <p>1. Carencia de material didáctico pedagógico que les ayude a informar sobre la importancia de la salud física y mental en el ser humano.</p> <p>2. No cuentan con insuficientes servicio sanitarios y las paredes deterioradas</p> | <p>Insuficientes fondos para realizarlo.</p> <p>Insuficiente presupuesto para realizarlos.</p> | <p>Elaborar un módulo pedagógico sobre: La importancia de la salud física y mental.</p> <p>1. Utilizar los fondos económicos obtenidos de la venta de productos en la tienda escolar</p> <p>2. Promover actividades para obtener presupuesto</p> |
| <p>3. Alto índice de deserción escolar a causas de enfermedades físicas y desnutrición.</p>   | <p>Carencia de conocimientos sobre nutrición.</p>  | <p>Elaborar un módulo pedagógico sobre: alimentación adecuada</p>  |
| <p>4. Recursos Humanos</p>  | <p>1. falta de personal Administrativo</p>   | <p>1. Contratación de personal administrativo</p> <p>2. Rotar el trabajo administrativo con el personal existente</p>  |
| <p>5. Administración Deficiente</p>   | <p>Falta de edificio</p>   | <p>1. Crear un proyecto para construcción del edificio.</p> <p>2. Solicitar al sector de finanzas la construcción del edificio</p>   |

## 1.7 Problemas seleccionados

### Problema seleccionado No.1

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p>1. No cuentan con un material didáctico pedagógico que les ayude a informar sobre la importancia de la salud física y mental en el ser humano.</p> | <p>Insuficientes fondos para realizarlo.</p> | <p>Elaborar un módulo pedagógico sobre: La importancia de la salud física y mental.</p> |
|---|--|---|

### Problema seleccionado No. 2

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>2. No cuentan con suficientes servicio sanitarios y las paredes deterioradas</p> | <p>Insuficiente presupuesto para realizarlos</p> | <p>1. Utilizar los fondos económicos obtenidos de la venta de productos en la tienda escolar<br/>2.Promover actividades para obtener presupuesto</p> |
|---|--|--|



## 1.8 Análisis de viabilidad y factibilidad

| Indicadores  | Opción 1 |    | Opción. 2 |    |
|--|----------|----|-----------|----|
|  | Si       | No | si        | No |
| <b>Administración legal.</b>   |          |    |           |    |
| 1. ¿Se tiene autorización legal para realizar el proyecto?   | X        |    |           | X  |
| 2. ¿La solución propuesta está enmarcada en visión y misión de la institución y comunidad beneficiada? | X        |    | X         |    |
| 3. ¿Se cuenta con un área adecuada para La ejecución del proyecto?                                     | X        |    |           | X  |
| 4. ¿La ejecución del proyecto enmarca las leyes ambientales?   | X        |    | X         |    |
| <b>Político</b>  |          |    |           |    |
| 5. ¿La institución será responsable del Proyecto?  | X        |    |           | X  |
| 6. ¿Está enmarcado el proyecto en la Política de la municipalidad?                                     | X        |    |           | X  |
| 7. ¿El proyecto cuenta con un estudio ambiental?   | X        |    |           | X  |
| <b>Social.</b>   |          |    |           |    |
| 8. ¿El proyecto genera conflictos entre grupos sociales?   |          | X  |           | X  |
| 9. ¿El proyecto es de vital importancia para la comunidad e institución?                               | X        |    | X         |    |
| 10. ¿El proyecto tiene aceptación por la comunidad e institución educativa?                            | X        |    | X         |    |
| <b>Financiero</b>  |          |    |           |    |
| 11. ¿Se cuenta con suficientes recursos?   | X        |    |           | X  |
| 12. ¿Se cuenta con financiamiento externo?   |          | X  |           | X  |
| 13. ¿El proyectos se ejecutará con fondos propios?   |          | X  |           | X  |
| 14. ¿La municipalidad apoya financiera y técnicamente el proyecto?                                     | X        |    |           | X  |
| 15. ¿Cuenta con financiamientos propios para imprevistos?  | X        |    |           | X  |

|   |    |   |   |    |
|---|----|---|---|----|
| 16 ¿Se tiene el lugar adecuado para el proyecto?  | X  |   |   | X  |
| 17. ¿Se tiene los insumos necesarios para el proyecto?                                  | X  |   |   | X  |
| 18. ¿Se tiene bien definido el proyecto?  | X  |   |   | X  |
| 19. ¿Se han cumplido las especificaciones apropiadas en las elaboraciones del proyecto? | X  |   |   | X  |
| 20. ¿El tiempo programado es suficiente para ejecutar el proyecto?                      | X  |   |   | X  |
| 21. ¿Se han definido claramente las metas?  | X  |   |   | X  |
| 22. ¿Se tiene la opinión multidisciplinaria para la ejecución del proyecto?             | X  |   |   | X  |
| <b>Mercado</b>  |    |   |   |    |
| 23. ¿El proyecto tiene aceptación en la región?   | X  |   | X |    |
| 24. ¿El proyecto satisface las necesidades de la población?                             | X  |   | X |    |
| 25¿Se cuenta con el personal calificado para la ejecución del proyecto?                 | X  |   |   | X  |
| <b>Totales</b>  | 23 | 3 | 5 | 20 |

### 1.9 Conclusión: Problema seleccionado y solución factible

El problema: No cuentan con un material didáctico pedagógico que les ayude a informar sobre la importancia de la salud física y mental en el ser humano.

La solución: realizar un módulo pedagógico sobre **“La importancia de la Salud Física y Mental dirigido a los estudiantes del Instituto Nacional de Educación Básica INEB de Telesecundaria y habitantes de la comunidad de San Isidro, municipio de Coatepeque, departamento de Quetzaltenango”**.

## **CAPITULO II**

### **2. PERFIL DEL PROYECTO**

#### **2.1. Aspectos Generales**

##### **2.1.1 Nombre del Proyecto**

“La importancia de la Salud Física y Mental dirigido a los estudiantes del Instituto Nacional de Educación Básica INEB de Telesecundaria y habitantes de la comunidad de San Isidro, municipio de Coatepeque, departamento de Quetzaltenango”.

##### **2.1.2 Problema**

No cuentan con un material didáctico pedagógico que les ayude a informar sobre la importancia de la salud física y mental en el ser humano.

##### **2.1.3 Localización**

12 avenida 14 -133 zona 2 San Isidro.

##### **2.1.4 Unidad Ejecutora**

Facultad de Humanidades, Universidad de San Carlos de Guatemala.

##### **2.1.5 Tipo de Proyecto**

Educativo - Ambiental

#### **2.2 Descripción del Proyecto**

El proyecto consiste en elaborar un Módulo Pedagógico, donde se le puedan transmitir herramientas necesarias a los estudiantes, profesores y a la comunidad de San Isidro, Coatepeque, Quetzaltenango. para que comprendan la importancia sobre la salud física y mental, para que mantengan una mejor vida y estén en convivencia todos en la comunidad.

### **2.3 Justificación**

Como seres humanos es importante aprender a alimentarnos sanamente, nutrirnos y cuidar de nuestro cuerpo de la manera más saludable.

El ejercicio físico comparte importancia con la buena alimentación y una forma sencilla de mejorar nuestra condición física es realizando pequeños cambios en nuestra rutina como caminar diario, subir las escaleras del metro, realizar algún paseo en bicicleta, asistir a un gimnasio, salir a correr, bailar o buscar una actividad deportiva que nos sea atractiva para ayudarnos a mantener activo nuestro organismo.

El deporte o el baile es excelente para poder mejorar nuestro estado físico así mismo eliminar el estrés acumulado.

El estrés excesivo puede provocarnos ansiedad y muchos deseos de comer luego esto puede convertirse en el principio de un círculo vicioso, ya que una de las consecuencias más comunes del estrés es la obesidad y el sobrepeso. Problema que afecta niños, adolescentes, adultos; hoy en día son más las personas que sufren de obesidad que es la causa principal por una mala alimentación, al descuidar nuestra alimentación estamos provocando un daño a nuestro cuerpo porque consumimos más comida chatarra que comida saludable. Y si no conocemos la manera correcta de alimentarnos dañaremos nuestro cuerpo y también se dañará nuestra salud mental porque a causa de la obesidad existen otras enfermedades como la anorexia, la bulimia, la diabetes, la presión entre otras. Otro factor que es desagradable y afecta es el bullying a causa de nuestro estado físico. Y para todo esto es necesario realizar un documento que ayude a informar no solo a los estudiantes sino también a toda la comunidad.

## **2.4 Objetivos**

### **2.4.1 General**

- ✓ Realizar un módulo pedagógico sobre: “La importancia de la Salud Física y Mental dirigido a los estudiantes del Instituto Nacional de Educación Básica INEB de Telesecundaria y habitantes de la comunidad de San Isidro, municipio de Coatepeque, departamento de Quetzaltenango”.

### **2.4.2 Específicos**

- ✓ Desarrollar los conocimientos sobre la importancia de la salud física y mental a los alumnos del INEB y comunidad de San Isidro.
- ✓ Socializar el modulo Pedagógico
- ✓ Realizar actividades como juegos de lógica, actividades deportivas, clases de zumba, jornadas médicas
- ✓ Realizar talleres de capacitación con los alumnos del INEB y comunidad de San Isidro.

## **2.5 Metas**

- ✓ Imprimir y entregar 6 módulos pedagógicos al Director, profesores del establecimiento y líderes comunitarios.
- ✓ Realizar capacitaciones con 3 talleres del módulo pedagógico dirigido a 3 docentes, 1 director, 60 alumnos, padres, encargados y vecinos del INEB de Telesecundaria lotificación San Isidro, Coatepeque, Quetzaltenango.
- ✓ Brindar una capacitación con especialistas sobre la salud física y mental.
- ✓ Realizar una jornada Medica.

## 2.6 Beneficiarios

### 2.6.1 Directos

Director, Profesores y alumnos y habitantes de San Isidro, municipio de Coatepeque.

### 2.6.2 Indirectos

Vecinos a la comunidad.

## 2.7 Fuentes de financiamiento y presupuesto.

Fondos propios del epesista y la municipalidad de Génova Costa Cuca.

| <b>GASTOS MATERIALES</b> |                           |                 |                        |                     |
|--------------------------|---------------------------|-----------------|------------------------|---------------------|
| <b>No.</b>               | <b>Descripción</b>        | <b>Cantidad</b> | <b>Precio Unitario</b> | <b>Precio Total</b> |
| 1.                       | Tinta para impresiones    | 2               | Q100.00                | Q 200.00            |
| 2.                       | Resma de papel bond       | 2               | Q 90.00                | Q 45.00             |
| 3.                       | Impresión del módulo      | 1               | Q 85.00                | Q 85.00             |
| 4.                       | Reproducción de módulos   | 50              | Q 40.00                | Q1000.00            |
| 5.                       | Proceso de encuadernación | 50              | Q 25.00                | Q 625.00            |
| 6.                       | Equipo de Sonido          | 1               | Q 350.00               | Q 350.00            |
| 7.                       | Cañonera                  | 1               | Q 75.00                | Q 75.00             |
| 8.                       | Equipo de computación     | 1               | Q 50.00                | Q 50.00             |
| .                        |                           |                 |                        | Q 2 430.00          |
| <b>Total Parcial</b>     |                           |                 |                        |                     |
| <b>Gastos Personales</b> |                           |                 |                        |                     |
| 1.                       | Material de Oficina       |                 |                        | Q 100.00            |
| 2.                       | Fotocopias                |                 |                        | Q 75.00             |
| 3.                       | Memoria USB               |                 |                        | Q 60.00             |
| 4.                       | Internet                  |                 |                        | Q 300.00            |
| <b>Total Parcial</b>     |                           |                 |                        | Q 535.00            |
| <b>SUMA DE TOTALES</b>   |                           |                 |                        | Q 2,965.00          |

## 2.8 Cronograma de Actividades de ejecución del proyecto

| No  | Actividades  | Responsable                  | Abril 2015 |   |   |   | Mayo 2015 |   |   |   | junio 2015 |   |   |   | Julio 2015 |   |   |   |   |
|-----|--|------------------------------|------------|---|---|---|-----------|---|---|---|------------|---|---|---|------------|---|---|---|---|
|     |  |                              | 1          | 2 | 3 | 4 | 1         | 2 | 3 | 4 | 1          | 2 | 3 | 4 | 1          | 2 | 3 | 4 |   |
|     | <b>Semanas</b>   |                              | 1          | 2 | 3 | 4 | 1         | 2 | 3 | 4 | 1          | 2 | 3 | 4 | 1          | 2 | 3 | 4 |   |
| 1.  | Visita establecimiento beneficiada   |                              | ■          |   |   |   |           |   |   |   |            |   |   |   |            |   |   |   |   |
| 2.  | Presentación del proyecto a la Dirección del Establecimiento                   | Epesista                     | ■          |   |   |   |           |   |   |   |            |   |   |   |            |   |   |   |   |
| 3.  | Observación Interna y externa  |                              |            | ■ |   |   |           |   |   |   |            |   |   |   |            |   |   |   |   |
| 4.  | Investigación y recolección de información sobre el tema Salud Física y Mental | Epesista                     |            | ■ | ■ | ■ |           |   |   |   |            |   |   |   |            |   |   |   |   |
| 5.  | capacitaciones sobre Salud Física y Mental                                     | Epesista                     |            |   |   |   | ■         | ■ |   |   |            |   |   |   |            |   |   |   |   |
| 6.  | Actividades lógicas con énfasis salud mental                                   | Epesista, Alumnos y Docentes |            |   |   |   |           | ■ |   |   |            |   |   |   |            |   |   |   |   |
| 7.  | Clase de Zumba con énfasis a la salud física                                   | Epesista, alumnos y docentes |            |   |   |   |           |   | ■ |   |            |   |   |   |            |   |   |   |   |
| 8.  | Jornada Médica.  |                              |            |   |   |   |           |   |   | ■ |            |   |   |   |            |   |   |   |   |
| 9.  | Elaboración del módulo pedagógico  | Epesista                     |            |   |   |   |           |   |   |   | ■          |   |   |   |            |   |   |   |   |
| 10. | Revisión del primer borrador   | Epesista                     |            |   |   |   |           |   |   |   |            | ■ | ■ |   |            |   |   |   |   |
| 11. | Impresión, reproducción y empastado del módulo                                 | Epesista                     |            |   |   |   |           |   |   |   |            |   |   | ■ | ■          |   |   |   |   |
| 12. | Entrega del Proyecto ejecutado   | Epesista                     |            |   |   |   |           |   |   |   |            |   |   |   |            |   | ■ | ■ | ■ |

## **2.9 Recursos (Humanos y físicos)**

### **2.9.1 Humanos**

Epesista.

### **2.9.2 Físicos**

Áreas del INEB San Isidro y áreas abiertas en la comunidad.



## CAPÍTULO III

### 3. PROCESO DE EJECUCIÓN DEL PROYECTO

#### 3.1 Actividades y Resultados

|     | <b>Actividades</b>  | <b>Resultados</b>  |
|-----|---|--|
| 1.  | Presentación del proyecto a la Dirección del Establecimiento      | Luego del diagnóstico realizado se presenta la propuesta del proyecto a realizar teniendo la aprobación de la señora directora y del personal docente. |
| 2.  | Elegir un grado como muestra, para aplicar y socializar el Módulo | Se eligió a Tercero Básico   |
| 3.  | Investigación y recolección de información sobre el tema.         | Se investigó a través de libros y páginas de internet sobre el tema a trabajar, del lo cual se obtuvo información variada.                             |
| 4.  | Programar capacitaciones sobre la Salud Física y Mental.          | Con apoyo de la directora se calendarizan fechas para capacitaciones y charlas al alumnado.  |
| 5.  | Jornada Médica en el Centro Educativo.                            | Se realiza la jornada médica con apoyo de docentes y alumnos.  |
| 6.  | Tardes Deportivas Zumba.  | Se realizaron diferentes actividades deportivas y bailes.  |
| 7.  | Elaboración del módulo pedagógico                                 | De lo investigado se selecciona lo que se incluirá en el módulo pedagógico a presentar.  |
| 8.  | Revisión del primer borrador                                      | Se realiza la primera revisión por el asesor para corregir algunas partes del módulo.  |
| 9.  | Impresión, reproducción y empastado del módulo                    | Después de corregido el modulo se reprodujeron y empastaron para ser entregados a la dirección del establecimiento.                                    |
| 10. | Entrega del Proyecto ejecutado                                    | Después de realizadas todas las actividades, se obtiene como resultado la entrega del informe final.   |

### 3.2 Productos y Logros

| PRODUCTOS   | LOGROS  |
|---|---|
| <p>Modulo pedagógico: La importancia de la Salud Física y Mental dirigido a los estudiantes del Instituto Nacional de Educación Básica INEB de Telesecundaria y habitantes de la comunidad de San Isidro, municipio de Coatepeque, departamento de Quetzaltenango</p> | <p>Aportar a la comunidad educativa de lotificación San Isidro, Coatepeque, Quetzaltenango un material bibliográfico de calidad acorde a las necesidades educativas actuales, que llenen las expectativas para ser utilizado por los maestros y estudiantes del INEB de Telesecundaria Lotificación San Isidro, Coatepeque.</p> |
| <p>Capacitación con los especialistas con el tema de Salud Física y Mental para concientizar a los docentes, alumnos y padres de familia</p>  | <p>Una correcta alimentación por medio de la tabla nutricional y actividad física, para lograr una buena salud y prevenir enfermedades futuras, logrando una calidad de vida.</p>   |
| <p>Clase de zumba, combinados con una serie de ritmos latinos y aeróbicos para desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante el baile.</p>  | <p>Mejorar la condición física de la persona, y mantener un cuerpo saludable.</p>   |
| <p>Jornada Medica y medicina gratis, en las instalaciones del INEB de Telesecundaria lotificación San Isidro, Coatepeque, Quetzaltenango.</p>   | <p>Proporcionar el apoyo en salud a los habitantes y velar por el bienestar de la población de lotificación San isidro y vecinos.</p>   |

### 3.3 Módulo Pedagógico:

**Módulo Pedagógico: “ La importancia de la Salud Física y Mental dirigido a los estudiantes del Instituto Nacional de Educación Básica INEB de Telesecundaria y habitantes de la comunidad de San Isidro, municipio de Coatepeque, departamento de Quetzaltenango”.**



## ÍNDICE

|   |           |
|---|-----------|
| <b>INTRODUCCIÓN</b>   | <b>i</b>  |
| <b>OBJETIVOS</b>  | <b>1</b>  |
| <b>UNIDAD I</b>   | <b>2</b>  |
| 1. Definiciones importantes   | 3         |
| 1.1 Salud mental  | 3         |
| 1.2 La salud emocional  | 4         |
| 1.3 La salud espiritual   | 4         |
| 1.4 La salud física   | 6         |
| 1.5 La importancia de la actividad física para la salud mental      | 7         |
| 1.6 Actividad   | 9         |
| <br>  |           |
| <b>UNIDAD II</b>  | <b>12</b> |
| 2. <b>Salud Mental</b>  | 13        |
| 2.1 Importancia de la salud mental                                  | 14        |
| 2.2 Aspectos dimensionales de la anormalidad mental                 | 18        |
| 2.3 Higiene mental  | 19        |
| 2.4 Consideraciones culturales y religiosas                         | 20        |
| 2.5 Actividades   | 22        |
| <br>  |           |
| <b>UNIDAD III</b>   | <b>24</b> |
| 3. <b>Salud Física</b>  | <b>25</b> |
| 3.1 ¿Es sano hacer ejercicio?                                       | 26        |
| 3.2 Actividad física en la adolescencia                             | 27        |
| 3.3 Beneficios de actividad física en los adolescentes              | 28        |
| 3.4 Actividad en la adolescencia                                    | 30        |
| 3.5 Aumentar su rutina diaria e actividades físicas                 | 31        |
| 3.6 El ejercicio en niños y adolescentes y sus beneficios           | 32        |
| 3.7 ¿Qué tipo de actividad física puede realizarse en estas edades? | 32        |
| 3.8 Actividades   | 34        |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>UNIDAD IV</b>   | <b>35</b> |
| <b>4. La importancia de la educación en hábitos de vida saludables</b> | <b>36</b> |
| 4.1 El consumo de drogas en la adolescencia                            | 37        |
| 4.2 La importancia de los centros educativos como entes para informar  | 38        |
| 4.3 La importancia de una buena alimentación                           | 40        |
| 4.4 La adolescencia la más vulnerable                                  | 42        |
| 4.5 Actividades  | 44        |
| <br>   |           |
| <b>CONCLUSIONES</b>  | <b>45</b> |
| <br>   |           |
| <b>RECOMENDACIONES</b>   | <b>46</b> |
| <br>   |           |
| <b>BIBLIOGRAFÍA</b>  | <b>47</b> |

## INTRODUCCION

La salud mental se relaciona con el raciocinio, las emociones y el comportamiento frente a diferentes situaciones de la vida cotidiana. También ayuda a determinar cómo manejar el estrés, convivir con otras personas y tomar decisiones importantes. Al igual que otras formas de salud, la salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la edad adulta. El déficit en la salud mental contribuiría a muchas enfermedades somáticas y afectivas como la depresión o la ansiedad.

El tema de la salud mental, además, no concierne sólo a los aspectos de atención posterior al surgimiento de desórdenes mentales evidentes, sino que corresponde además al terreno de la prevención de los mismos con la promoción de un ambiente sociocultural determinado por aspectos como la autoestima, las relaciones interpersonales y otros elementos que deben venir ya desde la educación más primaria de la niñez y de la juventud. Esta preocupación no sólo concierne a los expertos, sino que forma parte de las responsabilidades de gobierno de una nación, de la formación en el núcleo familiar, de un ambiente de convivencia sana en el vecindario, de la responsabilidad asumida por los medios de comunicación y de la consciente guía hacia una salud mental en la escuela y en los espacios de trabajo y estudio en general.

Lograr un estado de bienestar, armonía y equilibrio en estas áreas nos dará la habilidad para funcionar de manera óptima como ser humano y tener la energía y vitalidad para ser altamente productivos y exitosos en cualquier área de nuestra vida.

Salud, músculos, fisicoculturismo, Lenda Murray La salud física tiene que ver con nuestro cuerpo; con nuestro caparazón y vehículo el cual nos ha transportado desde el día que nacimos y lo hará hasta el día de nuestra muerte. Para asegurarnos de que sí vamos a llegar lo más lejos posible en la vida, tenemos que cuidar a nuestro cuerpo de la mejor manera.

## OBJETIVOS

- ✓ Realizar un módulo pedagógico sobre: **“La importancia de la Salud Física y Mental dirigido a los estudiantes del Instituto Nacional de Educación Básica INEB de Telesecundaria y habitantes de la comunidad de San Isidro, municipio de Coatepeque, departamento de Quetzaltenango”**.
  
- ✓ Realizar una médica **a los estudiantes del Instituto Nacional de Educación Básica INEB de Telesecundaria y habitantes de la comunidad de San Isidro, municipio de Coatepeque, departamento de Quetzaltenango”**.
  
- ✓ Trasladar información importante a los profesores, alumnos y habitantes de la comunidad sobre la importancia de estos temas.

SALUD MENTAL





## 1. DEFINICIONES IMPORTANTES

### 1.1 Salud Mental

La salud mental se refiere a la forma en que manejamos nuestra vida diaria y la forma en que nos relacionamos con los demás en distintos ambientes, en la familia, la escuela, el trabajo, en las actividades recreativas y en la comunidad. También tiene que ver con la manera en que equilibramos nuestros deseos, anhelos, habilidades, ideales, sentimientos y valores para hacer frente a las múltiples demandas de la vida.



Fotografía de una familia disfrutando de una buena salud mental

<http://carlosfmartinez.com/home/>

## 1.2 La salud emocional

Es el manejo responsable de los sentimientos, pensamientos y comportamientos; reconociéndolos, dándoles un nombre, aceptándolos, integrándolos y aprovechando la energía vital que generan para que estén al servicio de los valores. Las personas emocionalmente sanas controlan sus sentimientos de manera asertiva y se sienten bien acerca de si mismo, tienen buenas relaciones personales y han aprendido maneras para hacerle frente al estrés y a los problemas de la vida cotidiana.



La joven gozando de una salud emocional  
<http://fuxionoficial.blogspot.com/p/oportunidad-fuxion.html>

## 1.3 La espiritualidad

Es casi imposible definir porque significa algo diferente para cada persona. Para algunos, es la religión; para otros, la espiritualidad se fundamenta en la armonía que sienten con la naturaleza o la creencia de que existe un poder mayor / energía universal / fuente creadora etc. Por lo tanto, la salud espiritual implica la reflexión de nuestras creencias. Lo que importa no son nuestras elecciones espirituales, sino que estemos viviendo de acuerdo a nuestras creencias y convicciones.

“La salud, al igual que el éxito deberá ser integral, es decir, equilibrado. Desatender a cualquiera de estas 4 áreas nos afectará negativamente para hacer las cosas que nos dará el estilo de vida que deseamos. Ya que sin ella no podríamos gozar de nuestro dinero, ni siquiera de las relaciones que son importantes para nosotros”<sup>7</sup>.

Pero, lo interesante es que la gran mayoría de las condiciones que nos llegan a afectar adversamente son prevenibles, si solo tomáramos mejores decisiones con respecto a nuestro cuidado personal y nutrición. Y lo paradójico es que a pesar de que vivimos en la era de la información y la tenemos a nuestra disposición en cualquier momento, estamos cometiendo más errores que nunca y nuestros cuerpos están pagando el precio por nuestra falta de disciplina e irresponsabilidad para hacer tan solo unas pocas cosas en pro de nuestro bienestar todos los días.

Una persona en la búsqueda de su verdadero yo, su verdadera esencia, y su conexión con el mundo y los demás



<http://emujer.mx/mujer/2013/08/cuatro-leyes-de-la-espiritualidad-albert-einstein>

---

<sup>7</sup> <http://cynara.net/es/2013/03/03/la-importancia-de-mantener-una-buena-salud-fisica-y-mental/>

## 1.4 La salud física

La salud física es un estado de bienestar donde tu cuerpo funciona de manera óptima. Es la ausencia de enfermedades en tu cuerpo y el buen funcionamiento fisiológico de nuestro organismo. Estar sano y saludable es muy indispensable para poder disfrutar de los otros aspectos de salud como lo son el emocional y el mental.



Alumnos de INEB de Telesecundaria lotificación San Isidro realizando una clase de zumba ejercitando nuestro cuerpo

Por:

Epesista Mariel Taidy Cancinos Rodas

## 1.5 La importancia de la actividad física para la salud mental

En la actualidad observamos con más frecuencia que existe menos interés y una significativa disminución en la práctica de la actividad física entre los niños, adolescentes y adultos, cada vez nuestra cultura va siendo menos dinámica y más pasiva sobre el tema de deportes y actividad física.

Se observan en la vida cotidiana hábitos peligrosos que atentan con nuestra salud y nuestra vida, hábitos como una mala alimentación, consumimos con frecuencia alimentos ricos en grasas y azúcares que en exceso son dañinos para nuestro cuerpo, sumado a esto el sedentarismo. Todo esto trae como consecuencia muchos casos de enfermedades físicas y trastornos psicológicos que van a afectar a la persona no solo de manera individual y emocional sino que también a nivel social.

Ya que nuestra rutina cotidiana con la práctica de malos hábitos trae consigo, días llenos de estrés, aislamiento, mal humor, tristezas, baja autoestima hasta poder caer en una depresión.

Por ello uno de los aspectos más importantes para mejorar nuestra salud física y mental, es hacer ejercicio, esto trae múltiples beneficios en nuestra salud y en nuestra vida en general. El ejercicio no es solo hacer ejercicio, es disfrutar, es compartir, es vivir. Es una fuente para vernos y sentirnos bien.

“Los beneficios que la actividad física nos da para mejorar nuestra Salud Mental:

- Mejora nuestros estados de Ánimo (disminuye el mal humor)
- Ayuda a mejorar y aumentar nuestra Autoestima
- Ayuda a mantenernos positivos
- Es una gran herramienta para combatir el Estrés diario
- Aumenta la longevidad
- Disminuye la obesidad

Tiene grandes beneficios sobre los procesos cognitivos

· Nos ayuda a sentirnos bien en general”<sup>8</sup>.

Tomate un tiempo y ponte en movimiento, todos podemos hacer ejercicio no se necesita de mucho para mejorar tu vida, y tener no solo una vida prolongada si no que calidad de vida, y mantenernos felices. Entonces a disfrutar de los beneficios que nos da la actividad física constante y vivamos mejor



Grupo de jóvenes realizando una serie ejercicios

Por:

Mariel TaidyCancinos Rodas

---

<sup>8</sup><http://cynara.net/es/2013/03/03/la-importancia-de-mantener-una-buena-salud-fisica-y-mental/>

### 1.6 Actividad

| No. | Actividades        | Hora       | Lugar                                   | Participantes                                   | Responsable |
|-----|--------------------|------------|---|---|-------------|
| 1   | Juegos Deportivos  | 02:00 p.m. | Instalaciones<br>INEB T/S<br>San Isidro | Alumnos,<br>Vecinos,<br>Invitados<br>especiales | Epesista    |
| 2.  | Clase de Aeróbicos | 3:00 p.m   | Instalaciones<br>INEB T/S<br>San Isidro | Alumnos,<br>Vecinos,<br>Invitados<br>especiales | Epesista    |
| 3.  | Clase de Zumba     | 4:00 p.m   | Instalaciones<br>INEB T/S<br>San Isidro | Alumnos,<br>Vecinos,<br>Invitados<br>especiales | Epesista    |
|     |                    |            |   |   |             |

Actividad 1.

Participa en los juegos de fútbol y básquetbol.

Realiza equipos de 8 integrantes, coloca nombre a tu equipo. Juega con el equipo en contra, gana el equipo que acumule puntos, y juega con otro equipo.

Actividad 2

Participa en la clase de Aeróbicos, coordina tus movimientos

Actividad 3

Participa en la clase de Zumba y aprende los pasos básicos de los diferentes ritmos.



Alumnos del instituto de INEB de Telesecundaria organizándose para formar equipos.  
Por: Epesista Mariel Taidy Cancinos Rodas.



Alumnas organizándose para iniciar los juegos de futbol y basketball.  
Por: Epesista Mariel TaidyCancinos Rodas





Alumnos haciendo el respectivo calentamiento para iniciar la clase de Aeróbicos  
Por: Epesista Mariel Taidy Cancinos Rodas



Alumnos ejercitándose con las clases de zumba  
Por: Epesista Mariel Taidy Cancinos Rodas

**UNIDAD II**

**SALUD MENTAL**



## UNIDAD II

### 2. Salud Mental

Es, en términos generales, el estado de equilibrio entre una persona y su entorno socio-cultural que garantiza su participación laboral, intelectual y de relaciones para alcanzar un bienestar y calidad de vida. Comúnmente, se utiliza el término “salud mental” de manera análoga al de “salud o estado físico”, pero lo mental alcanza dimensiones más complejas que el funcionamiento meramente orgánico del individuo. La salud mental ha sido definida de múltiples formas por autores de diferentes culturas. “Los conceptos de salud mental incluyen el bienestar subjetivo, la autonomía y potencial emocional, entre otros. Sin embargo, las precisiones de la Organización Mundial de la Salud establecen que no existe una definición “oficial” sobre lo que es salud mental y que cualquier definición estará siempre influenciada por diferencias culturales, suposiciones, disputas entre teorías profesionales, la forma en que las personas relacionan su entorno con la realidad,”<sup>9</sup> etc.

En cambio, un punto en común en el cual coinciden los teóricos es que “salud mental” y “enfermedad mental” no son dos conceptos simplemente opuestos, es decir, la ausencia de un desorden mental reconocido no indica necesariamente que se goce de salud mental y, al revés, sufrir un determinado trastorno mental no constituye siempre y necesariamente un impedimento para disfrutar de una salud mental razonablemente buena.

Dado que es la observación del comportamiento de una persona en su vida diaria el principal modo de conocer el estado de su salud mental en aspectos como el manejo de sus conflictos, temores y capacidades, sus competencias y responsabilidades, la mantención de sus propias necesidades, la forma en que afronta sus propias tensiones, sus relaciones interpersonales y la manera en que dirige una vida

---

<sup>9</sup> [http://es.wikipedia.org/wiki/Salud\\_mental](http://es.wikipedia.org/wiki/Salud_mental)

independiente, el concepto es necesariamente subjetivo y culturalmente determinado.



Fotografía de una joven que goza una buena salud mental

<http://www.coomultrasan.com.co/institucional/noticias-7-m/328-salud-mental.htm>

## 2.1 Importancia de la salud mental

La salud mental se relaciona con el raciocinio, las emociones y el comportamiento frente a diferentes situaciones de la vida cotidiana. También ayuda a determinar cómo manejar el estrés, convivir con otras personas y tomar decisiones importantes. Al igual que otras formas de salud, la salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la edad adulta. El déficit en la salud mental contribuiría a muchas enfermedades somáticas y afectivas como la depresión o la ansiedad.

El tema de la salud mental, además, no concierne sólo a los aspectos de atención posterior al surgimiento de desórdenes mentales evidentes, sino que corresponde además al terreno de la prevención de los mismos con la promoción de un ambiente sociocultural determinado por aspectos como la autoestima, las relaciones interpersonales y otros elementos que deben venir ya desde la educación más primaria de la niñez y de la juventud. Esta preocupación

no sólo concierne a los expertos, sino que forma parte de las responsabilidades de gobierno de una nación, de la formación en el núcleo familiar, de un ambiente de convivencia sana en el vecindario, de la responsabilidad asumida por los medios de comunicación y de la consciente guía hacia una salud mental en la escuela y en los espacios de trabajo y estudio en general



Alumnos conviviendo y realizando ejercicios de lógica  
Por: Epesista Mariel TaidyCancinos Rodas



Alumnos sociabilizando y armando varios rompecabezas con el fin de mejorar la agilidad mental, ejercitando el uso de la lógica, el ingenio y del uso de estrategias para relacionar las diferentes piezas, ya sea por sus formas o colores Fuente: Por: Epesista Mariel TaidyCancinos Rodas

La salud mental ha sido definida como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, contando con la capacidad de afrontar las tensiones de la vida cotidiana y trabajar de forma productiva. “En la mayoría de los países, los servicios de salud mental adolecen de una grave escasez de recursos, tanto humanos como económicos. La mayoría de los recursos de atención sanitaria disponibles se destinan actualmente a la atención y el tratamiento especializados de los enfermos mentales y, en menor medida, a un

sistema integrado de salud mental”<sup>10</sup>. En lugar de proporcionar atención en grandes hospitales psiquiátricos, los países deberían integrar la salud mental en la asistencia primaria, ofrecer atención de salud mental en los hospitales generales y crear servicios comunitarios de salud mental. La promoción de la salud mental requiere implementar programas médicos, sociales y sobre todo gubernamentales con un mismo fin, promover la salud mental durante todo el ciclo vital, para garantizar niños mentalmente sanos y evitar trastornos mentales en la edad adulta o la vejez.

La salud mental es un estado de bienestar psicológico y emocional que permite al sujeto emplear sus habilidades mentales, sociales y sentimentales para desempeñarse con éxito en las interacciones cotidianas. Hospisonrisas lleva salud mental y emocional a niños y padres que se encuentran en los hospitales.

En esta fotografía treinta y siete profesionales de distintas áreas cambian todas las semanas sus trajes ejecutivos, uniformes, o ropa de trabajo, para ponerse el traje de payaso y hacer reír a los pacientes del Hospital Nacional de Niños



[http://www.nacion.com/archivo/HospiSonrisas-celebra-anos-vida\\_0\\_1295670502.htm](http://www.nacion.com/archivo/HospiSonrisas-celebra-anos-vida_0_1295670502.htm)

---

<sup>10</sup>[http://es.wikipedia.org/wiki/Salud\\_mental](http://es.wikipedia.org/wiki/Salud_mental)

## 2.2 Aspectos dimensionales de la anormalidad mental

Sufrimiento: Es el “dolor del alma”, la falta de confort, el malestar que es consecuente, en algunos casos es consecuencia de elementos biológicos, hay una causa física y una disfunción corporal; en otros, el dolor y el sufrimiento psicológico son derivados de ideas, eventos existenciales, recuerdos y otros aspectos que no son tangibles y referidos a aspectos actuales.

“Conducta mal adaptativa: Es un aspecto efectivo y negativo que siente el individuo, la conducta se refiere a la parte conductual, es decir, a lo que hace. La adaptación describe la capacidad del individuo de interactuar con su medio ambiente, de afrontar los problemas de manera exitosa y de ajustarse y funcionar ante todo cambio dentro de las exigencias del entorno, si el cambio no es posible, se llega a un problema de adaptación teniendo conflictos con el entorno en el que se encuentra, entrando en un estado de frustración.”<sup>11</sup>

Pérdida de control: El control, en la salud mental, se refiere a la predictibilidad que a través del tiempo muestra una persona con respecto a su conducta. Connota la capacidad para anticipar la reacción de una persona conocida ante un evento determinado. Una persona con control de sí misma es muy predecible: pero para que exista control debe de actuar de una manera racional y con un propósito.



<http://www.taringa.net/posts/salud-bienestar/12239556/Los-paises-mas-depresivos-del-mundo.html>

---

<sup>11</sup>[http://es.wikipedia.org/wiki/Salud\\_mental](http://es.wikipedia.org/wiki/Salud_mental)



## 2.3 Higiene Mental

“Un antecedente del concepto de salud mental es el de «higiene mental», descrito por el psiquiatra estadounidense Clifford Whittingham Beers en 1908, quien fundó el Comité Nacional de Higiene Mental en 1909 y adelantó la campaña por los derechos de los enfermos mentales. Otro psiquiatra, William Glasser, describió la “higiene mental” en su libro “Salud mental o enfermedad mental”,<sup>12</sup>

“Sin embargo es necesario establecer un punto de diferenciación entre “salud mental” y “condiciones de salud mental“. La salud mental es lo que se trata de establecer en este estudio, mientras que las condiciones de salud mental se refieren al estudio de enfermedades mentales y al tratamiento médico posible y consecuente. Para esto último, “condiciones de salud mental”, los psiquiatras se basan con frecuencia en lo que se denomina el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM) (de la Asociación Americana de Psiquiatría) o en la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE) (de la Organización Mundial de la Salud), así como en las siempre actualizadas guías como el “Proyecto de medicación Algorithm de Texas” (TMAP) para diagnosticar y descubrir enfermedades y desórdenes mentales. Por lo tanto, la mayoría de los servicios prestados a la salud mental en general se encuentran normalmente asociados a la psiquiatría y no existen otras alternativas, lo que conlleva a un cierto límite, puesto que se asocia la salud mental con problemas psiquiátricos y se reduce con ello el concepto de las condiciones de salud mental y psicológicas”<sup>13</sup>.



[http://scatty83.blogspot.com/2012/06/orientacion-personal\\_1593.ht](http://scatty83.blogspot.com/2012/06/orientacion-personal_1593.ht)

<sup>12</sup> [http://es.wikipedia.org/wiki/Salud\\_mental](http://es.wikipedia.org/wiki/Salud_mental)

<sup>13</sup> [http://es.wikipedia.org/wiki/Salud\\_mental](http://es.wikipedia.org/wiki/Salud_mental)

## 2.4 Consideraciones Culturales y Religiosas

El concepto de salud mental es, una construcción social y cultural, aunque pueden definirse o determinarse algunos elementos comunes. Por esta razón, diferentes profesiones, comunidades, sociedades y culturas tiene modos diferentes de conceptualizar su naturaleza y sus causas, determinando qué es salud mental y decidiendo cuáles son las intervenciones que consideran apropiadas. Sin embargo, los estudiosos tienen a su vez diferentes contextos culturales y religiosos y diferentes experiencias que pueden determinar las metodologías aplicadas durante los tratamientos.

El modelo holístico de salud mental en general incluye conceptos basados en perspectivas de antropología, educación, psicología, religión y sociología, así como en conceptos teóricos como el de psicología de la persona, sociología, psicología clínica, psicología de la salud y la psicología del desarrollo.

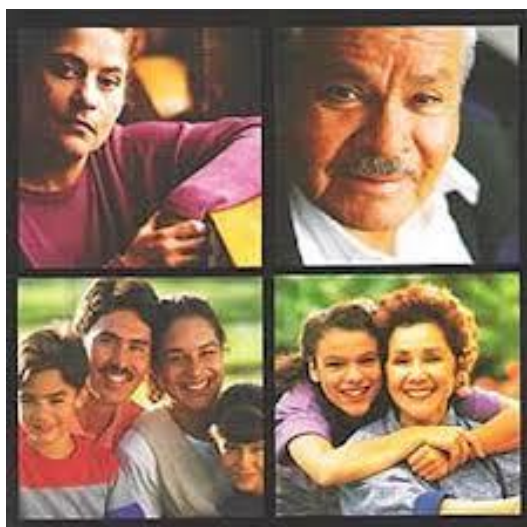
Numerosos profesionales de la salud mental han comenzado a entender la importancia de la diversidad religiosa y espiritual en lo que compete a la salud mental. La Asociación Estadounidense de Psicología explícitamente expresa que la religión debe ser respetada, mientras que la Asociación Estadounidense de Psiquiatría dice que la educación en asuntos religiosos y espirituales es también una necesidad.<sup>7</sup>

“Un ejemplo de modelo del bienestar fue desarrollado por Myers, Sweeny y Witmer y en el mismo se incluían las siguientes cinco áreas vitales:

- ✓ Esencia o espiritualidad.
- ✓ Trabajo y ocio.
- ✓ Amistad.
- ✓ Amor.
- ✓ Autodominio.

- ✓ Además doce sub-áreas:
- ✓ Sentido del valor.
- ✓ Sentido del control.
- ✓ Sentido realista.
- ✓ Conciencia emocional.
- ✓ Capacidad de lucha.
- ✓ Solución de problemas y creatividad.
- ✓ Sentido del humor.
- ✓ Nutrición.
- ✓ Ejercicio.
- ✓ Sentido de autoprotección.
- ✓ Control de las propias tensiones.
- ✓ Identidad sexual e identidad cultural.

Todos estos puntos son identificados como las principales características de una funcionalidad sana y los principales componentes del bienestar mental. Los componentes proveen un medio de respuesta a las circunstancias de la vida en una manera que proporciona un funcionamiento saludable”.<sup>14</sup>



<http://saludmentalyacuanquer.blogspot.com/2013/07/consideraciones-culturales-y-religiosas.html>

<sup>14</sup>[http://es.wikipedia.org/wiki/Salud\\_mental](http://es.wikipedia.org/wiki/Salud_mental)

## ACTIVIDADES

Realiza las siguientes actividades que a continuación se presenta con el tema de salud Mental.

### Completa esta sopa de letras de la AUTOESTIMA

Y U Q L H D J W Y D P W W V X V V L O  
 A M I T S E O T U A M R W X C H S M P B  
 V J E Q E R Y A E Q V C O T B A H B S P  
 F R W I N A F C L C U N W P M W Y C B F  
 E H E I M J F E B B F L Y E O J E S O E  
 P K G C X S M P A P Q A L G R S H V O U  
 S U H U I D O T S G D B K O Y S I F V O  
 H O D I U A P A N O O B N K L F F T R Y  
 M Y V T X U L C O R Y R R C D E S E O S  
 P S P I V K X I P S O Y F E L I Z J S S  
 N J E A T O G O S I W B H T L S L E E U  
 T G M A B E C N E K D E S O Ñ E U S C P  
 C O T H D P J K R W L A N H E L O S U W  
 R H M X K O T B J K S I N U Y X T T E C  
 M E Q U I E R O O A L E G R I A B R N T  
 C G J G U Q S A T E M D M F D U F R C S  
 N I E A V S I N A U T O E S T I M A I M  
 N B O C O T P E C N O C O T U A F Q A M  
 S X J O B J L N O S O L U S I O N E S A  
 E

Mira el grafico y di el **COLOR**, no la palabra :

1. SOY FELIZ
2. ACEPTACION
3. ME QUIERO
4. SUEÑOS
5. ALEGRIA
6. AMOR
7. METAS
8. DESEOS
9. AUTOESTIMA
10. RESPONSABLE

AMARILLO AZUL NARANJA  
 NEGRO ROJO VERDE  
 MORADO AMARILLO ROJO  
 NARANJA VERDE NEGRO  
 AZUL ROJO MORADO  
 VERDE AZUL NARANJA

#### Conflicto Derecha - Izquierda

La parte derecha de tu cerebro intenta decir el color pero la parte izquierda insiste en leer la palabra.



## Ejercicios prácticos

1. Escribir 10 cosas que te gustaría de hacer o rescatar en tu vida.
2. Elige una de las esas 10 cosas y realiza uno por semana o por mes.
3. Escribe lo que has sentido después de realizar la experiencia.
4. Escribe 10 cosas que te gustaría de cambiar en tu comportamiento.
5. Elige una de las esas 10 cosas y realiza uno por semana o por mes empezando por lo más fácil.
6. **Menciona tres actividades para mejorar tu salud mental**

UNIDAD III

SALUD FISICA



## UNIDAD III

### 3. Salud Física

La salud física y mental tiene muchos componentes y dos aspectos que estimulan y favorecen el bienestar son la práctica de algún deporte y el entretenimiento por medio de un hobby. Hobby se puede definir como la práctica de un pasatiempo por el cual uno tiene mucha afición o cuya motivación es el amor o la pasión por cierta actividad que se realiza.

El deporte se puede definir como una actividad en la cual la capacidad física del participante define en gran escala el resultado de la competencia. A diferencia de cualquier actividad física, el deporte involucra la competencia en la que no sólo se necesita una preparación física sino la destreza y la concentración para lograr una meta: triunfar.

Tanto los hobbies como el deporte requieren de un tipo de concentración enfocada en la que se despierta tanto el instinto como la intuición. Este tipo de concentración nos tiene atentos al momento presente y la actividad mental se reduce al aquí y ahora. Por lo general, vivimos con varios pensamientos al mismo tiempo que se repiten continuamente provocando una reacción interna y externa. Llegan a un punto de dominar nuestra vida hasta que les prestamos atención y medimos su efecto. Con frecuencia no suelen ser el tipo de pensamiento positivo sino más bien de preocupación y/o angustia.



Encuentro deportivo de los alumnos del INEB de Telesecundaria lotificación San Isidro. Por:

Epesista Mariel Taidy Cancinos Rodas

En la actualidad parece claramente demostrado que mientras que el sedentarismo supone un factor de riesgo para el desarrollo de numerosas enfermedades crónicas, entre las que destacan las cardiovasculares por representar una de las principales causas de muerte en el mundo occidental, el llevar una vida físicamente activa produce numerosos beneficios, tanto físicos como psicológicos, para la salud.

No es fácil definir el término salud ya que cada persona tiene una percepción y vivencia personal de ella, dependiendo de lo que cada uno considera normal, del nivel socioeconómico, religión, forma de vida y cultura, la cual aporta el patrón que define la forma de estar o de ser sano.

### 3.1 ¿Es sano hacer ejercicio?

“Según estudios realizados, parece que existe una relación entre la actividad física y la esperanza de vida, de forma que las poblaciones más activas físicamente suelen vivir más que las inactivas. Por otra parte, es una realidad que las personas que realizan ejercicio físico de forma regular tienen la sensación subjetiva de encontrarse mejor que antes de realizarlo, tanto desde el punto de vista físico como mental, es decir tienen mejor calidad de vida. Parece evidente por lo tanto que la práctica de ejercicio físico tiene algo de positivo para la salud”<sup>15</sup>.



Persona haciendo ejercicio para mejorar su salud.

<http://www.lasallebga.edu.co/web/index.php/publicaciones/231-el-deporte-y-sus-beneficios-en-la-salud-fisica-mental-y-psicologica>

<sup>15</sup> <http://www.saluddealtura.com/?id=688>



### 3.2 Actividad Física en la Adolescencia

La actividad física es esencial para el crecimiento, el desarrollo y la salud de los jóvenes. Mantenerse en movimiento regularmente, mejora la capacidad cardiovascular, la resistencia, la flexibilidad y la densidad ósea.

Además de ayudar a mantener un peso saludable, la actividad física mejora la autoestima, el rendimiento escolar, el bienestar emocional y cognitivo. También ayuda a reducir algunos factores de riesgo para enfermedades como la hipertensión, problemas cardiovasculares, obesidad, diabetes y osteoporosis mediante la creación de buenos hábitos en la infancia y la adolescencia.

Los jóvenes físicamente activos son menos propensos a fumar, consumir alcohol u otras drogas.

Hacer deporte de manera habitual ayuda a desarrollarse física y mentalmente y a relacionarse con las personas. La actividad física y el deporte, asociados a unos buenos hábitos alimentarios, son importantes para sentirse en forma y para prevenir enfermedades.



Diferentes series de ejercicios que se pueden realizar para mejorar tu salud  
[http://bienstarclub.com/nutricionbsc/?p=1589#prettyPhoto\[gallery1589\]/0/](http://bienstarclub.com/nutricionbsc/?p=1589#prettyPhoto[gallery1589]/0/)

### **3.3 Beneficios de actividad física en los adolescentes:**

- ✓ Ayuda a mantener una buena postura corporal y buen equilibrio.
- ✓ Fortalece el corazón, los pulmones, los huesos y músculos.
- ✓ Sirve para mantenerse en forma y de buen ánimo.
- ✓ Sirve para mantenerse flexible.
- ✓ Estimula a un buen desarrollo (físico, psicológico y social).
- ✓ Favorece la asistencia a clases.
- ✓ Incrementa el desempeño académico.
- ✓ Mejora la relación con los padres.
- ✓ Ayuda a manejar sus ansiedades y a relajarse.
- ✓ Reduce los comportamientos negativos.
- ✓ Disminuye el uso de drogas.
- ✓ Disminuye problemas de comportamiento.
- ✓ Enseña a seguir reglas y asumir responsabilidades.
- ✓ Permite superar la timidez y a aumentar autoestima.
- ✓ Promueve la colaboración.
- ✓ Ayuda a la sociabilidad y a tener amigos.



<http://bienstarclub.com/nutricionbsc/?p=1589>

### 3.4 Actividades en la adolescencia

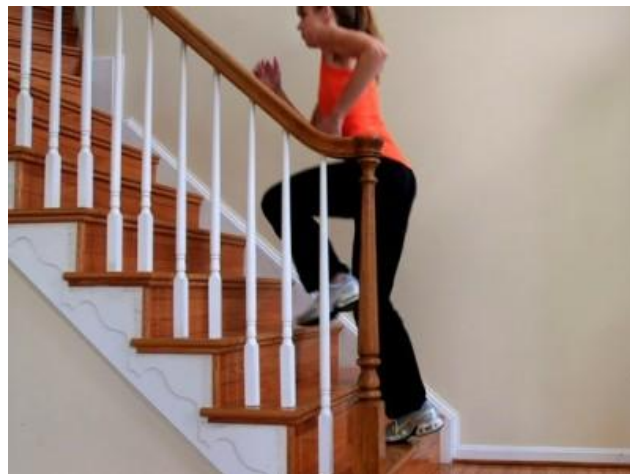
La falta de actividad física o sedentarismo amenaza la salud de los jóvenes. Se nota que los adolescentes son menos activos que antes ya que pasan mucho tiempo viendo televisión, jugando con videojuegos o con la computadora. Aunque estas actividades puedan ser educativas y estimulantes intelectualmente, es importante que los jóvenes sean activos físicamente para desarrollarse y crecer sanos.

Es importante elegir por un estilo de vida activo desde joven, ya que el sedentarismo puede causar enfermedades graves para los adultos. Es decir fomentar hábitos que permitan:

- ✓ mantenerse activo para sentirse bien
- ✓ realizar actividad física moderada
- ✓ aumentar su rutina diaria de actividades físicas

#### **Mantenerse activo para sentirse bien**

En la casa, la escuela, en el tiempo libre... se puede realizar actividad física en todo lugar, subiendo las gradas, limpiando la casa, caminando, divirtiéndose, paseando al perro, bajando un poco antes del bus para andar hasta la casa.



<http://vivesana.blogspot.com/2013/11/como-hacer-ejercicio-en-casa.html>

### 3.5 Aumentar su rutina diaria de actividades físicas

En la mayoría de los adolescentes es importante aumentar el tiempo dedicado a actividades físicas para alcanzar por lo menos 60 minutos cada día. Se puede introducir pequeñas temporadas de 5 a 10 minutos hasta alcanzar un total de 30 minutos. Es importante reducir de 30 minutos el tiempo dedicado a televisión y computadoras.

Es aconsejado evaluar cada mes su actividad física y de aumentarla poco a poco.

Para ser más activo se puede:

Caminar para ir de compras, al mercado, al supermercado, a la panadería, a la tienda, al colegio, al gimnasio.

Subir las gradas en lugar de usar el ascensor.

Salir a bailar o bailar en la casa con amigos.

Levantarse para cambiar manualmente los canales de la TV.

Participar a actividades deportivas del colegio o de un club.

Es importante preocuparse de la seguridad cuando los jóvenes empiezan un nuevo tipo de actividades o quieren ser más activos. Los adolescentes deben tener el equipo de protección necesario, por ejemplo un casco protector para andar con la bicicleta. Además, hay que cuidar que aprendan las técnicas y habilidades básicas para ir aumentando la dificultad y la intensidad.



Por: Epesista Mariel Taidy Cancinos Rodas

### **3.6 El ejercicio en niños y adolescentes y sus beneficios**

La actividad física en la infancia genera una serie de beneficios que incluyen un crecimiento y un desarrollo saludables del sistema cardiorrespiratorio y músculo- esquelético, el mantenimiento del equilibrio calórico, y por lo tanto, un peso saludable, la prevención de los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares tales como la hipertensión o el elevado contenido de colesterol en sangre, y la oportunidad para desarrollar interacciones sociales, sentimientos de satisfacción personal y bienestar mental.

El deporte y el ejercicio proporcionan un medio importante para que niños, niñas y adolescentes tengan experiencias relacionadas con el éxito, lo que contribuye a mejorar su bienestar social, su autoestima y sus percepciones sobre su imagen corporal, y su nivel de competencia. Además, los niños y niñas con niveles de actividad más elevados presentan asimismo más probabilidades de tener un mejor funcionamiento cognitivo.

La actividad física resulta esencial para la salud infantojuvenil, en la medida en que:

- a) mejora la salud física, mental y social durante la infancia,
- b) se generan beneficios para la salud en la infancia que llegan hasta la edad adulta, y
- c) los hábitos de actividad física durante la infancia tienden a mantenerse en la edad adulta.

### **3.7 ¿Qué tipo de actividad física puede realizarse en estas edades?**

Las actuales recomendaciones son las siguientes:

1. Que los niños, niñas y adolescentes deben realizar al menos 60 minutos (y hasta varias horas) de actividad física de intensidad moderada a vigorosa todos o la mayoría de los días de la semana.
2. Al menos dos días a la semana, esta actividad debe incluir ejercicios para mejorar la salud ósea, la fuerza muscular y la flexibilidad.

Éstas son las recomendaciones internacionales presentadas por expertos a nivel mundial en el campo de la actividad física y la salud.

Dichas recomendaciones han sido aceptadas y adoptadas por diversos organismos internacionales importantes y gobiernos, incluidos el Ministerio de Sanidad del Reino Unido, Centers for Disease Control and Prevention (CDC: red de centros para el control y la prevención de enfermedades) de Estados Unidos y el Ministerio de Sanidad y de la Tercera Edad de Australia.

Según especialistas del ámbito (Faigenbaum y cols. 1996 – 2000) los objetivos fundamentales del entrenamiento con niños son:

1. Favorecer el crecimiento y desarrollo.
2. Mejorar el rendimiento en las actividades físicas deportivas o recreativas.
3. Prevenir la incidencia de lesiones ofreciendo más resistencia y estabilidad a la masa muscular, tejidos blandos (ligamentos, tendones, etc.) y óseos



3.8 Actividades:

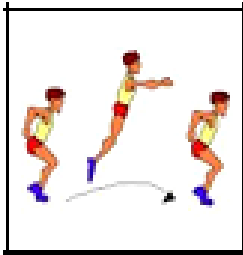
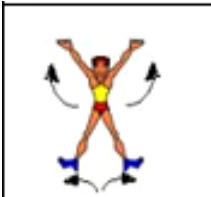
Unir con una línea el dibujo con la acción que corresponda



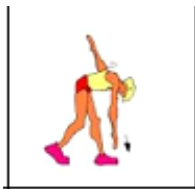
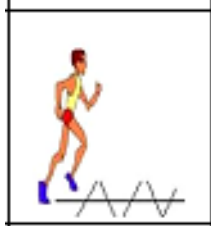
Me desplazo lateralmente cruzando piernas



Corro en zig-zag



Camino con gran movimiento de brazos.



Camino flexionando el tronco hasta tocar los pies.

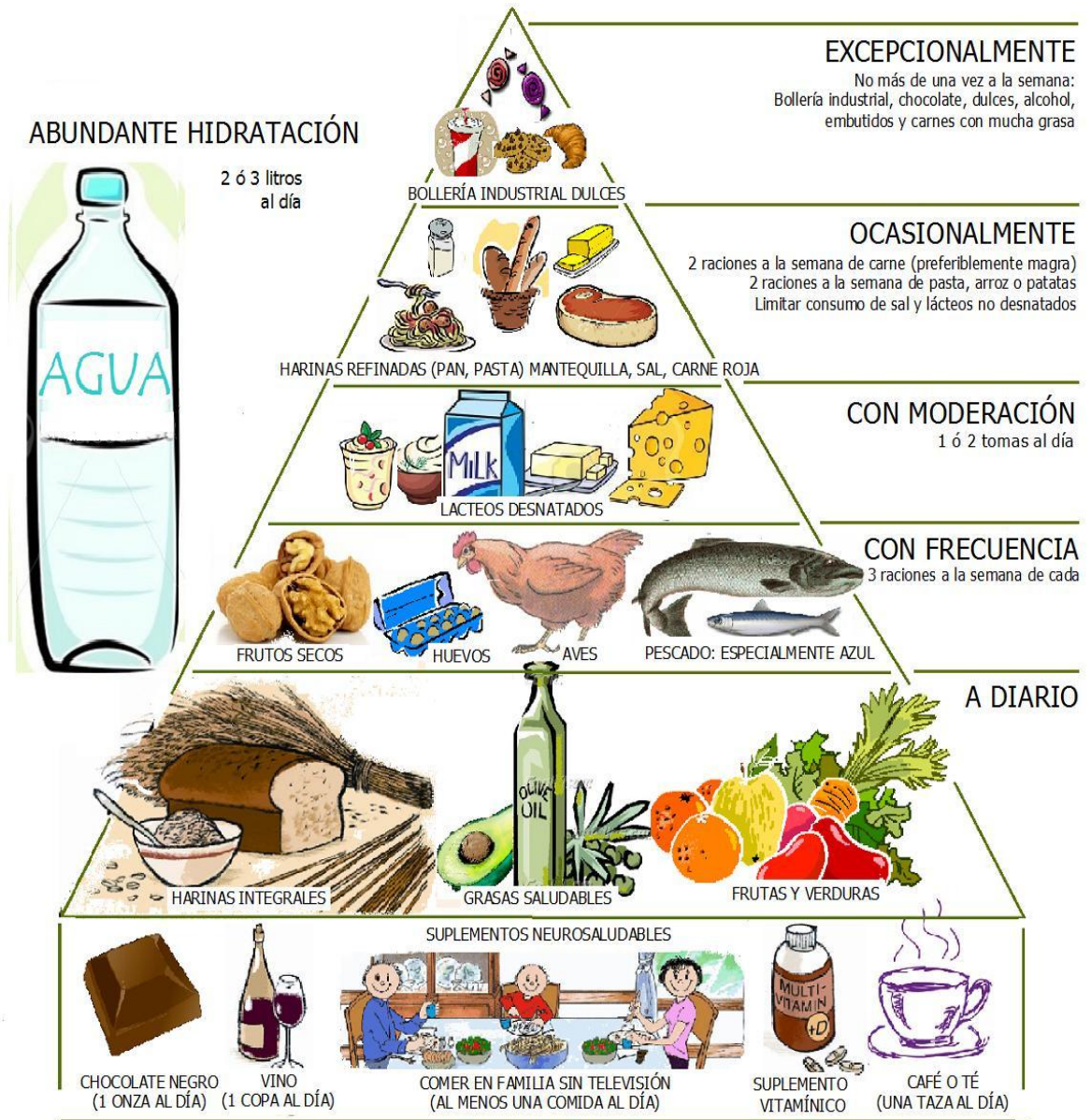


Trotar y subir escaleras



UNIDAD IV

LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN EN HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES



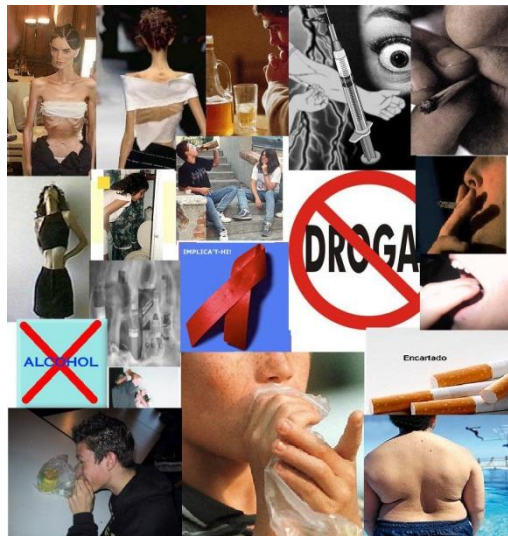
## UNIDAD IV

### 4. La importancia de la educación en hábitos de vida saludables

La educación y la salud van unidas, afectando al conjunto de la sociedad. Sin embargo cuando hablamos de adolescentes la preocupación gira en torno a tres ejes fundamentales:

- ✓ El alcohol, el tabaco y las drogas.
- ✓ Inadecuados hábitos alimentaciones y obesidad.
- ✓ La anorexia y la bulimia.

Si hay un problema que preocupa a los padres, educadores y sociedad en general es el del consumo de alcohol, tabaco y drogas entre menores. Tanto es así que cuando se les pregunta a los padres por cual es la principal preocupación que tienen con respecto a sus hijos es precisamente el miedo a que los menores se conviertan en consumidores habituales de estas sustancias, convirtiéndose así en adictos a ellas. Por ello, la prevención se convierte en la herramienta de lucha más efectiva para evitar el consumo de dichas sustancias entre los adolescentes, y el entorno familiar y el escolar constituyen los dos principales enclaves en la batalla por la prevención.



<http://www.nosotroslosadolescentes.blogspot.com/>

#### 4.1 El consumo de Drogas en la adolescencia

“El consumo de drogas entre menores ha ido en claro aumento en las últimas décadas, de ahí la creciente preocupación por parte de los adultos, responsables de dichos menores. La educación es la mejor arma para luchar contra los peligros que acechan a los adolescentes. Sin embargo dicha lucha se ve obstaculizada en gran medida cuando se habla de adolescentes ya que a esa edad su personalidad y su capacidad para ver los riesgos que dichas conductas tienen no están suficientemente desarrolladas. En esta etapa de su vida, los jóvenes tratan de imitar a sus iguales, de ser como los demás, incluso si ello significa fumar, beber alcohol o tomar drogas los fines de semana para sentirse uno más dentro de su grupo”<sup>16</sup>. Uno de los problemas es también la facilidad con la que estos menores acceden a dichas sustancias y la propaganda que se hace de algunas de ellas, dirigida principalmente a los jóvenes. La ley debería golpear con más fuerza tales prácticas y ser más rigurosa y ejemplar en las condenas, ya que estamos hablando de la salud de nuestros menores, los ciudadanos adultos del futuro en nuestra sociedad.



<http://mal-uso-de-las-drogas.blogspot.com>

<sup>16</sup><http://www.saluddealtura.com/?id=688>

#### 4.2 La importancia de los centros educativos como entes para informar.

La escuela, afortunadamente, es un espacio efectivo para tratar de prevenir dichas conductas, ya que dispone de espacios, tiempo, grupos de iguales reunidos y personal docente implicado para trabajar conductas saludables de vida y luchar contra el alcoholismo, el tabaquismo y la drogadicción. Los jóvenes empiezan a consumir estas sustancias a edades cada vez más temprana, lo cual es alarmante y requiere de una colaboración coordinada entre padres, educadores y agentes sociales (políticos, centros de salud, especialistas y publicidad). Desde el ámbito escolar se puede:

- ✓ Velar por el refuerzo y la ampliación de comportamientos y hábitos saludables.
- ✓ Realizar talleres de prevención del tabaquismo, alcoholismo o drogadicción.
- ✓ Implicar a padres, delegaciones de salud y otras entidades en dichos talleres de salud.
- ✓ Velar para que se refuercen las políticas de protección y prevención de dichas sustancias nocivas para la salud de los jóvenes.
- ✓ Dar ejemplo de vida sana y practicar deporte y actividades físicas al aire libre.
- ✓ Detectar en los alumnos conductas relacionadas con el consumo de dichas drogas e informar a los padres.



Jóvenes realizando visitas alrededor de nuestro municipio para observar jóvenes con problemas de tabaquismo, alcohol y drogas. Por: Epesista Mariel Taidy Cancinos Rodas

Fomentar en los alumnos la autoestima y el desarrollo de la personalidad integral, para que sean ellos mismos los que se defiendan de dichos peligros.

Desarrollar en ellos el sentido crítico para que sean capaces de decir “NO”.

“No obstante, el consumo de sustancias nocivas para la salud no es el único problema al que se enfrentan padres y educadores. Seguimos hablando de las ventajas de trabajar “la educación para la salud” pero ahora para hablar sobre alimentación y obesidad. De todos es bien sabido que los jóvenes andaluces, a pesar de disfrutar de la oportunidad y el privilegio de la llamada “dieta mediterránea”, no se alimentan adecuadamente. Los docentes somos testigos de que muchos jóvenes llegan cada mañana a su centro escolar sin desayunar y luego a la hora del recreo se alimentan de manera poco o nada saludable (patatas fritas, golosinas, dulces...)”<sup>17</sup>.

Para gozar de buena salud y prevenir futuras enfermedades es imprescindible educar a nuestros jóvenes en uno hábitos alimenticios y de salud adecuados como son por ejemplo hacer entre cuatro y cinco comidas al día, empezando por un desayuno completo y variado que nos aporte los nutrientes y vitaminas necesarias para comenzar el día con energía y poder llevar a cabo una intensa mañana de trabajo y estudio dentro del aula, beber agua y líquidos beneficiosos para la salud en abundancia, practicar ejercicio físico, no ingerir sustancias nocivas para nuestra salud (como fumar), preocuparse por su higiene corporal.



Por: Epesista Mariel Taidy Cancinos Rodas

<sup>17</sup><http://www.saluddealtura.com/?id=688>

### 4.3 La importancia de una buena alimentación

Una mala alimentación puede llegar a convertir a nuestros jóvenes en personas obesas. De hecho, uno de cada cuatro niños presenta obesidad o sobrepeso hoy en día. Esto es debido a la mala alimentación y a la vida sedentaria. El practicar deporte ayuda a un mejor desarrollo físico, intelectual y psicológico, además ayuda a eliminar conductas agresivas y a integrarse en el entorno escolar, familiar y social que les rodea. Afortunadamente, hoy en día se le da la importancia que tiene a la práctica de ejercicio físico, ya que está demostrado que ayuda al desarrollo intelectual del adolescente. Hay que tener siempre en cuenta a la hora de practicar un deporte las características corporales del adolescente y sus preferencias deportivas, ya que sólo si el chico o la chica tienen una condición física apropiado para el desarrollo de dicha actividad y están interesados en dicha práctica deportiva, ésta tendrá los resultados esperados.

Sin embargo, el ritmo de vida agitado de hoy en día hace que no le prestemos demasiada atención a la alimentación y que no tengamos tiempo para practicar algo de ejercicio o al menos caminar diariamente. A pesar de ello, es responsabilidad de los padres la buena alimentación de sus hijos y el fomento de actividades físicas y deportivas. A veces, se es demasiado permisivo y se les permite comer cualquier cosa rápida y pasarse todo el día delante de la tele, el ordenador o los videojuegos.

Un resultado directo de la mala alimentación y el sobrepeso es la tendencia de los jóvenes, en especial de las chicas, a no comer para así convertirse en una persona atractiva y con éxito entre sus iguales. No cabe duda de que la publicidad, a veces, lejos de ayudar al desarrollo integral y físico de nuestros jóvenes influye negativamente en éstos. Jóvenes delgadísimas como prototipo de chicas guapas y con éxito, el vigente y peligroso canon de belleza, que lleva a nuestras adolescentes a querer imitar tales cánones y a convertirse en niñas anoréxicas y bulímicas. Esta es una nueva epidemia que nos viene afectando de manera más alarmante en las últimas décadas. La importancia del aspecto físico en nuestra cultura está llevando a nuestros jóvenes a poner sus vidas en

peligro. Hasta tal punto llega la obsesión por el cuerpo perfecto que olvidamos aspectos esenciales de nuestra personalidad y que nos hacen mucho más atractivos: la inteligencia, la capacidad para sentir y amar, el disfrute al aire libre, actividades físicas y deportivas, la lectura, el compartir buenos ratos con nuestros seres queridos.

Sin embargo, estos valores no están de moda en nuestra sociedad y menos entre los adolescentes, por ello debemos llegar a la conclusión que las causas de la anorexia y la bulimia subyace de los valores erróneamente asentados en nuestra cultura y en nuestra sociedad. Tanto es así que algunos especialistas denuncian que muchas niñas que por su corta edad aún no deberían tener conciencia de su cuerpo presentan ya problemas psíquicos y físicos. Debemos, pues, replantearnos esos valores y como no, la escuela, es de nuevo uno de los espacios claves para trabajar dichos valores a través de los temas transversales.



<http://www.patricinhaesperta.com.br/papo-de-mulher/transtornos-alimentares-iii-bulimia-e-anorexia>

#### 4.4 La adolescencia la más vulnerable.

Los adolescentes son, por sus características, los más vulnerables ante dichas enfermedades. Pensemos que su personalidad no está suficientemente definida como para gozar de un sentido crítico que les permita distinguir lo verdaderamente importante de lo no tanto y menos controlable como es nuestra altura o nuestra constitución física, que vienen predeterminadas por cuestiones puramente genéticas. Por otro lado, son un colectivo que al no tener una personalidad totalmente construida se ve afectado por el qué pensarán los amigos de ellos, cómo los verán, si van a la última moda, si llevan las mejores marcas, y empiezan las inseguridades, las comparaciones e incluso los desprecios y el rechazo. Por último, debido a que la mayor parte de su tiempo libre la pasan frente al televisor, son un blanco fácil de los reclamos publicitarios, donde ir a la moda, ser guapo e interesante pasa por ser alto, atractivo, llevar marcas en ropa y zapatos, tener coche y/o moto.

Es difícil, pues, luchar contra todos estos inconvenientes, pero no imposible, por ello desde la escuela se intenta que los adolescentes adquieran valores que les lleven a valorar lo realmente importante para lograr la felicidad:

- ✓ Aprender a comer de manera saludable.
- ✓ Fomentar el ejercicio físico.
- ✓ Desarrollar campañas de sensibilización con respecto a la higiene corporal.
- ✓ Crear talleres de ayuda al desarrollo de la personalidad y el sentido crítico.
- ✓ Ayudar a los jóvenes a sentirse bien consigo mismos y con su cuerpo.
- ✓ Aprender a no dejarse llevar por los demás y a no ser tan fácilmente influenciados.
- ✓ No criticar y/o rechazar a los demás por su apariencia física.
- ✓ Aprender a valorar características tan importantes como: el esfuerzo, el ingenio, la simpatía, la afectividad, la comprensión, la tolerancia, el respeto, la igualdad.



Se concluye afirmando que hablar de Educación para la Salud es hablar de una manera de concebir la labor docente como una herramienta útil para que nuestros alumnos lleguen a ser personas preocupadas por su salud física y su bienestar emocional, conscientes de la importancia de una buena alimentación para prevenir enfermedades, capaces de pedir ayuda en caso de necesitarla y de ayudar a otros si fuese necesario, carentes de prejuicios sociales y poseedores de juicio y sentido crítico ante tanto reclamo publicitario para convertirlos en aquello que no son y que nunca llegarán a ser.

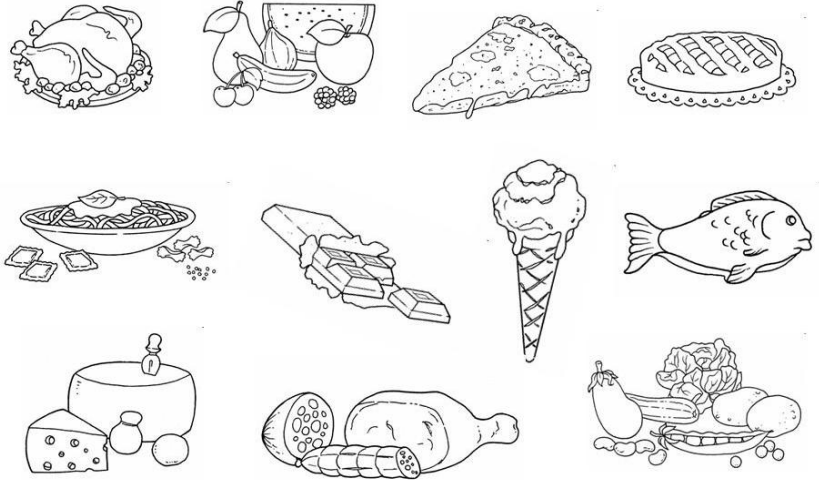


Capacitación sobre el tema de salud física y la correcta alimentación.

Por. Mariel Taidy Cancinos Rodas

**ACTIVIDADES**

Colorea los alimentos saludables



**Encuentra las siguientes palabras en la sopa de letras.**



- DROGAS
- ALCOHOL
- BULIMIA
- ANOREXIA
- DEPORTES
- NUTRICION
- EJERCICIO
- RESPECTO
- COMIDA
- SALUD

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | N | S | E | D | R | O | O | A | R | O |
| B | U | L | I | M | I | A | A | N | E | A |
| C | T | S | R | R | D | L | T | O | S | B |
| O | R | A | F | I | S | C | S | R | P | E |
| M | I | L | D | E | P | O | T | E | E | S |
| I | C | U | S | A | O | H | D | X | T | A |
| D | I | D | I | S | P | O | A | I | O | R |
| A | O | S | A | L | S | L | F | A | A | D |
| E | N | E | J | E | R | C | I | C | I | O |

## CONCLUSIONES

- La salud física, consiste en el buen funcionamiento fisiológico del organismo; es decir, cuando las funciones físicas se desarrollan de manera normal. La salud física nos conserva aptos y dispuestos físicamente para la actividad mecánica y el trabajo.
- Los individuos que gozan de salud física poseen un desarrollo normal del peso y la talla de acuerdo a la edad; tienen el cabello brillante, los ojos vivos, la dentadura sana y piel lisa y sin manchas.
- 
- Es necesario dedicar una o dos horas diarias para practicar deportes y hacer ejercicios físicos; estas actividades desarrollan el cuerpo, mejorando la altura y fortalecer el espíritu, abarcando el bienestar del individuo.
- Desde que la persona empieza a adquirir educación, una de las ramas que está presente en esta es la Educación Física, siendo la misma un proceso Pedagógico que tiene por objeto educar al hombre a través del deporte, la recreación y los diferentes medios y métodos de entrenamiento de todos sus recursos físicos, morales e intelectuales.
- Los propósitos fundamentales de la Educación física, están destinados a acentuar principalmente para generar o promover en el individuo una buena salud física.

## RECOMENDACIONES

- ✓ Mantenerse activo para sentirse bien
- ✓ Realizar actividad física moderada
- ✓ Aumentar su rutina diaria de actividades físicas
- ✓ Estimula a un buen desarrollo (físico, psicológico y social).
- ✓ Favorece la asistencia a clases.
- ✓ Incrementa el desempeño académico.
- ✓ Mejora la relación con los padres.
- ✓ Ayuda a manejar sus ansiedades y a relajarse.
- ✓ Reduce los comportamientos negativos.
- ✓ Disminuye el uso de drogas.

### BIBLIOGRAFIA

- ✓ JUNTA DE ANDALUCÍA, Consejería de Educación y Ciencia, y Consejería de Salud. Propuesta de Educación para la salud en los centros docentes, 1990.
- ✓ GARCÍA JIMÉNEZ, M.T. Alimentación, salud y consumo. Vicens Vives, 1988.
- ✓ GRANDE COVIÁN, F. Alimentación y nutrición. Salvat. 1983.
- ✓ MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO. El desayuno del niño en la edad escolar. 1989
- ✓ DEXEUS, S. FORROL, E. PÉREZ, J. Higiene y salud en la edad escolar. Gaya Ciencia.
- ✓ JUNTA DE ANDALUCÍA. Carpeta de documentación sobre drogodependencias.
- ✓ OMS: "La promoción de la Salud: conceptos y principios.

### E-GRAFIA

- ✓ <http://cynara.net/es/2013/03/03/la-importancia-de-mantener-una-buena-salud-fisica-y-mental/>
- ✓ [http://es.wikipedia.org/wiki/Salud\\_mental](http://es.wikipedia.org/wiki/Salud_mental)
- ✓ <http://movimientosaludable.blogspot.com/2010/09/la-importancia-de-la-actividad-fisica.html>
- ✓ [http://es.wikipedia.org/wiki/Salud\\_mental](http://es.wikipedia.org/wiki/Salud_mental)
- ✓ <http://www.saluddealtura.com/?id=688>
- ✓ <http://mvillard.wordpress.com/2008/09/17/la-actividad-fisica-en-la-ninez-y-adolescencia/>

## **CAPÍTULO IV**

### **4. PROCESO DE EVALUACIÓN**

#### **4.1 Evaluación del diagnóstico**

Para realizar la evaluación de diagnóstico se utilizó la lista de cotejo la cual fue un instrumento muy importante para obtener los datos necesarios

La lista de cotejo, técnica que permitió verificar la eficacia y las diferentes técnicas con que se realizó el diagnóstico, utilizando criterios, basados en algunos indicadores como: logros, diseño de herramientas, técnicas, veracidad de la información, procedimientos técnicos utilizados, tiempo, metodología y producto.

#### **4.2 Evaluación del proyecto o perfil**

El perfil del proyecto cumplió su objetivo como es el de planificar la ejecución del proyecto en el cual se establecieron los objetivos y metas a alcanzar con base a esto se realizaron las actividades necesarias para la ejecución del proyecto, evaluación que se ejecutó por medio de la técnica de evaluación de Proyectos

#### **4.3 Evaluación de la ejecución.**

Esta etapa fue evaluada por medio de una lista de cotejo que permite la verificación de los objetivos en base a la observación directa de personas involucradas en el proyecto para visualizar el progreso.

#### **4.4 Evaluación final.**

La evaluación final se aplicó al módulo pedagógico llamado: “La importancia de la Salud Física y Mental dirigido a los estudiantes del Instituto Nacional de Educación Básica INEB de Telesecundaria y habitantes de la comunidad de San Isidro, municipio de Coatepeque, departamento de Quetzaltenango”.

## CONCLUSIONES

- Se logró la concientización de profesores, padres de familia y alumnos, alcanzando uno de los objetivos de este proyecto.
- Se desarrolló capacitaciones sobre la correcta alimentación y la salud física.
- Se realizó actividades deportivas de fútbol, básquetbol y clases de zumba logrando mejorar la salud física.
- Se efectuó una Jornada Medica con el objetivo de diagnosticar y proporcionar consultas médicas y medicina gratis a los alumnos, padres de familia y vecinos.
- Se realizó el módulo pedagógico sobre “La importancia de la Salud Física y Mental dirigido a los estudiantes del Instituto Nacional de Educación Básica INEB de Telesecundaria y habitantes de la comunidad de San Isidro, municipio de Coatepeque, departamento de Quetzaltenango” y se llegó a la concientización de los estudiantes para que ellos sean los agentes de cambio que necesita nuestro país, así también se hicieron capacitaciones para los líderes comunitarios.
- Se contó con la ayuda de la mayoría de comunitarios y autoridades para obtener los datos generales.

## RECOMENDACIONES

- ✓ Realizar actividades variadas donde los alumnos puedan ejercicios..
- ✓ Concientizar a los alumnos sobre la manera correcta que debemos hacer para alimentarnos adecuadamente, integrando los nutrientes necesarios que nuestro cuerpo necesita.
- ✓ Prevenir enfermedades futuras por medio de una correcta alimentación, y un ejercicio adecuado.
- ✓ Incluir actividades físicas en sus actividades cotidianas.
- ✓ Adecuar su tiempo necesario para descansar 8 hrs al día.
- ✓ Beber suficiente agua.



## **BIBLIOGRAFÍA**

- ✓ JUNTA DE ANDALUCÍA, Consejería de Educación y Ciencia, y Consejería de Salud. Propuesta de Educación para la salud en los centros docentes, 1990.
- ✓ GARCÍA JIMÉNEZ, M.T. Alimentación, salud y consumo. Vicens Vives, 1988.
- ✓ GRANDE COVIÁN, F. Alimentación y nutrición. Salvat. 1983.
- ✓ MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO. El desayuno del niño en la edad escolar. 1989
- ✓ DEXEUS, S. FORROL, E. PÉREZ, J. Higiene y salud en la edad escolar. Gaya Ciencia.
- ✓ JUNTA DE ANDALUCÍA. Carpeta de documentación sobre drogodependencias.
- ✓ OMS: “La promoción de la Salud: conceptos y principios.

## **E-GRAFÍA**

- ✓ <http://cynara.net/es/2013/03/03/la-importancia-de-mantener-una-buena-salud-fisica-y-mental/>
- ✓ [http://es.wikipedia.org/wiki/Salud\\_mental](http://es.wikipedia.org/wiki/Salud_mental)
- ✓ <http://movimientosaludable.blogspot.com/2010/09/la-importancia-de-la-actividad-fisica.html>
- ✓ [http://es.wikipedia.org/wiki/Salud\\_mental](http://es.wikipedia.org/wiki/Salud_mental)
- ✓ <http://www.saluddealtura.com/?id=688>
- ✓ <http://mvillard.wordpress.com/2008/09/17/la-actividad-fisica-en-la-ninez-y-adolescencia/>

# APÉNDICE

## Cronograma de Actividades de ejecución del proyecto

| No. | Actividades  | Responsable                  | Abril 2015 |   |   |   | Mayo 2015 |   |   |   | Junio 2015 |   |   |   | Julio 2015 |   |   |   |
|-----|--|------------------------------|------------|---|---|---|-----------|---|---|---|------------|---|---|---|------------|---|---|---|
|     |  |                              | 1          | 2 | 3 | 4 | 1         | 2 | 3 | 4 | 1          | 2 | 3 | 4 | 1          | 2 | 3 | 4 |
|     | <b>Semanas</b>   |                              | 1          | 2 | 3 | 4 | 1         | 2 | 3 | 4 | 1          | 2 | 3 | 4 | 1          | 2 | 3 | 4 |
| 1.  | Visita establecimiento beneficiada   |                              |            |   |   |   |           |   |   |   |            |   |   |   |            |   |   |   |
| 2.  | Presentación del proyecto a la Dirección del Establecimiento                   | Epesista                     |            |   |   |   |           |   |   |   |            |   |   |   |            |   |   |   |
| 3.  | Observación Interna y externa  |                              |            |   |   |   |           |   |   |   |            |   |   |   |            |   |   |   |
| 4.  | Investigación y recolección de información sobre el tema Salud Física y Mental | Epesista                     |            |   |   |   |           |   |   |   |            |   |   |   |            |   |   |   |
| 5.  | capacitaciones sobre Salud Física y Mental                                     | Epesista                     |            |   |   |   |           |   |   |   |            |   |   |   |            |   |   |   |
| 6.  | Actividades lógicas con énfasis salud mental                                   | Epesista, Alumnos y Docentes |            |   |   |   |           |   |   |   |            |   |   |   |            |   |   |   |
| 7.  | Clase de Zumba con énfasis a la salud física                                   | Epesista, alumnos y docentes |            |   |   |   |           |   |   |   |            |   |   |   |            |   |   |   |
| 8.  | Jornada Médica.  |                              |            |   |   |   |           |   |   |   |            |   |   |   |            |   |   |   |
| 9.  | Elaboración del módulo pedagógico  | Epesista                     |            |   |   |   |           |   |   |   |            |   |   |   |            |   |   |   |
| 10. | Revisión del primer borrador   | Epesista                     |            |   |   |   |           |   |   |   |            |   |   |   |            |   |   |   |
| 11. | Impresión, reproducción y empastado del módulo                                 | Epesista                     |            |   |   |   |           |   |   |   |            |   |   |   |            |   |   |   |
| 12. | Entrega del Proyecto ejecutado   | Epesista                     |            |   |   |   |           |   |   |   |            |   |   |   |            |   |   |   |

## **Plan de Sostenibilidad**

**Modulo:** Salud física y mental, enfocado en los alumnos del INEB de Telesecundaria Lotificación San Isidro del municipio departamento der Quetzaltenango.

**Objetivo General:** Fomentar la incursión e inclusión de toda la población del INEB de Telesecundaria en las actividades físicas; y alcanzar significativos e importantes niveles de eficiencia y efectividad en la salud de los alumnos. Facilitando la comprensión sobre la salud física y mental, que se dará seguimiento actividades variadas como, capacitaciones, talleres, actividades deportivas, charlas educativas enfocadas en salud para que profundicen el tema sobre la Salud Física y mental, reduciendo el estrés, la obesidad, y las enfermedades causadas por una mala alimentación en el centro educativo .

### **Objetivo Específicos:**

Elaborar programas especiales de actividad física para la salud y rendimiento deportivo que faciliten a los alumnos participar y disminuir la pereza mental y la obesidad.

Brindar capacitaciones sobre la manera adecuada de como alimentarnos correctamente.

## **Justificación**

Se han diagnosticado millones de muertes causadas por enfermedades crónicas que han ocurrido en países de bajo y medio ingreso. Uno de los factores de riesgo comunes que está incidiendo en estas enfermedades que están causando estos problemas tales como dieta malsana, inactividad física y el consumo de tabaco.

La inactividad física y la mala alimentación se han identificado como la más peligrosa ya que ha sido globalmente la causa principal de las muertes de origen crónico generativo, y esta se da por el ocio y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades

laborales y domésticas. El aumento del uso de los medios de transporte "pasivos" este ha sido un problema que se da en todos los países desarrollados y en desarrollo a causa de la urbanización ya que ha creado varios factores ambientales que desalientan la actividad física: superpoblación, aumento de la criminalidad, gran densidad del tráfico vehicular, mala calidad del aire, inexistencia de parques, aceras e instalaciones deportivas y recreativas

Este problema se ha convertido en un serio obstáculo para el desarrollo y el bienestar de las poblaciones.

Ya que existe una amplia evidencia científica que sustenta el reconocimiento mundial de la actividad física, deporte, educación física y recreación como factores protectores de la salud física, mental y social, por lo que se han posicionado como parte de los temas fundamentales en promoción de la salud y estilos de vida saludable.

En este proyecto se dan opciones para mejorar nuestra salud mental y como cuidar nuestra condición física y balancear nuestra alimentación y así podemos evitar enfermedades. Logrando obtener una calidad de vida, dándole un seguimiento al proyecto de Salud Física y Mental y promoverlo a la población para que se transmita y genere un cambio físico y mental en toda nuestra población estudiantil y familias futuras.

**Actividades:**

- ✓ Promover por medio de capacitaciones el cuidado de nuestra salud física y mental con la participación de personas especializadas en la materia.
- ✓ Realizar actividades deportivas como cuadrangulares de fútbol, básquetbol, carrera de 100 mts, clases de zumba, clases de aeróbicos, encaminándolos a ejercicio constante para mejorar nuestra condición física.
- ✓ Implementar juegos educativos donde participen, analicen y desarrollen la habilidad mental.
- ✓ Desarrollar una jornada medica con el objetivo de diagnosticar cuantas personas presentan enfermedades a causa de una mala alimentación y una vida sedentaria.
- ✓ Brindar medicina a personas que presentan enfermedades como diabetes, azúcar, triglicéridos, para que mejoren su salud.

**Beneficiados**

- ✓ Alumnos de primero, segundo y tercero básico. Comunidad San Isidro

**Recursos:****Humanos:**

- ✓ Alumnos
- ✓ Personal Docente.
- ✓ Padres de familia
- ✓ Vecinos de la comunidad.

**Materiales:**

- ✓ Hojas.
- ✓ Cuadernos.
- ✓ Pizarra.
- ✓ Marcadores.
- ✓ Cañonera.
- ✓ Lapto.
- ✓ Medicina.

**Responsable:**

- ✓ Epesista.
- ✓ Directora.
- ✓ Docentes.
- ✓ Alumnos.

**Metodología:**

Se implementara una metodología participativa utilizando materiales didácticos y recursos humanos abordando el tema de Salud Física y Mental los cuales le permitirán adquirir conocimientos prácticos.

### **Evaluación:**

Las actividades serán evaluadas en forma escrita a través de la lista de cotejo identificando los aspectos positivos y corrigiendo lo negativo que pueda suceder.

**Aplicación de la técnica del FODA del Instituto Nacional de Educación Básica Telesecundaria Iotificación San Isidro, municipio de Coatepeque, departamento de Quetzaltenango.**

| <b>Fortalezas</b>  | <b>Oportunidades.</b>   |
|--|---|
| <p>Sus docentes son nombrados y Financiados por el MINEDUC.</p> <p>Existencia del reglamento interno. Cuenta con CNB y los planes y programas elaborados por las Docentes.</p> <p>Tiene planificación anual y por bloques. Reglamento de evaluación.</p> <p>Disponibilidad de la directora. Se cuenta con comité de apoyo.</p> <p>Es una institución de servicio incluida en el programa del MINEDUC Gratuidad de la educación</p> | <p>Existe libertad para desarrollo de la gestión escolar.</p> <p>Asesorías técnicas superiores.</p> <p>Evaluación del desempeño docente. Promueve la relación entre el instituto y la comunidad.</p> <p>Se desarrolla en jornada vespertina teniendo el educando posibilidad de trabajar en mañana. Apoyo de los padres de familia en la organización de capacitaciones y jornada médica.</p> |



| <b>Debilidades</b>  | <b>Amenazas</b>  |
|---|--|
| <p>Ausencia de material informativo sobre el medioambiente</p> <p>No hay presupuesto para insumos.</p> <p>Falta de personal administrativo.</p> <p>Falta de edificio</p> <p>Falta de aplicación de reglamento para eluso del edificio</p> | <p>Que en cualquier momento nos cambien de edificio</p> <p>Privacidad del mobiliario por parte de autoridades educativas del nivel básico.</p> <p>Enfermedades diversas</p> <p>Rescisión de contratos por autoridades educativas a los docentes.</p> <p>Malos hábitos del medio circundante por alumnos que comparten el edificio con nosotros.</p> <p>No poder impartir clases cuando el otro Establecimiento tiene actividades.</p> <p>No tener agua en los sanitarios</p> <p>    Cuando la bomba de agua no trabaja por falta de pagos de la energía eléctrica.</p> |

## EVALUACION DE LA ETAPA

### LISTA DE COTEJO

| <b>No.</b> | <b>INDICADORES</b>  | <b>SI</b> | <b>NO</b> |
|------------|---|-----------|-----------|
| 1.         | Se cumplió con las actividades planificadas de acuerdo al diagnostico                                   | X         |           |
| 2.         | Se tuvo disponibilidad y acceso a la información de parte de la institución                             | X         |           |
| 3.         | Se recibió el apoyo de los involucrados para proporcionar información importante                        | X         |           |
| 4.         | El diagnostico detectó el problema prioritario para enfocarlo y darle solución en base al proyecto      | X         |           |
| 5.         | La técnica empleada para la formulación del diagnóstico fue la más apropiada para detectar el problema. | X         |           |
| 6.         | El horario de trabajo fue factible para la elaboración del diagnostico                                  | X         |           |
| 7.         | Se utilizó el tiempo previsto para la elaboración del diagnostico                                       | X         |           |

**Interpretación:** Los resultados de la lista de cotejo permitieron verificar los resultados de los objetivos y actividades propuestas cumpliéndose a cabalidad.

## EVALUACION DE LA ETAPA DE LA ELABORACION DEL PROYECTO

### LISTA DE COTEJO

**Interpretación:** La propuesta del perfil da margen a la realización de los objetivos y actividades programadas durante la realización del proyecto.

| No. | INDICADORES   | SI | NO |
|-----|---|----|----|
| 1.  | Para elaborar el perfil del proyecto se utilizó el tiempo que se establecía en el cronograma. | X  |    |
| 2.  | Se cumplió con el formato que establece la Universidad San Carlos de Guatemala.               | X  |    |
| 3.  | El proyecto prioriza la solución del problema detectada.                                      | X  |    |
| 4.  | Los objetivos del proyecto dan respuesta a la realidad del proyecto.                          | X  |    |
| 5.  | Los recursos del proyectista fueron suficientes   | X  |    |
| 6.  | Se presentaron inconvenientes en la elaboración del perfil del proyecto                       |    | X  |
| 7.  | Fue aprobado el perfil del proyecto en cuanto a su elaboración                                | X  |    |

## EVALUACION DE LA ETAPA DE EJECUCION DEL PROYECTO

### LISTA DE COTEJO

| No. | INDICADORES  | SI | NO |
|-----|--|----|----|
| 1.  | Se logró el objetivo propuesto del perfil del proyecto.                        | X  |    |
| 2.  | La ejecución del proyecto obtuvo el resultado en cuanto a materiales y equipo. | X  |    |
| 3.  | La comunidad educativa colaboro en la ejecución del proyecto.                  | X  |    |
| 4.  | De cada una de las actividades se obtuvieron resultados evidentes              | X  |    |
| 5.  | Se utilizaron las herramientas necesarias para la ejecución del proyecto       | X  |    |
| 6.  | Las actividades programadas se ejecutaron el tiempo programado                 | X  |    |
| 7.  | El proyecto se llevó a cabo de acuerdo al cronograma planificado               | X  |    |

**Interpretación:** El trabajo se concluye en esta fase la cual confirma el trabajo realizado, cumpliendo de esta manera los objetivos y metas trazadas para el efecto.

## EVALUACION FINAL

### LISTA DE COTEJO

| No. | INDICADORES   | SI | NO |
|-----|---|----|----|
| 1.  | La etapa del diagnóstico se realizó según lo planificado  | X  |    |
| 2.  | El diagnóstico elaborado dio la información necesaria para la aceptación de la institución        | X  |    |
| 3.  | El perfil del proyecto responde a la problemática detectada                                       | X  |    |
| 4.  | Se logró ejecutar el proyecto aprobado  | X  |    |
| 5.  | Los productos entregados fueron de beneficio para la comunidad educativa.                         | X  |    |
| 6.  | Se evaluaron las etapas del proyecto durante todo su desarrollo                                   | X  |    |
| 7.  | Fue satisfactorio el trabajo realizado en base a los objetivos y metas planteadas en el proyecto. | X  |    |
| 8.  | El informe general y final del proyecto se cumplió a cabalidad.                                   | X  |    |

#### Interpretación:

La evaluación final otorga el producto de lo realizado en cada una de las etapas del proceso administrativo del proyecto en las fases de planificación, organización, dirección y control. De esta manera se cumple con los objetivos trazados y se da solución.

## RESEÑA HISTORICA

### Reseña Historia INEB Telesecundaria Lotificación San Isidro

San Isidro es una lotificación del municipio de Coatepeque, Departamento de Quetzaltenango.

En lotificación San Isidro existían dos escuelas de Educación Pre primaria y Primaria. Pero no contaba con un instituto donde se impartieran clases a alumnos de Nivel Medio (Educación Básica)

En el año 2008 A través de las visitas oculares en Lotificación San Isidro y San Isidro el Roble se hicieron encuestas, entrevistas y surge la necesidad de aperturar un centro Educativo para que pueda atender los tres niveles Básicos. Con el propósito de facilitar y brindar oportunidad a todos los jóvenes de escasos recursos sin necesidad de salir de su comunidad Ya que existen muchos jóvenes que por diferentes situaciones dejan de estudiar y se quedan con el grado de Sexto Primaria.

Es por eso que como educadores siempre se tiene la mentalidad que la educación puede llegar a todos los lugares donde existan los medios para facilitar el proceso de enseñanza- aprendizaje. Como en todo inicio de un nuevo proyecto, existieron personas que se quisieron interponer hicieron caso omiso pero no se perdió la ilusión y el buen deseo de lograr este sueño, personas que no estaban de acuerdo y otras personas si apoyaban. Como en todo inicio de un nuevo Proyecto siempre existen aspectos negativos los cuales se hicieron caso omiso. Pero gracias a la participación y el apoyo de familias altruistas en Pro de la educación y la supervisión educativa, con entusiasmo y dedicación se realiza dicho proyecto.

En el año 2008 el Mineduc, anuncia la apertura de Establecimientos que atenderá Nivel Medio: en el Ciclo Básico

Posteriormente se inicia con la elaboración de un expediente para solicitar dicha apertura y es cuando Dios permite que se haga realidad un proyecto con tropiezos, luchas salimos adelante.

Se ingresa la papelería a la Dideduc y se hacen los informe respectivos y la selección del establecimiento donde funcionaria el Mineduc elige a la escuela Club Rotario de lotificación San Isidro, Para que funcione INEB DE TELESECUNDARIA LOTIFICACION SAN ISIDRO en jornada vespertina y así como funciona.

En el año 2009 Inicia las inscripciones para Primero Básico.

La Profesora de Enseñanza Media Reina Tuells Nolasco apertura el ciclo escolar 2009 con 20 estudiantes en primero básico siendo ella la maestra de Primero básico y la Directora del establecimiento.

En el año 2010 asigna a la Profesora Dora María González como facilitadora de Segundo Básico. En el año 2011 asigna a la Profesora María del Carmen Calderón como facilitadora de tercero Básico.

Siendo un total de tres maestras asignadas para los tres grados básico con contrato en renglón 021 y 022

Más adelante se integran dos maestros más que están trabajando a honore.

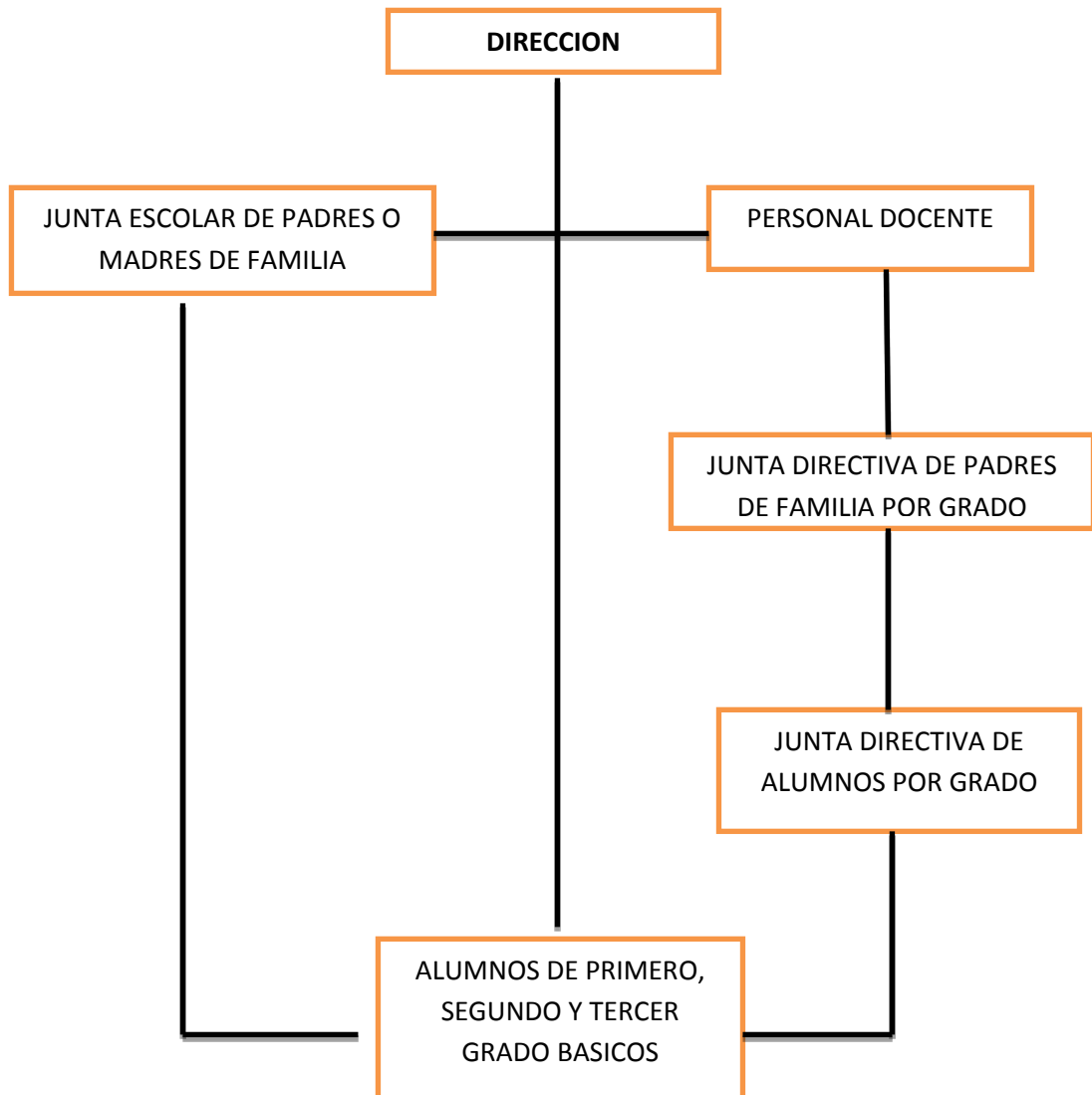
El profesor Melvin Citalan que imparte el curso de Educación Musical y el profesor Samuel Nolasco que imparte el curso de Educación Física.

## PRESUPUESTO DEL PROYECTO

| <b>GASTOS MATERIALES</b> |                           |                      |                            |                         |
|--------------------------|---------------------------|----------------------|----------------------------|-------------------------|
| <b>No.</b>               | <b>Descripción</b>        | <b>Cantid<br/>ad</b> | <b>Precio<br/>Unitario</b> | <b>Precio<br/>Total</b> |
| 1.                       | Tinta para impresiones    | 2                    | Q100.00                    | Q 200.00                |
| 2.                       | Resma de papel bond       | 2                    | Q 90.00                    | Q 45.00                 |
| 3.                       | Impresión del módulo      | 1                    | Q 85.00                    | Q 85.00                 |
| 4.                       | Reproducción de módulos   | 50                   | Q 40.00                    | Q1000.00                |
| 5.                       | Proceso de encuadernación | 50                   | Q 25.00                    | Q 625.00                |
| 6.                       | Equipo de Sonido          | 1                    | Q 350.00                   | Q 350.00                |
| 7.                       | Cañonera                  | 1                    | Q 75.00                    | Q 75.00                 |
| 8.                       | Equipo de computación     | 1                    | Q 50.00                    | Q 50.00                 |
| .                        |                           |                      |                            | <b>Q 2 430.00</b>       |
| <b>Total Parcial</b>     |                           |                      |                            |                         |
| <b>Gastos Personales</b> |                           |                      |                            |                         |
| 1.                       | Material de Oficina       |                      |                            | Q 100.00                |
| 2.                       | Fotocopias                |                      |                            | Q 75.00                 |
| 3.                       | Memoria USB               |                      |                            | Q 60.00                 |
| 4.                       | Internet                  |                      |                            | Q 300.00                |
| <b>Total Parcial</b>     |                           |                      |                            | <b>Q 535.00</b>         |
| <b>SUMA DE TOTALES</b>   |                           |                      |                            | <b>Q 2,965.00</b>       |



## ORGANIGRAMA DE LA INSTITUCION



# GUIA DEL DIAGNOSTICO INSTITUCIONAL

## 1. IDENTIFICACIÓN

### 1.1 Datos de la institución:

**1.1.1 Nombre:** Instituto Nacional de Educación Básica Telesecundaria  
San Isidro.

### 1.2 Localización Geográfica:

**1.2.1 Ubicación:** 12 calle 14-133 zona 2 lotificación San Isidro,  
Coatepeque Quetzaltenango.

## 2. Localización Administrativa:

Es una institución tipo educativa que pertenece al sector oficial urbana financiada por el Estado y corresponde al Distrito 96-38 bajo la Supervisión del Lic. Manfield Francisco Castañón de León de la Coordinación Técnica Administrativa del municipio de Coatepeque.

## 3. Objetivo General:

Recolectar información sobre el estado y funcionamiento del Establecimiento Educativo y describir las necesidades y problemas.

## 4. Objetivos Específicos:

- 4.1 Localizar la ubicación geográfica.
- 4.2 Identificar la situación física, fundación e historia de la institución.
- 4.3 Determinar los estados financieros.
- 4.4 Identificar el recurso humano laborante en la educación.
- 4.5 Determinar el curriculum de estudios de la institución.
- 4.6 Identificar la estructura de la administración de la institución educativa.
- 4.7 Identificar las interrelaciones que la institución realiza de forma interna y externa.
- 4.8 Determinar los fundamentos, políticas y aspectos legales de la institución.

## **5. ACTIVIDADES:**

- Identificar y contactar a las autoridades del Instituto Nacional de Educación Básica, municipio de Coatepeque, departamento de Quetzaltenango.
- Diseñar instrumentos para recabar la información requerida.
- Aplicar Instrumentos.
- Ordenar e interpretar los datos obtenidos.
- Evaluación de la información recabada.
- Redactar informe.
- Entrega de informe.

## **6. RECURSOS:**

### **6.1 Técnicos:**

- Guía contextual e institucional.
- Encuestas.
- Entrevistas.
- Ficha de observación.
- Análisis documental.

### **6.2 Humanos:**

- Autoridades máximas de la Institución Educativa.
- Autoridades Administrativas.
- Personal DOCENTE.
- Padres de familia.
- Alumnado.
- Epesista.

### **6.3 Financieros:**

- Municipalidad de Génova
- Epesista

### **6.4 Físicos**

- Útiles de oficina (hojas de papel, bolígrafos, cuadernos, lápiz, fólderes)
- Documentos.
- Fotocopias.

**GUIA DE OBSERVACION DE LA INSTITUCION O COMUNIDAD PATROCINADA**

| <b>Aspectos Filosóficos</b> | <b>SI</b> | <b>NO</b> |
|-----------------------------|-----------|-----------|
| Visión                      | <b>X</b>  |           |
| Misión                      | <b>X</b>  |           |
| Objetivos                   | <b>X</b>  |           |
| Metas                       | <b>X</b>  |           |
| Políticas                   | <b>X</b>  |           |
| Organigrama                 | <b>X</b>  |           |

| <b>Equipo de Oficina</b> | <b>SI</b> | <b>NO</b> |
|--------------------------|-----------|-----------|
| Computadora              | <b>X</b>  |           |
| Cañonera                 |           | <b>X</b>  |
| Impresora                | <b>X</b>  |           |
| Fotocopiadora            |           | <b>X</b>  |
| Escáner                  |           | <b>X</b>  |
| Mesa de trabajo          | <b>X</b>  |           |
| Teléfono                 |           | <b>X</b>  |
| Internet                 |           | <b>X</b>  |
| Librera                  | <b>X</b>  |           |
| Dispensador de agua      |           | <b>X</b>  |



**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA**  
**FACULTAD DE HUMANIDADES**  
**LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y**  
**ADMINISTRACIÓN EDUCATIVA**  
**EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO –EPS-**

Con el objetivo de recabar información para realizar el diagnóstico de cuidado de la salud física y mental, de acuerdo a su conocimiento de la institución, conteste las siguientes interrogantes:

**ENTREVISTA A ESTUDIANTES**

1. ¿Han recibido talleres sobre la salud física y mental?  
SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_
- 2.
3. ¿Conocen la importancia de cuidar nuestra salud?  
SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_
4. ¿Los docentes hacen actividades físicas para recrearse?  
SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_
5. ¿Les gusta comer saludablemente?  
SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_
6. ¿Hacen algún tipo de actividad física para mejorar su condición física?  
SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_
7. ¿Les gustaría aprender más sobre salud física y mental?  
SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_
8. ¿Los docentes les dan charlas sobre salud física  
SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_



**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y ADMINISTRACIÓN  
EDUCATIVA**

**EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO –EPS-**

**ENTREVISTA AL DIRECTOR**

**Con el objetivo de recabar información para realizar el diagnóstico del instituto de Telesecundaria lotificación San Isidro del Municipio de Coatepeque, Quetzaltengo, del Ejercicio Profesional Supervisado \_EPS.**

**De acuerdo a su conocimiento de la institución conteste las siguientes interrogantes:**

**1. ¿Cuál es la Visión y Misión del Instituto?**

---

---

**2. ¿Cuáles son las políticas del Instituto?**

---

---

**1. ¿Cuáles son los objetivos del Instituto?**

---

---

**4. ¿Qué metas tienen establecidas en el Instituto?**

---

---

**6. ¿Qué libros utiliza para hablar de educación de salud física y mental?**

---

---

**7. ¿Cuenta el Instituto con un plan operativo anual? (POA)**

---

---

**8. ¿Con qué frecuencia realiza usted reuniones con los Maestros?**

---

---

**10. ¿Recibe el Instituto apoyo de instituciones privadas?**

---

---

**11. ¿Han recibido los maestros alguna capacitación en educación física y mental?**

---

---

**13. ¿Poseen los maestros material didáctico enfocado en Salud Física y Mental para realizar efectivamente su trabajo?**

---

---

**14. ¿Han participado los maestros y alumnos en actividades físicas?**

---



**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA**  
**FACULTAD DE HUMANIDADES**  
**LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y ADMINISTRACIÓN**  
**EDUCATIVA**  
**EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO –EPS-**  
**ENTREVISTA A LOS PADRES DE FAMILIA.**

: A continuación se le presenta una serie de afirmaciones las cuales debe contestar si o no, únicamente marque con una X la respuesta.

1. Cree que el mantener una dieta balanceada y hacer ejercicios tendremos una buena salud física y mental

SI\_\_\_\_\_ NO\_\_\_\_\_

2. Han recibido talleres sobre Educación Física y Mental

SI\_\_\_\_\_ NO\_\_\_\_\_

3. Se realizan jornadas Medicas para diagnostica la salud de las personas?

SI\_\_\_\_\_ NO\_\_\_\_\_

4. Participaría en actividades físicas como clases de zumba o ejercicios para mejorar la condición física de nosotros y nuestra familia

SI\_\_\_\_\_ NO\_\_\_\_\_

5. Considera importante ejercitarnos para estar bien de salud?

SI\_\_\_\_\_ NO\_\_\_\_\_

6. Considera importante que se incluyan temas relacionados con el tema Educación física y Mental

SI\_\_\_\_\_ NO\_\_\_\_\_

7. Ha escuchado sobre Educación de Salud física y Mental

SI\_\_\_\_\_ NO\_\_\_\_\_



**ANEXOS**

Epesista en trabajo de reforestación del Instituto de Telesecundaria Lot. San Isidro municipio de Coatepeque, Quetzaltenango





**Epesista dando charla sobre la importancia de cuidar nuestra salud física y mental por medio de actividades recreativas como zumba en el instituto de INEB de Telesecundaria lotificación San Isidro.**



**ACTIVIDADES DEPORTIVAS CUIDANDO NUESTRA SALUD FISICA**



**Epesista realizando actividades diversas para desarrollar la habilidad intelectual del alumno**



Epesista realizando su proyecto de salud Física y Mental con invitados especiales



# Epesista realizando una jornada MÉDICA









**USAC**  
TRICENTENARIA  
Universidad de San Carlos de Guatemala

*Universidad de San Carlos de Guatemala*  
*Facultad de Humanidades*

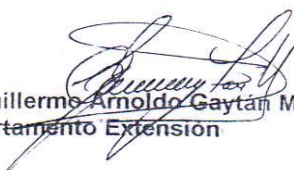
Guatemala, 23 de abril de 2015.

Licenciado (a)  
**ESTEBAN CIFUENTES ARGUETA**  
Asesor (a) de Tesis o EPS  
Facultad de Humanidades

Atentamente se le informa que ha sido nombrado(a) como ASESOR(A) que deberá orientar y dictaminar sobre el trabajo de ( ) tesis o EPS (X) que ejecutará el (la) estudiante

**MARIEL TAIDY CANCINOS RODAS**  
200850279

Previo a optar al grado de Licenciado (a) en pedagogía y Administración Educativa.

  
Lic. Guillermo Arnoldo Gaytan Monterroso  
Departamento Extensión

  
Vo. Bo. Lic. Walter Ramiro Mazariegos Biolis  
Decano

C.C expediente  
Archivo

*Educación Superior, Incluyente y Proyectiva*  
Edificio S-4, ciudad universitaria zona 12  
Teléfonos: 24188602 24188610-20  
2418 8000 ext. 85302 Fax: 85320

Facultad de  Humanidades

**LA INFRANSCRITA DIRECTORA DEL INSTITUTO DE TELESECUNDARIA DE LOTIFICACION SAN ISIDRO, MUNICIPIO DE COATEPEQUE, DEPARTAMENTO DE QUETZALTENGO, CERTIFICA QUE HA TENIDO A LA VISTA EL LIBRO DE ACTAS No. 1, EN EL FOLIO NÚMERO 148 APARECE EL ACTA NÚMERO 03 – 2015, LA QUE COPIADA LITERALMENTE DICE:**

**ACTA NO. 3 -2015**

En lotificación San Isidro, municipio de Coatepeque, departamento de Quetzaltenango, siendo las trece horas en punto, del día lunes veintisiete de Julio del año dos mil quince reunidos en las instalaciones que ocupa el instituto de Educación Básica de Telesecundaria, lotificación San Isidro, Municipio de Coatepeque, Departamento de Quetzaltenango, las siguientes personas Licda. Reina Tuells Nolasco, directora del Establecimiento y P.E.M. Dora María González de León, catedrática del establecimiento y Estudiante Epesista de la Universidad San Carlos de Guatemala, sección Coatepeque de la facultad de humanidades hace constar de lo siguiente. **PRIMERO:** La Profesora de Enseñanza Media **Maríel Taidy Cancinos Rodas** se presentó a las instalaciones del establecimiento, solicitando que se le brindara el permiso para poder realizar su proyecto con el tema “La importancia de la salud Física y Mental dirigido a los estudiantes del Instituto Nacional de Educación Básica INEB de Telesecundaria y habitantes de la comunidad de San Isidro municipio de Coatepeque, departamento de Quetzaltenango que consta en concientizar a las personas a cambiar su estilo de vida cuidando y aprendiendo a cambiar hábitos alimenticios y a ejercitarse para mejorar nuestra salud. **SEGUNDO:** Como máxima autoridad del instituto de Educación Básica de Telesecundaria autorizo a la Profesora de Enseñanza Media Maríel Taidy Cancinos Rodas, estudiante del Ejercicio Profesional Supervisado de la Universidad San Carlos de Guatemala quien se identifica con el carné 200850279, realizar el Proyecto en el establecimiento a mi cargo. **TERCERO:** La Profesora Reina Tuells Nolasco, agradece a la Universidad de San Carlos de Guatemala por fomentar esta clase de proyectos e impulsar a los estudiantes y padres de familia la salud física y mental como mejora nuestra salud y continuar dando seguimiento al módulo de este proyecto. **CUARTO:** No habiendo más que hacer constar se da por finalizada la presente acta en el mismo lugar y fecha, quince minutos después de su inicio firmando los que en ella intervenimos.

**Y PARA LOS USOS LEGALES QUE CORRESPONDA SE EXTIENDE FIRMA Y SELLA LA PRESENTE CERTIFICACION EN LOTIFICACION SAN ISIDRO, MUNICIPIO DE COATEPEQUE, DEPARTAMENTO DE QUETZALTENANGO, A LOS QUINCE DIAS DEL MES DE AGOSTO DE DOS MIL QUINCE.**

---

**Licda. Reyna Tuells Nolasco**  
**Directora**

## **ASPECTO GEOGRÁFICO DEL MUNICIPIO DE COATEPEQUE**

### **ÁREA GEOGRÁFICA**

- Extensión Territorial del Municipio de Coatepeque:
- Posee una extensión total de 426 kilómetros cuadrados.
  
- Altura del Municipio de Coatepeque:  
1,500 pies o 498 metros sobre el nivel del mar.
  
- Área que ocupa la cabecera municipal:  
8 kilómetros cuadrados.
  
- Temperatura media anual:  
24.5 Grados centígrados
  
- Posición Geográfica:  
Latitud 14:42" 10". Longitud 91:51" 40"
  
- Temperatura Máxima:  
33.0 Grados Centígrados
  
- Temperatura Mínima:  
13.0 Grados Centígrados
  
- Precipitación Pluvial Media Anual:  
2,927.0 milímetros
  
- Aguaceros Fuertes Máximo:  
10 Pulgadas en un solo día.
  
- Humedad:  
80%

### **UBICACIÓN DEL MUNICIPIO DE COATEPEQUE**

Coatepeque está ubicado al Sur Oeste del Departamento de Quetzaltenango.

### **OROGRAFÍA**

Dada la topografía de nuestros terrenos, no tiene volcanes, ni montañas, siendo gracias a Dios, un terreno donde se puede estar a salvo de inundaciones.

## CLIMA

La temperatura máxima promedio anual es de 31 grados centígrados, la temperatura anual mínima es de 15 grados centígrados, y la media es de 26 grados centígrados. Los meses más calurosos son marzo, abril, mayo, junio.

