

Mildred Marleny Mejía Pérez

Guía: Importancia de la salud física y emocional, dirigido a estudiantes del 1ro básico, del Instituto Nacional de Educación Básica, Caserío La Central, municipio de Malacatán, departamento de San Marcos.

Asesor: Esteban Cifuentes Argueta



USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala

Facultad de Humanidades
Departamento de Pedagogía

Guatemala, septiembre 2019.

Este informe fue presentado por la autora, como trabajo del ejercicio profesional supervisado, -EPS- previo a optar al grado de Licenciada en Pedagogía y Administración Educativa.

Guatemala, septiembre 2019

INDICE

Resumen	i
Introducción	ii
Capítulo I: Diagnóstico	1
1.1 Contexto	1
1.1.1 Contexto geográfico	1
1.1.2 Aspecto Social	1
1.1.3 Aspecto Histórico.	2
1.1.4 Aspecto Económico	3
1.1.5 Aspecto Político	3
1.1.6 Aspecto Filosófico	3
1.1.7 Aspecto de competitividad	4
1.1.8 Lista de Carencias	4
1.2 Análisis de la Institución avaladora	4
1.2.1 Nombre de la institución	4
1.2.2 Servicio que presta	4
1.2.3 Ubicación Geográfica	4
1.2.4 Visión	4
1.2.5 Misión	5
1.2.6 Políticas	5
1.2.7 Objetivos	5
1.2.8 Metas	6
1.2.9 Estructura organizacional	6
1.2.10 Recursos humanos	7
1.2.11 Desarrollo Histórico	7
1.2.12 Actividades	12
1.2.13 Lista de carencias	13
1.3 Análisis de la Institución avalada	14
1.3.1 Identidad institucional	14
1.3.2 Nombre de la institución	14
1.3.3 Servicio que presta	14
1.3.4 Ubicación Geográfica	14

1.3.5	Visión	14
1.3.6	Misión	14
1.3.7	Políticas	14
1.3.8	Objetivos	15
1.3.9	Metas	15
1.3.10	Estructura Organizacional	15
1.3.11	Recursos humanos	16
1.3.12	Desarrollo Histórico	17
1.3.13	Los usuarios	18
1.3.14	Infraestructura	18
1.3.15	Proyecto Social	18
1.3.16	Finanzas	19
1.3.17	Política Laboral	19
1.3.18	Administración	19
1.3.19	El ambiente Institucional.	19
1.4	Lista de carencias o necesidades	19
1.5	Problematización de las carencias	19
1.5.1	Problema Priorizado	22
1.5.2	Hipótesis Acción.	22
1.5.3	Análisis de Viabilidad y Factibilidad	22
1.6	Selección del Problema	23
1.6.1	Solución a la propuesta	23
1.7	Descripción por indicadores del problema	23
Capítulo II: Fundamentación teórica		24
2.1	La salud emocional y los adolescentes: esté atento a las señales de alerta	24
2.2	Comunicación constante, abierta y honesta	24
2.3	Los trastornos de la salud emocional pueden tratarse	24
2.4	Esté atento a la conducta de su hijo adolescente	24
2.4.1	Depresión	25
2.4.2	Abuso de fármacos	26
2.5	Salud emocional es tan importante como la física	27
2.6	Importancia de la actividad física para tu salud	29
2.7	Beneficios de la actividad física	30

2.8 Asegurando una calidad de vida en la vejez	30
2.9 Elegir lo que más te guste	30
Capítulo III: Plan acción	32
3.1 Título del proyecto	32
3.2 Hipótesis-acción	32
3.3 Problema	32
3.4 Ubicación geográfica del problema	32
3.5 Ejecutor de la Intervención	32
3.6 Unidad Ejecutora:	33
3.7 Descripción del proyecto	33
3.8 Justificación de la intervención	33
3.9 Objetivos de la intervención	34
3.9.1 Objetivo general	34
3.9.2 Objetivos específicos	34
3.10 Metas	34
3.11 Actividades	35
3.12 Cronograma	36
3.13 Recursos	37
3.13.1 Humanos	37
3.13.2 Materiales	37
3.13.3 Físicos	37
3.14 Financiero	38
3.15 Formato de Instrumento de Control o Evaluación de la Intervención	39
Capítulo IV: Ejecución y Sistematización de la Intervención	40
4.1 Actividades y resultados	40
4.2 Productos, logros y Resultados	42
4.3 Sistematización de Experiencias	45
4.3.1 Actores	46
4.3.2 Lecciones Aprendidas	46
Capítulo V: Evaluación del Proceso de Implementación de la Propuesta	90
5.1 Evaluación del Diagnostico	90
5.2 Evaluación de la fundamentación teórica.	90
5.3 Evaluación del diseño del plan de intervención.	90

5.4 Evaluación de Ejecución y Sistematización de la intervención.	90
Capítulo VI: Voluntariado	91
6.1 Plan de Voluntariado	91
6.2 Sistematización de las actividades realizadas	95
6.3 Evidencias	96
Conclusiones	99
Recomendaciones	100
Bibliografías	101
E-grafía	102
Apendice	103
Anexos	140

Resumen

El presente informe consta de varias actividades realizadas durante el Ejercicio Profesional Supervisado por la estudiante Epesista, previo a optar el título de Licenciada en Pedagogía y Administración Educativa, dicho proyecto tiene como título: **Importancia de la salud física y emocional, dirigido a estudiantes del 1ro básico, del Instituto Nacional de Educación Básica, Caserío La Central, municipio de Malacatán, departamento de San Marcos.**

Al tener conocimientos de la importancia que requiere al tener una perfecta salud física y emocional, los jóvenes sabrán que para ello es necesario también gozar de una perfecta salud física, realizar rutinas de ejercicios, como correr, ejercitar, etc. Las dos van de la mano, La adolescencia es, en efecto un tiempo de transición y cambio, pero los cambios de conducta serios, dramáticos o abruptos pueden ser indicadores de problemas de salud emocional graves.

La importancia de la actividad física no es fácil de resumir ya que, cada día, se descubren nuevos beneficios que aportará a la salud, La sociedad de hoy en día está cayendo peligrosamente en un estilo de vida más sedentario, por lo que hay necesidad de aumentar el nivel de actividad diaria.

El ejercicio no tiene que ser algo aburrido ni debe ser un sufrimiento diario, debe ser algo que se disfrute y que ayude a aumentar el estado de ánimo, día a día.

Introducción

El presente informe es el resultado del ejercicio profesional supervisado de la carrera de la licenciatura en pedagogía y administración educativa, dicho proyecto se realizó en el Caserío La Central del municipio de Malacatán, departamento de San Marcos el cual fue realizado en seis capítulos.

Capítulo I Estudio contextual: se desarrolló el estudio contextual haciendo uso de la técnica de la observación, donde se recopilaron datos a través de los instrumentos matriz FODA. También contiene información de la institución avaladora y la institución avalada, su visión, misión, objetivos, metas y políticas, y el listado de carencias destacadas. Se dio priorización a un aporte de una guía sobre: Importancia de la salud física y emocional I, en el cual se elaboró para dar solución al problema encontrado en el Instituto Nacional de educación Básica, caserío la central, municipio de Malacatán, departamento de San Marcos.

Capítulo II Fundamentación Teórica: Se describen una serie de temas producto de la investigación bibliográfica sobre el tema del proyecto, en la cual constituyen en la base científica legal del proyecto, en donde se explica de parte del autor y de los autores investigados todas las definiciones y los conceptos relacionados para un mejor conocimiento.

Capítulo III Plan de acción de la intervención: describe el título del proyecto, el problema y solución seleccionada, así como una breve descripción del proyecto, justificación, objetivos metas, beneficiarios, presupuesto y cronograma de ejecución del proyecto.

Capítulo IV Ejecución y sistematización de experiencias: se hace énfasis en los principales aspectos de ejecución del proyecto, actividades realizadas, todas las experiencias vividas durante el transcurso de la ejecución del proyecto: Guía importancia de la salud física y emocional, dirigido a estudiantes del 1ro básico, del Instituto Nacional de Educación Básica, Caserío La Central, municipio de Malacatán, departamento de San Marcos.

Capítulo V Proceso de evaluación: contiene el proceso de evaluación de cada una de las fases del proyecto, de su ejecución, conclusiones, recomendaciones y bibliografía utilizada como apoyo en las etapas de gestión alcanzando de esa forma la meta trazada.

Capítulo VI Voluntariado: consiste en un aporte personal del Epesista, donde se describe a detalle las actividades que se realizaron para la plantación de 600 arbolitos en beneficio del municipio de San Pablo, departamento de san marcos.

Y al finalizar se contienen los anexos con todas las copias de los documentos que fueron elaborados y obtenidos durante diferentes gestiones que el Epesista ha realizado durante el trabajo realizado.

Capítulo I

Diagnóstico

1.1 Contexto

1.1.1 Contexto geográfico

El municipio de Malacatán limita al norte con el municipio de Tajumulco y San Marcos -San Marcos-, al este con el municipio de San Pablo, El Rodeo y Catarina -San Marcos-, al sur con el municipio de Ayutla -San Marcos- y al oeste con la República de México.

Está localizado en la latitud 14° 54' 30" y en la longitud 92° 03' 45". Tiene una extensión territorial de 204 Kms² y se encuentra a una altura de 390 metros sobre el nivel del mar (msnm); por lo mismo, su clima es cálido.

1.1.2 Aspecto Social

En el municipio el idioma que predomina es el Español o Castellano, en algunas comunidades hablan muy poco el idioma Mam, porque son personas que han llegado a radicarse al municipio, sin poderlas cuantificar actualmente.

Las costumbres más identificadas son las siguientes: La Feria titular que se celebra del 9 al 14 de Diciembre en honor a la patrona del pueblo, la Virgen Mártir de Santa Lucía, donde se realizan eventos sociales, deportivos, religiosos, culturales e importantes transacciones comerciales de carácter internacional, entre guatemaltecos y mexicanos.

También se celebran las fiestas de los cantones Barrios, Morazán. San Miguel y San Sebastián, con bailes regionales de los Moros, del Torito y de la Conquista.

Dentro de las tradiciones religiosas están: la celebración del Día de los Santos, donde los habitantes del municipio visitan el cementerio general de la Cabecera llevando flores, coronas y veladoras para adornar los panteones. La actividad se complementa con instalar juegos mecánicos (ruedas).

Fuente: Supervisión Educativa 1215.6

Malacatan San Marcos

La celebración de La Semana Santa con diversas procesiones y el Miércoles Santo sacan a varios "Judas" que recorren la ciudad, pidiendo pan y dinero, bailándolos por calles y avenidas siempre acompañados de la Marimba nuestro instrumento nacional. Durante la Semana Santa algunos acostumbran viajar a las playas en días de recreación.

1.1.3 Aspecto Histórico.

El municipio de Malacatán anteriormente era conocido como Santa Lucía Malacatán por ser la Virgen Santa Lucía, patrona del lugar. Actualmente, se ha oficializado el nombre geográfico de Malacatán.

El nombre deriva de la lengua Nahuatl Malacatán: que significa huso para hilar (el cual es un instrumento primitivo del indígena para elaborar hilos) y tlan: lugar o proximidad, es decir: "Lugar Junto a los Malacates". Según el escritor e historiador Francisco Fuentes y Guzmán Malacatán deriva de la voz mam Jiguejal. El malacate es un eje que gira con la devanadera, la cual se utiliza para preparar los hilos que se emplean en los tejidos elaborados en telares de pie y de cintura.

Por acuerdo gubernativo del 16 de Diciembre de 1886 se suprimió la Municipalidad Indígena y se eligió una Municipalidad mixta conformada por un alcalde, un regidor, un síndico y el secretario.

En el Acuerdo Gubernativo del 01 de Diciembre de 1909, el Presidente Constitucional de la República, ACUERDA: que para un mejor servicio, se suprima la municipalidad de Malacatán en el juzgado municipal, de conformidad con la ley respectiva. El jefe político de aquel departamento dictó sus órdenes a fin de cumplir esta disposición.

Fuente: Supervisión Educativa 1215.6

Malacatán, San Marcos

No se localiza el acuerdo donde se menciona que el 18 de octubre de 1902 se inserta el título de terreno municipal. Posteriormente, la cabecera municipal fue elevada a categoría de Ciudad, por acuerdo Gubernativo del 26 de junio de 1952, tomando en consideración su creciente importancia económica y comercial, ya que en esa época la principal producción agrícola estaba en las fincas de café, le seguían el cultivo de la caña de azúcar, los cereales y en pequeña escala de producción, las fábricas de capas de hule y de pelotas.

1.1.4 Aspecto Económico

Su producción agropecuaria incluye como su principal producto agrícola el café; además maíz, frijol y chile. Su producción artesanal incluye capas y pelotas de hule.

1.1.5 Aspecto Político

El concejo municipal se integra con el alcalde, los síndicos y concejales, electos directamente por sufragio universal y secreto para un período de cuatro años, pudiendo ser reelectos.

Existen también las Alcaldías Auxiliares, los Comités Comunitarios de Desarrollo (COCODE), el Comité Municipal del Desarrollo (COMUDE), las asociaciones culturales y las comisiones de trabajo. Los alcaldes auxiliares son elegidos por las comunidades de acuerdo a sus principios y tradiciones, y se reúnen con el alcalde municipal el primer domingo de cada mes, mientras que los Comités Comunitarios de Desarrollo y el Comité Municipal de Desarrollo organizan y facilitan la participación de las comunidades priorizando necesidades y problemas.

1.1.6 Aspecto Filosófico

La población del municipio es eminentemente religiosa, dando espacio a varias organizaciones religiosas, tales como: católicas, evangélicas y mormonas, a las cuales asisten los habitantes, según sea su creencia religiosa.

Fuente: Supervisión Educativa 1215.6

Malacatán, San Marcos

1.1.7 Aspecto de competitividad

Hay varios centros educativos los cuales apoyan con la educación del municipio en nivel primario, básico y diversificado.

1.1.8 Lista de Carencias

- Los drenajes colapsan en algunos sectores.
- Las calles se encuentran en mal estado.

1.2 Análisis de la Institución avaladora

1.2.1 Nombre de la institución

Supervisión Educativa Malacatán, San Marcos.

1.2.2 Servicio que presta

Atención a la Administración y Docencia educativa.

1.2.3 Ubicación Geográfica

2ª. Calle entre 2da. y 3era. Av. 2-49, Col. El Maestro Z. 1, Malacatán.

1.2.4 Visión

“Todas las acciones se enmarcan en un modelo de gestión, eficaz, eficiente e inspirado en principios y valores éticos para atender a la población escolar del departamento, en condiciones técnicas, físicas y pedagógicas adecuadas, que le preparen para la vida y el trabajo productivo. Ser una institución modelo que fomente la excelencia del servicio educativo, así como el fortalecimiento de las relaciones Inter.-institucionales en nuestro departamento”.

Fuente: Supervisión Educativa 1215.6

Malacatán San Marcos

1.2.5 Misión

“La Dirección Departamental de Educación de San Marcos es el órgano que, bajo la rectoría y autoridad superior del Ministro de Educación, se encarga de planificar, dirigir, ejecutar y evaluar las acciones educativas del departamento de San Marcos. Administrativamente, está a cargo de un Director y tres subdirectores.”¹.

1.2.6 Políticas

- ❖ “Justicia social a través de equidad educativa y permanencia escolar Avanzar hacia una educación de calidad
- ❖ Velar por que se dé la educación de acuerdo con las exigencias del ministerio de educación.
- ❖ Fortalecer la educación bilingüe intercultural”²

1.2.7 Objetivos

1.2.7.1 Objetivo General

Coordinar la ejecución de las políticas, programas y estrategias educativas nacionales del MINEDUC, en adaptación a las características del contexto departamental.

1.2.7.2 Objetivos Específicos

- ❖ Promover una eficiente y cordial relación entre los miembros de la comunidad educativa.
- ❖ Mejorar la calidad y ampliar la cobertura del Sistema Educativo en su ámbito territorial, planificando la ejecución de programas y proyectos.

Fuente: Supervisión Educativa 1215.6

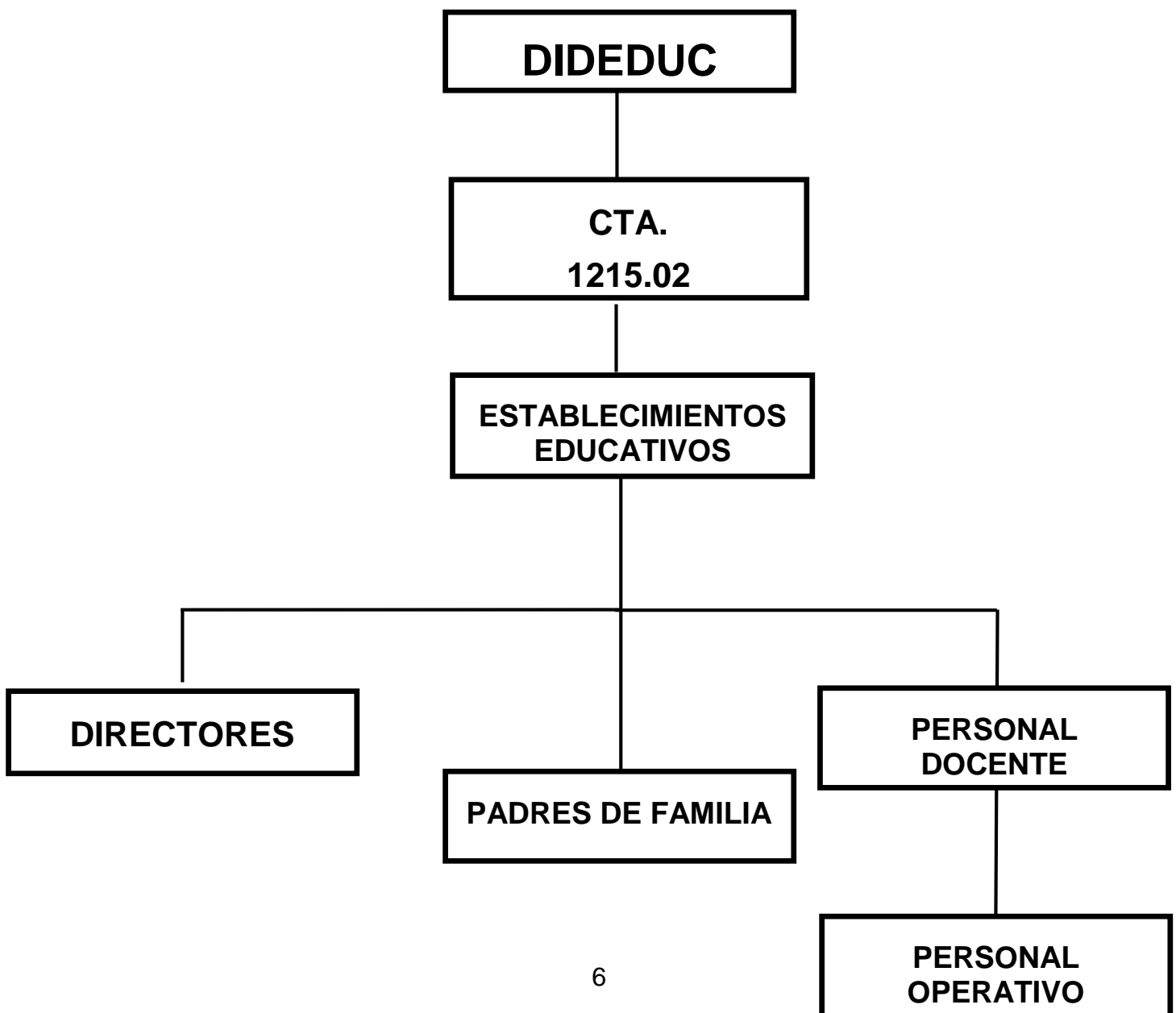
Malacatán San Marcos

- ❖ Promover la creación de nuevas alternativas destinadas a la satisfacción de necesidades y problemas educativos.

1.2.8 Metas

- ❖ Realiza funciones directivas y de ejecución de políticas y estrategias educativas emanadas del Ministro de Educación, para lograr el desarrollo educativo del departamento de San Marcos.

1.2.9 Estructura organizacional



Fuente: Supervisión Educativa 1215.6

Malacatán San Marcos

1.2.10 Recursos humanos

- ❖ Director departamental de Educación.
- ❖ Jefe técnico pedagógico.
- ❖ Jefe de Desarrollo y apoyo tecnológico.
- ❖ Jefe de servicios generales.
- ❖ Jefe de Recursos Humanos Administrativos.
- ❖ Asesoría jurídica.
- ❖ Auditoría interna.
- ❖ Informática.
- ❖ Sección financiera
- ❖ Contabilidad.
- ❖ Sub director administrativo financiero

1.2.11 Desarrollo Histórico

Las oficinas administrativas de educación del municipio de Malacatán se denominaban Núcleos, según consta en el libro de actas No. 2 del año 1963(No se encontró libro de actas No.1) aparece como Director de Núcleo No. 58, El Profesor Isidro Rodríguez Callejas según Acta No. 1 de noviembre de 1963 (No aparece fecha).

Acta No. 5, de fecha 27 de octubre de 1964 toma posesión el Profesor Federico Morales Pivaral como Director de Núcleo No. 58.

Acta No. 16 de fecha 21 de abril de 1965 toma posesión como Supervisor Técnico de Distrito No.57 el Profesor Moisés Belisario Cabrera Samayoa según Resolución 679 de la Dirección de Desarrollo Social.

Educativo Rural. La Supervisión Técnica de Distrito No.57 de fecha 30 de septiembre de 1965, se trasladó la sede al municipio de San José El Rodeo el Profesor Alejandro Coloma inicia en forma interina el cargo de Supervisor de Distrito No.57, entregando el 'puesto el 2 de enero de 1969 al profesor Guillermo Fuentes quien se desempeñará interinamente, según Acta NO. 92-69.

Según libro de Actas No. 3, el 2 de enero de 1969 toma posesión el profesor José Luis Cabrera en el municipio de El Rodeo, como se anotó, era sede del municipio de Malacatán. Según Acta No.7 de fecha 8 de febrero de 1971 asume el cargo como Supervisora de Distrito Escolar 64 la Señora Natalia L. de Chang hasta el 3 de enero del 1977.

El 15 de abril de 1977 en Acta No. 32, toma posesión el Profesor Macedonio Serech como Supervisor del Distrito Escolar No.64, registrando la historia que la supervisión educativa por requerimiento a las necesidades institucionales, así mismo, para que también atienda la Supervisión Escolar No. 65 del municipio de Pajapita, durando en el cargo nueve meses.

Acta No. 47 de fecha 10 de enero de 1976 toma posesión como Supervisor de Distrito No.64 el Profesor Baudilio Martínez López. Dejó el cargo el 15 de enero de 1979, según Acta No. 68.

El 16 de enero de 1979, en Acta No.70 toma posesión como Supervisor de Distrito No.64 el Profesor José Samuel Barrios de León, debido a la violencia imperante en esa época, el profesor es asesinado el 1 de septiembre de 1981. El 1 de septiembre de 1981, Acta No. 52 toma posesión del Distrito Escolar 64 el Profesor Felipe Nery Roldán.

En el libro de actas No. 4 Distrito No. 64, Acta 73 — 82 de fecha 11 de mayo de 1982, toma posesión la profesora Carlile Maldonado de Nowell como Supervisora de Educación.

Libros de Actas No.5, Acta No. 4-83 del 19 de agosto de 1983, entregó el cargo la profesora Carlile Maldonado de Nowell al profesor Francisco Antonio Colindres Pérez de quien no se encontró registro de entrega al cargo. Acta 28-85 de 17 de junio de 1985, inicia funciones en forma interina el Profesor Carlos Guzmán Shaüi, al 2 de julio del mismo año, tomando posesión en éste mismo documento la Profesora Natalia L. de Chang.

En el libro de Actas No. 12, aparecen documentos que registran la toma de posesión y entrega del cargo. El 17 de junio de 1985 inicia funciones el Supervisor Interino Profesor Carlos Guzmán Shaúl según consta en el Acta 28-85 entregando el cargo el 2 de julio de 1985 a la Profesora Natalia L. de Chang.

Acta No.01-92 de fecha 2 de septiembre de 1992 toma posesión el PEM. Heberto Roblero Gálvez, como Supervisor Educativo en sustitución de la profesora Natalia L. Chang.

Libro de actas No. 11, Acta No.41 de fecha 30 de noviembre de 1989, entrega el cargo la Profesora Natalia L..de Chang. Según Acta No. 2 del 12 de enero de 1990 toma posesión la Profesora Magdalena Mérida de Morales como Coordinadora Técnica Educativa de Distrito No.64, que luego pasó a denominarse Coordinación Administrativa de Educación Sector 06-12-13; entregando el cargo el 9 de octubre de 1991 como consta en el Acta No.75. En ésta acta toma posesión nuevamente la Profesora Natalia L. de Chang como Coordinadora Administrativa de Educación.

Libro de actas No. 12 documento No. 01-92 del 2 de septiembre de 1992 asume como Supervisor Educativo el PEM. Everto Roblero Gálvez, en sustitución de la Profesora Natalia L. de Chang, además, se deja constancia que la Supervisión Educativa cambia de nomenclatura, quedando as:

Coordinación Administrativa de Educación No. 96-72.

Acta No. 56-93 Toma posesión en tanto la Coordinación

Departamental emita Resolución el PEM. Jorge Edmundo Almengor Distrito

Escolar 96-73, asume temporalmente la vacante del PEM Roblero Gálvez, el

16 de agosto de 1993.

A partir del 3 de enero de 1994 por la necesidad institucional se implementa otra Supervisión de Educación, quedando establecidas dos oficinas administrativas de educación, a cargo de: el PEM. Jorge Edmundo Almengor Barrios y el PEM. Everto Roblero Gálvez.

Acta No. 76-94, de fecha 8 de febrero de 1994, toma posesión como Supervisor Educativo No. 96-72 el PEM. Pedro Octavio López Mejía.

Acta No. 120-94, de fecha 22 de julio de 1994; toman posesión como Asistente Profesional III, Capacitador Técnico Pedagógico, el PEM. Edwin Manuel Mérida Viau y el PEM. Rodolfo Mario Fuentes Navarro.

Libro de actas No. 14, documento No. 21-97, del 7 de mayo d 1997, asume el cargo como Supervisor Educativo Distrito 96-72 el PEM. Edmundo Alberto Camacho Leal, en calidad de Comisionado para que atienda durante tres días de cada semana Sector Centro Norte de Malacatán y Zona Costera de Tajumulco, por necesidad institucional; además, el PEM Pedro Octavio López Mejía entrega el cargo.

Acta No. 32-97 de fecha 15 de julio de 1997 entrega el cargo el Licenciado Everto Roblero Gálvez, es. importante anotar que el Lic. Roblero Gálvez, en varias oportunidades solicitó licencia, por desempeñar otros puestos en la administración pública.

Acta No. 37-97 toma posesión en forma interina el PEM. William René Paz Monzón como Supervisor Educativo del Distrito No. 96-72, entregando el cargo el 28 de enero de 1998 según Acta No. 75-98 a la Secretaria Marilú Cardona.

Libro de actas No. 15, Acta 01-98 del 13 de abril de 1998, aparecen registros de funciones de Supervisor Educativo del Distrito 96-72 del Lic. Enrique Santiago Díaz Lainez.

Acta No. 10-98 de fecha 15 de mayo de 1998, toma posesión el PEM. Angel Dionel Barrios López, para hacerse cargo del sector de Tajumulco, que se desliga administrativamente del municipio de Malacatán.

Acta No. 04-99 de fecha 25 de enero de 1999 entrega el cargo el Lic. Enrique Santiago Díaz Lainez al Lic. Edwin Manuel Mérida Viau, que de acuerdo a la nueva estructura ocupará el puesto de Coordinador Técnico Administrativo No. 1215.1.

Acta No. 36-99 del 10 de junio de 1999, aparecen los primeros registros de la reorganización administrativa creándose las Coordinaciones Técnicas Administrativas de los Sectores No 1215.1/2/3/ y 4 que corresponden a: Lic. Edwin Manuel Mérida Viau, PEM. Rodolfo Fuentes, PEM. Oscar Leonel Orozco Monzón y PEM. Angel Dionel Barrios López; para la zona costera de Tajumulco la Supervisora Educativa 1209.3, PEM. Marleny Carredano Garcia y el PEM. Antulio Escobar Cárdenas, designado como administrador zonal (A.Z. No. 008) que tendrá a su cargo los municipios de Malacatán, Catarina, San Pablo y Zona Costera de Tajumulco.

Libro de actas No. 16, Acta No. 7-2002 de fecha 21 de enero de 2002 hace entrega del cargo de Coordinador Técnico Administrativo 1215.1 el Lic. Edwin Manuel Mérida Viau a la PEM Marleny Carredano de García.

Libro de actas No. 19, Acta No. 13-2004, de fecha 6 de febrero de 2004, entrega el cargo del Sector 1215.2 la Licda. Marleny Carredano de García, al PEM. Rodolfo Mario Fuentes Navarro, no así el Sector 1215.1; además, en este documento se menciona al Lic. Oswaldo Adolfo López Méndez como responsable de la Coordinación Técnico Administrativa 1215.2 no habiendo registro de la toma de posesión.

Acta 15-2004, del 19 de febrero de 2004, toma posesión el Lic. Juan Carlos López Navarro de la Coordinación Técnica Administrativa 1215.1, municipio de Malacatán en sustitución de la Licda. Marleny Carredano de García.

Libro de actas No. 20, Acta No. 8-2005, de fecha 4 de julio de 2005, aparecen haciendo funciones de Coordinadores Técnicos Administrativos los profesionales: Lic. Juan Carlos López Navarro Sector 1215.1 Área Urbana, PEM. Rodolfo Mario Fuentes Navarro Sector 1215.2, PEM. Oscar Leonel Orozco Monzón Sector 1215.3, Lic. Luis Emilio León Calvillo Sector 1215.4 y Lic. Angel Dionel Barrios López Sector 1215.5

En el año 2005 el Lic. Edwin Manuel Mérida Viau se hizo cargo de la Coordinación Técnica Administrativa 1215.6 recibiendo Centros Educativos del área Rural por parte del Lic. Rodolfo Mario Fuentes Navarro y PEM Oscar Leonel Orozco Monzón. En el año 2006 se hizo cargo del sector 1215.6 el Lic. Pedro Danilo Munguía Mérida, por renuncia del Lic. Mérida Viau.

En febrero del 2006 el Lic. Juan Carlos López Navarro se traslada para la Dirección Departamental de Educación, dejando en su lugar en el sector 1215.1 al Lic. Luis Emilio León Calvillo y Lic. Angel Dionel Barrios López quien se hace cargo del ciclo diversificado hasta la fecha del año 2012 ha venido laborando Ininterrumpidamente, con los niveles Preprimaria, Primaria, Primaria Adultos, y Básicos Oficiales. En el año 2011 se genera un nuevo sector 1215.7 a cargo del Lic. Milton Constantino Girón Montiel, haciéndose cargo del Nivel Medio Ciclo Básico privado y en el 2012 abre nuevo sector 1215.8 del Profesor Weimer Navarro, quién se hace cargo de las los Institutos Nacionales de Telesecundarias. 2014 los supervisores son los siguientes: Lic. Luis Emilio León Calvillo cubre sector 1215.1, Lic. Rodolfo Mario Fuentes Navarro cubre el sector 1215.2, PEM Oscar Leonel Orozco Monzón, CUBRE Sector 1215.3, Lic. Angel Dionel Barrios López, Cubre el sector 1215.4, Lic. Pedro Danilo Munguía Mérida, cubre el sector 1215.5 y el Lic. Milton Constantino Girón Montiel cubre el sector 1215.6. y Lic Arturo Gamaliel Barrios Tuells Supervisor Educativo sector 1215.7.

1.2.12 Actividades

- ✓ Atender las demandas que tiene una oficina administrativa para recibir audiencias
- ✓ Atender problemas que plantean los directores para darles la asesoría más adecuada
- ✓ Atender actividades en quejas o problemas de los docentes y se les orienta en la búsqueda de soluciones que favorezca.

<http://www.mineduc.gob.gt/SanMarcos/>

Supervisión Educativa 1215.6, Malacatán, San Marcos

1.2.13 Lista de carencias

- ✓ Falta de actualización en el área tecnológica por parte del personal que labora en la Institución.
- ✓ No cuentan con personal suficiente.
- ✓ Insuficiente espacio de trabajo.
- ✓ No tiene edificio propio
- ✓ El edificio está en mal estado.
- ✓ No cuenta con agua potable.
- ✓ El edificio está en mal estado.
- ✓ No cuenta con mobiliario y equipo adecuado.
- ✓ No cuenta con una biblioteca.
- ✓ No cuenta con oficina de recepción.

<http://www.mineduc.gob.gt/SanMarcos/>

Supervisión Educativa 1215.6, Malacatán, San Marcos

1.3 Análisis de la Institución avalada

1.3.1 Identidad institucional

1.3.2 Nombre de la institución

Instituto Nacional de Educación Básica Caserío la Central, Municipio de Malacatán, Departamento de San Marcos.

1.3.3 Servicio que presta

Educación Básica.

1.3.4 Ubicación Geográfica

Caserío la Central, Municipio de Malacatán, departamento de San Marcos.

1.3.5 Visión

Es una Institución Educativa transparente, participativa que contribuya a la formación integral de niñas y niños de la comunidad, brinda servicios educativos de calidad y acorde con los valores tradiciones y costumbres de la población formando estudiantes académicamente competentes con conciencia moral cívica ambiental en una nación multicultural intercultural y plurilingüe para el desarrollo sostenible de la región.

1.3.6 Misión

Somos una Institución Educativa de excelencia académica que asegura una formación que ofrece una formación integral propiciando el trabajo planificado y coordinado en equipo empleando metodologías activas orientadas hacia la participación del educando en la participación de sus aprendizajes cuyo propósito es formar seres humanos responsables con su entorno basados en el respeto honestidad y solidaridad fomentando la cultura y el trabajo en equipo.

1.3.7 Políticas

- ❖ Cumplir con leyes y normas vigentes por el MINEDUC.

- ❖ Autorizar gastos para una actividad.

1.3.8 Objetivos

1.3.8.1 Objetivo General

Brindar una educación de calidad en nivel básico como lo estipula la Ley de Educación nacional decreto 12-91.

1.3.8.2 Objetivos Específicos

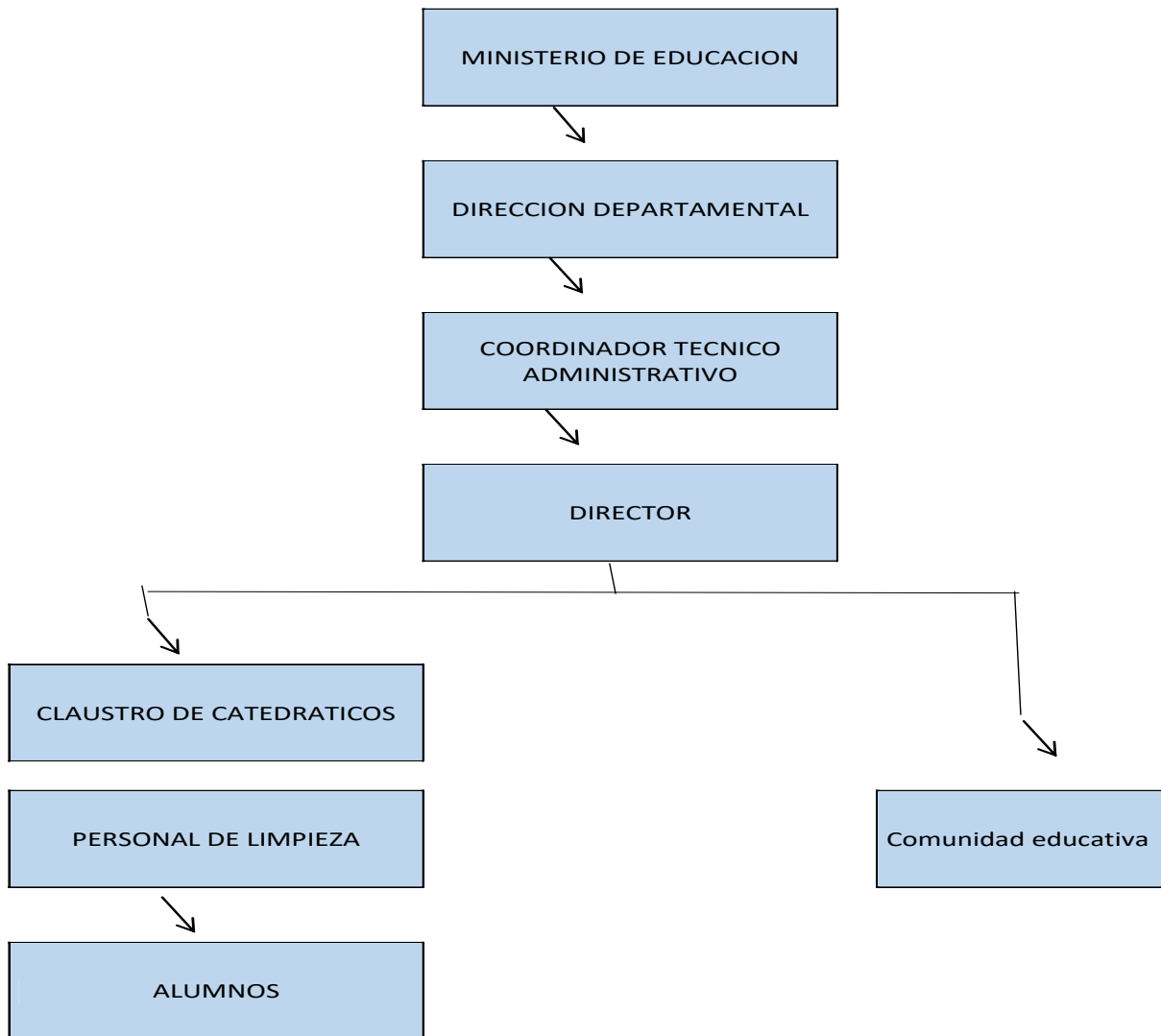
Preparar Estudiantes con moral y académicamente para que puedan enfrentar situaciones futuras en su vida estudiantil, como lo establece la ley arriba mencionada.

1.3.9 Metas

Fomentar e inculcar valores morales, éticos, religiosos y sociales para obtener una educación de calidad, de cultura de paz con las personas que convive.

1.3.10 Estructura Organizacional

**ORGANIGRAMA DEL INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACION BASICA
CASERIO LA CENTRAL**



<http://www.mineduc.gob.gt/SanMarcos/>

Supervisión Educativa 1215.6, Malacatán, San Marcos

1.3.11 Recursos humanos

- ❖ Director
- ❖ Profesores
- ❖ Alumnos

- ❖ Personal Administrativo

1.3.11.1 Recursos materiales

- ❖ Lapiceros
- ❖ Pizarras
- ❖ Marcadores
- ❖ Escritorios

1.3.11.2 Recursos financieros

Por parte del MINEDUC

1.3.12 Desarrollo Histórico

Su inicio surgió de la necesidad de tener un instituto del de la comunidad ya que años atrás había que viajar lejos para seguir la educación básica, lo cual perjudicaba en gran manera al alumnado, teniendo ellos que arriesgarse a cruzar el río con el miedo de ahogarse en sus cauces. Nació así la idea de los vecinos de tener un instituto en la Aldea , la cual comenzó a funcionar en el mes de Enero del año 1996 como Instituto mixto básico cooperativa .Funcionando así en las instalaciones de la Escuela Oficial Rural Mixta de la misma comunidad es decir la Escuela primaria con la ayuda de todos los vecinos y hora funciona como Instituto Nacional de Educación básica .

- Área de concentración educativa:

La distancia que recorren los jóvenes y señoritas para poder llegar al instituto es variada ya que algunos son de diferentes aldeas cercanas y se trasportan en sus propios vehículos y otros caminan para llegar a él pero la mayoría de estudiantes son de la misma Aldea.

- Escolaridad del grupo familiar:

Hay un bajo porcentaje de padres y madres de familia que no saben leer ni escribir, es decir, son analfabetos ya que del 20% de las familias, solo el 98% aprobaron el tercer grado o sexto grado de educación primaria quedando así el 80% sin educación, dificultando la orientación del padre de familia en lo que a educación se refiere a sus hijos.

1.2 PRESENTACIÓN DE LOS DATOS GENERALES

A) Número y fecha de la resolución que autorizan el funcionamiento

Resolución No. 177-2014 AMS/UDA/amd-A Dirección Departamental de Educación, San Marcos.

B) Niveles y servicios educativos

En este momento cuenta con el nivel de educación básica completa de primero a tercero grado de educación básica. Con el Código No. 1215- 0111-45

C) Niveles y Servicios que se están solicitando:

Los servicios que se están solicitando es la llegada de un diversificado. Y docentes que elaboren en el mismo

1.3.13 Los usuarios

Los estudiantes llegan del caserío y de las aldeas del municipio de Malacatán.

1.3.14 Infraestructura

El Instituto cuenta con infraestructura propia.

1.3.15 Proyecto Social

El Instituto imparte educación básica de forma gratuita para la población que pertenece al municipio de Malacatán.

1.3.16 Finanzas

Brindados por el Ministerio de Educación de Guatemala.

1.3.17 Política Laboral

Cumplir con leyes y normas vigentes por el MINEDUC.

1.3.18 Administración

Se encuentra administrado por un Director, un subdirector y auxiliares administrativos y personal docente.

1.3.19 El ambiente Institucional.

Sin Evidencia.

1.4 Lista de carencias o necesidades

- ✓ No cuentan con una guía sobre: Importancia de la salud física y emocional.
- ✓ Aulas del establecimiento en mal estado.
- ✓ No hay biblioteca dentro del establecimiento.
- ✓ Carencia de material didáctico Audiovisual.
- ✓ No cuenta con un botiquín de primeros auxilios.
- ✓ No cuenta con un edificio propio.
- ✓ No existe área verde.
- ✓ El edificio no reúne las condiciones para dar clases.
- ✓ No hay personal suficiente para cubrir los grados.
- ✓ No cuenta con iluminación.

1.5 Problematicación de las carencias

Carencia	Problemática
No cuenta con una guía sobre: Importancia de salud física y emocional.	¿Cómo lograr que el establecimiento cuente con una guía, sobre la Importancia de la salud física y emocional, y así le den solución al problema?
Aulas del establecimiento en mal estado.	¿Cómo poder lograr que las aulas tengan un mejor estado.
No hay biblioteca dentro del establecimiento.	¿Cómo lograr que exista una biblioteca en el centro educativo?
Carencia de material didáctico audiovisual.	¿Cómo poder obtener material didáctico audiovisual?
No cuenta con un botiquín de primeros auxilio.	¿Cómo poder obtener un botiquín de primeros auxilios?
No cuenta con un edificio propio.	¿Cómo lograr un edificio propio?
No existe área verde	¿Cómo poder tener área verde?
El edificio no reúne las condiciones para dar clases.	¿Cómo lograr las condiciones necesarias para dar clases?
No hay personal suficiente para cubrir los grados	¿Cómo lograr cubrir esos espacios de personal insuficientes?
No cuenta con iluminación.	¿Cómo obtener una iluminación en el aula?

Problema (pregunta)	Hipótesis acción
¿Cómo lograr que los jóvenes no sufran problemas físicos y emocionales?	Si se elabora una guía sobre la importancia física y emocional entonces los estudiantes evitarán sufrir problemas físicos y emocionales.
¿Cómo poder lograr que las aulas tengan un mejor estado?	Si, se realiza la gestión a las autoridades competentes entonces se dará solución a las aulas que están en mal estado.
¿Cómo lograr que exista una biblioteca en el centro educativo?	Si, se gestiona a las autoridades municipales, la biblioteca entonces contaríamos con una biblioteca.
¿Cómo poder obtener material didáctico audiovisual?	Si, se solicita a los padres de familia su colaboración entonces contaríamos con material didáctico audiovisual
¿Cómo poder obtener un botiquín de primeros auxilios?	Si se solicita a los alumnos su colaboración, entonces contaremos con un botiquín de primeros auxilios.
¿Cómo lograr un edificio propio?	Si se gestiona el edificio escolar al Mineduc, entonces contará con edificio propio.
¿Cómo poder tener área verde?	Sí se le habla a una persona profesional, entonces se contará con área verde en el Instituto.
¿Cómo lograr las condiciones necesarias para dar clases?	Sí, se solicita al cocode la ayuda para mejorar las condiciones del aula, entonces se contará con un ambiente agradable.
¿Cómo lograr cubrir esos espacios de personal insuficientes?	Si se solicita a la dirección Departamental el contrato de maestros, entonces se contará con un ambiente agradable.
¿Cómo obtener una iluminación en el aula?	Sí se cuenta con la ayuda de los padres de familia entonces se contará con la iluminación.

1.5.1 Problema Priorizado

- ✓ No cuentan con una guía sobre: Importancia de Salud física y emocional en los estudiantes.

1.5.2 Hipótesis Acción.

Si se realiza una guía sobre: La Importancia de la salud física y emocional, dirigido a los estudiantes de 1ro básico del Instituto Nacional de Educación Básica, Caserío La Central, municipio de Malacatán, departamento de San Marcos. **ENTONCES** los estudiantes tendrán una guía para mejorar su estado físico y emocional para poder rendir mejor en sus estudios y tener una educación de calidad, y darle solución a los problemas encontrados.

1.5.3 Análisis de Viabilidad y Factibilidad

Indicadores	Si	No
¿Se cuenta con la ayuda necesaria para realizar el proyecto?	X	
¿El personal de la escuela se compromete a dar seguimiento al proyecto?	X	
¿El proyecto es importante para la escuela y la comunidad?	X	
¿El proyecto se adapta a las políticas de la comunidad?	X	
¿El proyecto se adapta a las políticas de la Facultad de Humanidades?	X	
¿El proyecto responde a las expectativas de la comunidad?	X	
¿Se cuenta con los recursos materiales e insumos adecuados para la ejecución del proyecto?	X	
¿Se tiene definido los alcances del proyecto?	X	
¿Se tiene autorización de todas las instancias para realizar el proyecto?	X	
¿El proceso beneficia a los estudiantes y comunidad?	X	

1.6 Selección del Problema

No cuentan con una guía sobre la importancia de salud física y emocional en los jóvenes.

1.6.1 Solución a la propuesta

Realizar una guía estudiantil de 1ro básico sobre: la Importancia de la salud física y emocional dirigido a los estudiantes del instituto Nacional de Educación Básica, Caserío La Central, municipio de Malacatán, departamento de San Marcos.

1.7 Descripción por indicadores del problema

PROBLEMAS	Priorización Baja (0)	Priorización Media (1)	Priorización Alta(2)	Priorización muy alta (3)
¿Desconocimiento sobre cómo ayudar a prevenir la drogadicción, y alcoholismo?				
¿Cómo brindar apoyo a la juventud sobre problemas emocionales?				
No existen documentos que apoyen a brindar la información				
Como se debe informar sobre la higiene y problemas emocionales				
Inexistencia de información sobre cuidados de salud emocional.				

Capítulo II

Fundamentación teórica

2.1 La salud emocional y los adolescentes: esté atento a las señales de alerta

La adolescencia tampoco es una época fácil para los padres de familia. A medida que los niños atraviesan las tantas transiciones turbulentas de la adolescencia (física, emocional, hormonal, sexual, social, intelectual), la presión y los problemas que enfrentan pueden ser abrumadores. Para muchos adolescentes, estas y otras presiones pueden conllevar un problema de salud mental o más de una gran variedad de trastornos de la salud emocional; todos son temas de preocupación y algunos hasta representan un peligro para la vida. Algunos consejos claves para los padres de familia se enumeran a continuación:

2.2 Comunicación constante, abierta y honesta

Sus hijos no sólo deben saber que pueden hablarle sobre cualquier tema, sino que usted debe comprometerse a abordar temas de inquietud abiertamente. Hable acerca de sus propias experiencias y temores cuando usted era adolescente. Hágales saber que no están solos y que sus ansiedades no son únicas.

2.3 Los trastornos de la salud emocional pueden tratarse

Obtenga información acerca de los trastornos de la salud mental más comunes entre los adolescentes; hable con el pediatra de su hijo, el departamento local de salud, con su líder religioso y representantes de la escuela de su hijo acerca de la clase de información que ellos tienen disponible.

2.4 Esté atento a la conducta de su hijo adolescente

La adolescencia es, en efecto, un tiempo de transición y cambio, pero los cambios de conducta serios, dramáticos o abruptos pueden ser indicadores de problemas de salud mental graves.

“Señales de alerta” de problemas de salud emocional a las que deben estar atentos los padres:

Dormir excesivamente, mucho más que por el cansancio usual, que puede indicar depresión o abuso de sustancias; dificultad para dormir, insomnio y otros trastornos del sueño:

- Pérdida de autoestima
- Abandono o pérdida de interés en los pasatiempos favoritos
- Bajo e inesperado cambio en el rendimiento académico
- Pérdida de peso y apetito, que puede indicar un trastorno alimentario

Cambios bruscos de personalidad, como agresividad y exceso de enojo que no sean parte del carácter y podrían indicar problemas psicológicos, de fármacos o sexuales.

Algunos de los problemas de salud mental clave de los que tiene que estar atento son:

2.4.1 Depresión

Mientras todos estamos expuestos a la “tristeza”, la depresión clínica es una condición médica grave que requiere tratamiento inmediato. Observe:

- ✓ Cambios en los patrones de sueño
- ✓ Llanto inesperado o mal humor excesivo
- ✓ Hábitos alimentarios que ocasionen que baje o suba de peso notablemente
- ✓ Expresiones de desesperanza o inutilidad
- ✓ Paranoia y exceso de aislamiento
- ✓ Auto mutilación o hablar sobre hacerse daño a sí mismo

Egrafía:<https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/Paginas/mental-health-and-teens-watch-for-danger-signs.aspx>

- ✓ Preocupación obsesiva por la imagen física
- ✓ Aislamiento excesivo
- ✓ Abandono de amigos y grupos sociales
- ✓ Trastornos alimentarios

La preocupación por la apariencia física puede convertirse en obsesión, lo que ocasiona una sorprendente baja de peso que afecta gravemente la salud del adolescente:

Anorexia: evitar los alimentos y los cambios notables en hábitos alimentarios puede desencadenar preocupaciones.

Bulimia: purgar (provocar vómitos) después de alimentarse; esté alerta tanto por una baja dramática de peso sin cambio en los hábitos alimentarios (que también puede indicar otros problemas de salud que requieren atención médica); así como por ir corriendo al baño u otro lugar privado después de una comida.

2.4.2 Abuso de fármacos

Además de la presión de grupo, los problemas de salud mental pueden llevar a los adolescentes no sólo a experimentar con el alcohol y drogas, sino también con sustancias de “auto medicación”. Además de estar consciente de las señales de la conducta y físicas de abuso de alcohol y drogas; accesorios o evidencia de drogas y alcohol, resacas, dificultades de dicción, etc³., los padres de familia también deben:

Tome en cuenta que también se puede abusar de los medicamentos de venta libre: los adolescentes frecuentemente abusan de medicamentos de venta libre para la tos y los resfriados.

³ Egrafía: <https://www.diariolasamericas.com/opinion/su-salud-mental-es-tan-importante-como-la-fisica-n4138937>

Las inquietudes acerca de la salud emocional de su hijo adolescente debe abordarlas primero con su hijo; fomentar la comunicación abierta es la vía para que los adolescentes tengan hábitos de salud emocional sanos.

Si sus inquietudes son serias, discútalas con su pediatra. Debido a que muchos problemas de salud emocional tienen manifestaciones físicas; siendo el bajar de peso la más dramática, pero no la única, su pediatra puede ofrecerle tanto una evaluación médica inicial como referencias de organizaciones de salud mental adecuadas y profesionales para terapia y tratamiento, si es necesario.

2.5 Salud emocional es tan importante como la física

Muchas personas no creen que mantener la salud emocional es tan o quizás más importante que mantener la salud física. La verdad es que las dos van mano en mano. Las razones por las cuales sufrimos problemas emocionales varían. Los problemas emocionales pueden surgir en cualquier momento, inesperadamente.

En la infancia, y durante los años primarios, hay situaciones fuertes, tales como el abuso infantil, abuso sexual, al igual que otras, que frecuentemente, causan trastornos futuros en la pre adolescencia, adolescencia, y en la edad adulta. Inclusive, pueden llegar a afectar a nuestros seres queridos, ya sea, directa o indirectamente.

Se recomienda buscar ayuda, cuanto antes, pero debido a las circunstancias de cada cual, no siempre es posible, ya que muchas personas tienen problemas de transportación, vivienda, monetarios, o simplemente su estado emocional

Los trastornos pueden surgir después de una pérdida; ya sea de un ser querido, un hogar, una relación, un trabajo, problemas financieros, problemas de salud, abuso de sustancias, abuso doméstico, en fin, es demasiado larga la lista para nombrar todos los causantes.

El caso es, que debemos cuidar de nuestra salud física y emocional por igual. Nuestro deber, es uno de tener conocimiento sobre los síntomas de trastornos que

podrían afectarnos individualmente, o a nuestras familias, así como a los miembros de nuestra comunidad Hispana, y sus familias.

En la adolescencia es sumamente importante saber las cosas que les suceden a nuestros hijos a diario, en sus escuelas, en su círculo de amistades, y en sus actividades extracurriculares. El acoso es uno de los más graves problemas que están causando trastornos mentales frecuente y rápidamente en nuestros jóvenes hoy en día⁴.

Lamentablemente, el acoso no ha recibido la atención adecuada, y sigue aumentando. La negligencia en relación con el acoso causa que nuestros jóvenes sufran y cometan errores incorregibles que suelen cambiar la vida para siempre, por una decisión momentánea.

Ha habido varios casos, en los cuáles los adolescentes hasta se quitan la vida por el acoso que reciben diariamente en el colegio, en la calle o en las redes sociales. Pienso que las redes sociales han creado un tipo de trastorno mental en los adolescentes que no existía anteriormente. La gran mayoría de nuestros jóvenes no tienen consciencia, y no se apiadan de los daños que les causan a sus compañeros.

Puede ser la falta de atención o el no tener una buena relación con sus padres. A veces, se les hace difícil hablar con sus padres para obtener una guía o buenos consejos. Deberíamos mantenernos al tanto, porque vivimos en un mundo demasiado violento y corrupto, en el cual nuestros jóvenes sufren de estrés y de falta de atención.

La triste realidad, es que una gran parte de nuestra población cree que sólo las personas que han participado en el uso de drogas y sustancias que alteran la mente, son susceptibles a los efectos del trastorno emocional. Las personas que sufren de problemas emocionales, abundan; los tratamientos, son los que a veces resultan escasos.

¹ Egrafía: <https://www.diariolasamericas.com/opinion/su-salud-mental-es-tan-importante-como-la-fisica-n4138937>

⁴ Egrafía: <https://www.diariolasamericas.com/opinion/su-salud-mental-es-tan-importante-como-la-fisica-n4138937>

Hay más personas que sufren de condiciones como depresión, bipolaridad, ansiedad, esquizofrenia y otros trastornos mentales, que las que no lo sufren.

En nuestra comunidad Hispánica, abundan los adultos que sufren de trastornos mentales, y cada día incrementan.

Estos trastornos nos pueden llevar a un punto en el cual ya no sentimos deseos de participar en las actividades diarias que una vez nos agradaban. Cosas tan sencillas como el aseo y la nutrición, pueden ser afectadas por éstos trastornos. A veces las personas son afectadas tan severamente que terminan internándolas en un centro de atención psiquiátrico, para evitar que vayan a agredir a otras personas o lo hagan contra sí mismos.

Los trastornos psicológicos pueden ser hereditarios y tienen la posibilidad de desarrollarse en un futuro aunque no necesariamente sucede siempre. Hay que tener un grado de empatía y conocimiento psicológico o psiquiátrico para poder entender que los trastornos existen de diferentes formas, y diferentes intensidades.

Nosotros como comunidad, tenemos la responsabilidad de educar al público sobre la salud emocional, y sobre la importancia del tratamiento oportuno. Es tan importante o quizás más que mantener la salud física.

2.6 Importancia de la actividad física para tu salud

La importancia de la actividad física no es fácil de resumir ya que, cada día, se descubren nuevos beneficios que aportará a tu salud. La sociedad de hoy en día está cayendo peligrosamente en un estilo de vida más sedentario, por lo que hay mayor necesidad de aumentar el nivel de actividad diaria.

2.7 Beneficios de la actividad física

“Mantenerse activo significa mantener tu cuerpo funcionando a un buen nivel de movimiento. El ejercicio regular va a mejorar el funcionamiento de tus pulmones y corazón para quemar más eficientemente el exceso de calorías ingeridas y mantener tu peso bajo control”. Además, el ejercicio también mejorará tu fuerza muscular, aumentará tu flexibilidad articular y mejorará tu resistencia.

Por otro lado, la actividad física disminuye el riesgo de padecer afecciones cardíacas, la principal causa de muerte en la mayoría de países desarrollados. Además, ayuda a reducir el riesgo de accidente cerebrovascular, cáncer de colon, diabetes y presión arterial alta. Así, el ejercicio regular, beneficia a todas aquellas personas reticentes a ir al médico, reduciendo el número de visitas y ayudando a prevenir la hospitalización y el uso de medicamentos.

2.8 Asegurando una calidad de vida en la vejez

La edad adulta es una de las etapas clave para mantener un régimen de ejercicio, mantener tu peso y prevenir muchos problemas de salud crónicos. La osteoporosis, la hipertensión, las enfermedades coronarias y la diabetes podrían ser evitables con un estilo de vida saludable. La **importancia de la actividad física** es una forma de construir una buena base en salud para afrontar la vejez. Igualmente, es importante que permanezcas activo toda tu vida, sea cual sea la etapa en la que te encuentres.

2.9 Elegir lo que más te guste

El ejercicio no tiene que ser algo aburrido ni debe ser un sufrimiento diario. Debe ser algo que disfrutes y que te ayude a aumentar tu estado de ánimo día a día. Está comprobado que es eficaz para aliviar los síntomas de estrés, depresión y ansiedad.

Cualquier tipo de actividad será beneficiosa en una medida u otra. Desde caminar, nadar o montar en bicicleta, hasta deportes más “serenos” como el yoga, que pueden aportar muchos beneficios a tu organismo.

“Debes empezar calentando de 5 a 10 minutos para aumentar tu flujo sanguíneo y preparar tu cuerpo para la actividad. Sigue el calentamiento con varios minutos de Estiramientos para aumentar tu flexibilidad y reducir el riesgo de padecer lesiones. Después de la actividad, debes realizar de 5 a 10 minutos de estiramiento”⁵.

Las largas jornadas laborales y el estrés del día a día, hace que gran parte de la población no realice la actividad física recomendada. Cuanto más envejece la población, mayor es el porcentaje de personas inactivas.

Es importante comprender la **importancia la actividad física** y realizarla varias veces a la semana con ejercicios diferentes para beneficiarte en mayor medida. Muchas personas realizan ejercicio intenso una vez por semana, pero esto no es recomendable debido a que aumenta el riesgo de lesiones. Lo ideal es ejercitarse en varios días con diferentes tipos de ejercicio. Trata de encontrar algunas actividades que te gusten o, incluso, un acompañante para realizarlas.

⁵ <https://shawellnessclinic.com/es/shamagazine/importancia-de-la-actividad-fisica-para-tu-salud/>

Capítulo III

Plan acción

3.1 Título del proyecto

Guía: Importancia de la salud física y emocional, dirigido a los estudiantes del 1er básico del Instituto Nacional de Educación Básica, Caserío La Central, municipio de Malacatán, departamento de San Marcos.

3.2 Hipótesis-acción

Si se elabora una guía sobre: La Importancia de la salud física y emocional dirigido a los estudiantes del 1ro básico del Instituto Nacional de Educación Básica, Caserío La Central, municipio de Malacatán, departamento de San Marcos. **ENTONCES** los estudiantes evitarán sufrir este tipo de problemas.

3.3 Problema

- ✓ No cuentan con una guía sobre Importancia de salud física y emocional.

3.4 Ubicación geográfica del problema

Instituto Nacional de Educación Básica Caserío La Central, se encuentra ubicado en Caserío La Central, Malacatán, departamento de San Marcos.

3.5 Ejecutor de la Intervención

Mildred Marleny Mejía Pérez (Epesista)

3.6 Unidad Ejecutora:

Epesista
Coordinación Técnica Administrativa
Instituto Nacional de Educación básica, caserío la Central, municipio de Malacatán,
departamento de San marcos

3.7 Descripción del proyecto

El proyecto consiste en realizar una guía sobre: Importancia de la salud física y emocional, dirigido a estudiantes del 1ero básico, del Instituto Nacional de Educación Básica, Caserío La Central, municipio de Malacatán, Departamento de San Marcos. Con el propósito de apoyar a los alumnos de este centro educativo, para que tengan una mejor calidad de vida y puedan rendir en sus estudios.

3.8 Justificación de la intervención

Cuidar nuestra salud física y emocional debe ser una prioridad durante cualquier etapa de nuestra vida. Esto nos ayudará a tener una calidad de vida excelente en todos los niveles y edades. Por ello, es necesario realizar un módulo pedagógico de la importancia de importancia de la salud física y emocional en los jóvenes.

La salud física y emocional 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.

Dibujar, pintar, escuchar música, leer, contemplar la naturaleza, manualidades, caminar, escribir. Cualquier pasatiempo al que nos dediquemos con gusto, placer o amor, aporta enormemente para nuestra salud y auto-conocimiento. Nos ayuda a desarrollar nuestras habilidades y a descubrir el mundo a través de nuestra tendencia natural. Cuando, por ejemplo, una persona melómana escucha, con toda atención, un tema musical que le gusta, se convierte en cada nota musical, en el ritmo y en la vibración de la música. Ese momento de entrega y de fusión nos ha permitido relajar

el organismo completamente, se da una mejor oxigenación y una mejor circulación sanguínea potenciando la salud física y anímica.

3.9 Objetivos de la intervención

3.9.1 Objetivo general

Desarrollar una guía sobre: Importancia de la salud física y emocional dirigido a los estudiantes del 1ro. grado del instituto Nacional de Educación Básica, Caserío La Central, municipio de Malacatán, departamento de San Marcos.

3.9.2 Objetivos específicos

- ✓ Socializar la guía con los alumnos y docentes, sobre cuidados físicos.
- ✓ Capacitar al personal docente y estudiantes del Instituto de Educación Básica las herramientas necesarias para una educación integral, basada en principios del cuidado de la salud física y emocional.
- ✓ Talleres motivacionales de sensibilización con docentes y estudiantes sobre el conocimiento del cuidado de la salud.

3.10 Metas

- ✓ Imprimir 10 guías sobre “ Educación física y emocional”
- ✓ Concientizar a los alumnos, sobre el tema Educación física y emocional, dirigido a los estudiantes del 1er básico del plantel educativo.
- ✓ Entregar 2 copias al director del instituto para que le sirva de apoyo en el proceso educativo, en la rama de salud física y emocional, como un aporte del Epesista.

3.11 Actividades

NO.	ACTIVIDADES	RESPONSABLES
1	Solicitud y autorización para elaboración del proyecto en la institución	Epesista
2	Solicitud y autorización para elaboración del proyecto en la supervisión educativa 1215.1	Epesista
3	Proceso de diagnostico	Epesista
4	Elaboración de fundamentación teórica del proceso del Ejercicio Profesional Supervisado	Epesista
5	Elaboración del plan de Accion	Epesista
6	Redactar e imprimir Guía didáctica	Epesista
7	Efectuar proceso de socialización a docentes y alumnos	Epesista
8	Calendarización de actividades de Información a jóvenes y padres de familia sobre los problemas de salud.	Epesista
10	Participación en actividades físicas para beneficio de la salud, por los estudiantes del instituto.	Epesista Directora Docentes
11	Clausura de Proyecto	Epesista
12	Presentación de actividades de sostenibilidad del proyecto	Epesista
13	Culminación de ejercicio Profesional Supervisado.	Epesista

3.12 Cronograma

No.	ACTIVIDADES	Responsables	AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE						
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1.	Solicitud y autorización para elaboración del proyecto en la institución.	Epesista	■														
2.	Solicitud y autorización para elaboración del proyecto en la Supervisión educativa.	Epesista	■														
3.	Proceso de Diagnostico.	Epesista		■													
4.	Elaboración de Fundamentación teórica del proceso del Ejercicio Profesional Supervisado.	Epesista		■	■												
5.	Elaboración del Plan de Acción.	Epesista				■	■										
6.	Redactar e imprimir guía didáctica.	Epesista						■									
7.	Efectuar proceso de Socialización a Docentes y alumnos.	Epesista						■	■								
8.	Calendarización de actividades de Información a jóvenes y padres de familia sobre los problemas de salud.	Epesista Director						■	■								
9.	Participación en actividades físicas para beneficio de la salud, por los estudiantes del instituto.	Epesista Directora Docente						■	■								
10.	Clausura del Proyecto.	Epesista											■	■			
11.	Presentación de actividades de sostenibilidad del proyecto.	Epesista											■	■			
12.	Culminación del Ejercicio Profesional Supervisado.	Epesista											■	■	■		

3.13 Recursos

3.13.1 Humanos

- ❖ Epesista de la Universidad de San Carlos de Guatemala.
- ❖ Director del establecimiento
- ❖ Profesores
- ❖ Alumnos

3.13.2 Materiales

- ❖ Pizarrones
- ❖ Cañonera
- ❖ Computadora
- ❖ Escritorios
- ❖ Marcadores

3.13.3 Físicos

- ❖ Aulas
- ❖ Patios y pasillos

3.14 Financiero

No.	DESCRIPCION	CANTIDAD	TOTAL
1	Pago de conferencista	1	Q.250.00
2	Alquiler cañonera	1	Q.150.00
3	Reproducción de cd de guías	2	Q. 50.00
4	Impresión y empastado de ejemplares del módulo	1	Q.100.00
5	Fotocopias	100 hojas	Q.50.00
6	Transporte		Q.200.00
7	Refacción	40	Q.500.00
		TOTAL	Q.1,300.00

3.15 Formato de Instrumento de Control o Evaluación de la Intervención

No	Actividades	Agosto 2018				Septiembre 2018				Octubre 2018			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
	Semanas												
1	Realizar una Guía didáctica sobre la prevención del consumo de drogas y alcoholismo, dirigido a los estudiantes del Instituto Nacional de Educación Básica, Caserío La Central, municipio de Malacatán, departamento de San Marcos.												
2	Brindar información para ayudar a la Juventud, a tomar hábitos de higiene emocional, como ejercicios.												
3	Socializar la guía didáctica a la comunidad educativa.												
4	Brindar incentivos para tener una cultura sana, libre de drogas y alcoholismo												

Capítulo IV

Ejecución y Sistematización de la Intervención

4.1 Actividades y resultados

No.	ACTIVIDADES	RESULTADOS
1.	Recopilación y análisis de la información	Se hizo una recopilación de análisis de la información y documentos con que se cuentan para la implementación del proyecto
2.	Planificación de Talleres	Se hizo una reunión con el Director del instituto, para planificar los días y la hora para llevar a cabo los talleres.
3.	Reuniones de trabajo con director y docentes	Se hicieron reuniones semanales para mostrar los avances del trabajo a los docentes y director de la institución educativa y corregirla si era necesario.
4.	Diseño y elaboración de la guía didáctica.	Se diseñó y elaboro una guía didáctica sobre la prevención en el manejo de drogas y alcoholismo.
5.	Capacitación por un especialista para combatir problemas de salud física y emocional.	Se realizó una capacitación para todo el instituto, sobre el consumo de drogas y alcoholismo en la juventud.
6.	Distribución de folletos sobre educación y salud física y emocional a los estudiantes.	Se distribuyó un folleto a cada alumno docente y director.
7	Revisión y corrección de la guía didáctica	Se procedió a la revisión y corrección De la guía didáctica sobre la prevención de drogas y alcoholismo, con la ayuda de docentes del instituto antes de presentar la versión final.
8	Distribución de la guía al personal docente y directiva	Se distribuyó una guía a cada docente de la escuela como al director del centro educativo.

9.	Distribución de la guía a los alumnos.	Se distribuyó una guía didáctica a cada alumno de básico
10	Talleres de capacitación a docentes y alumnos de básico referente a la guía didáctica	Se realizaron cuatro talleres de capacitación para docentes y alumnos de básico relativo a los contenidos de la guía didáctica y como utilizarla.
11.	Evaluación del proceso	Al finalizar las capacitaciones se realizó una evaluación a los alumnos para determinar el aprendizaje en el tema
12	Evaluación del Proceso	Al finalizar las cuatro capacitaciones se hizo una reunión de evaluación con el personal docente y directivo, para evaluar la pertinencia y efectividad del proyecto como la sostenibilidad del mismo.
13.	Clausura	Al finalizar el proceso se llevó a cabo una refacción con docentes y alumnos.

4.2 Productos, logros y Resultados

No.	Productos	Logros	Resultados
1.	Capacitación por parte de autoridades de salud para prevenir el alcoholismo y drogadicción en la juventud.	<p>Todos los alumnos del Instituto cuentan con conocimiento fundamental en la prevención de drogas, alcohol, y enfermedades psicológicas causadas x estos problemas</p> <p>Los alumnos y docentes cuentan con un folletos informativos en la prevención de enfermedades mentales</p>	<p>Promover higiene física y emocional en la sociedad</p> <p>Incentivar a la juventud una cultura de valores</p>
2.	Guía didáctica sobre cómo combatir y erradicar los problemas sociales como drogas y alcoholismo, dirigida a los alumnos.	Implementación de la guía didáctica 2018	Promover una sociedad libre de drogas
3.	Actividades Físicas y emocionales con los estudiantes del Instituto.	Se realizaron varios ejercicios físicos y mentales, con la ayuda de docentes.	Los alumnos reconocieron la importancia de una alimentación balanceada, para obtener una buena salud.

Evidencias



Foto tomada por la Epesista, dándole la bienvenida al profesional



Foto tomada por la Epesista los alumnos reunidos en el salón



Foto tomada por la Epesista, el conferencista, impartiendo la capacitación.



Foto tomada por la Epesista, los estudiantes durante la conferencia



Foto tomada por la Epesista el conferencista disertando el tema importancia de la salud física y emocional.



Foto tomada por la Epesista, agradeciendo al conferencista su participación.

4.3 Sistematización de Experiencias

Proceso del Estudio Contextual

La investigación resultó acorde a lo esperado en el estudio contextual, se entrevistaron a las autoridades para determinar la información necesaria. El cuadro de análisis de problemas me sirvió para priorizar y seleccionar las necesidades para elaborar el proyecto sobre la guía: Importancia de la salud física y emocional, diri

gido a los estudiantes del primer básico del Instituto Nacional de Educación Básica, caserío la central, Malacatán San Marcos.

En la fundamentación teórica se realizó una serie de investigaciones virtuales, y otras en libros para ampliación de los conocimientos con base al problema seleccionado ya que hoy por hoy todos los temas relacionados con la salud física y emocional, son de suma importancia para que vivamos en un mundo más saludable. Lo cual deben ser prioridad de todas las instituciones encargadas, la fundamentación se desarrolló según las condiciones de vida del entorno del estudiante y el instituto.

Gracias a todas las intervenciones, el Instituto Nacional de Educación Básica, caserío la Central, al momento de la sociabilización del proyecto llevado a cabo, la institución quedó satisfecha por el trabajo realizado con la sensibilización de la guía: Importancia de la salud física y emocional, ya que fue de mucho impacto tanto para los estudiantes como para los docentes, y con el fin de tomar conciencia sobre los problemas emocionales que pasan los jóvenes. Con esta sensibilización se contribuyó a ampliar más los conocimientos tanto del estudiante como el docente.

Durante el proceso de la investigación-acción se conoció el problema, lo cual se le dio solución a la misma, para ello se hizo uso de todas las herramientas pedagógicas que nos han proporcionado en la carrera: Licenciatura en Pedagogía y Administración educativa, dichos conocimientos permitieron hacer uso adecuado de los instrumentos y las herramientas para realizar la investigación-acción.

Al evaluar el problema encontrado, me pude dar cuenta que había mucha ignorancia y poca sensibilidad sobre lo que era el tema de Importancia de la salud física y

emocional, lo que me permitió determinar cuánto sabían sobre el tema y así hacer énfasis en la aplicación de la guía: “Importancia de la Salud Física y emocional”

4.3.1 Actores

Epesista: Mildred Marleny Mejía Pérez
Asesor de EPS: Esteban Cifuentes Argueta
Director: PEM. Herberth Guillermo Estrada Ramírez

4.3.2 Lecciones Aprendidas

Fue muy agradable trabajar con todo el personal de este instituto ya que todos apoyaron el proyecto, también los alumnos aportaron realizando varias actividades, se llevaron a cabo técnicas de ejercicio y relajación mental, con el apoyo del profesor encargado del curso de Educación Física, dando a conocer siempre el beneficio de hacer deporte tener una buena alimentación para gozar de una buena salud física y mental, y así evitar grandes enfermedades cardiovasculares, y que ellos lleven esos conocimientos a su familia y comunidad.

En lo técnico he podido practicar mucho de lo que se me enseñó en mi formación académica, tomando en cuenta las ideas previas con las experiencias nuevas así formar un aprendizaje significativo. Se fortaleció mi convicción por la investigación, deseada y así llegar al problema en sí. También, no puedo dejar a un lado la convivencia humana, el reto de día a día motivar a los demás de velar que los procesos se realizarán en orden, de verificar que se tiene lo necesario para avanzar, me ha dado una capacitación que solo la vida y los seres humanos en relación son capaces de proporcionar. Afirmé de mejor manera mis apariencias en el campo de investigación, y me vi obligada a ser más metódica y a estar atenta a los acontecimientos y a tomar de todos los detalles.

Quedando satisfecha de los logros que se obtuvieron en cada alumno reflexionando sobre el tema, ya que ellos no contaban con ese conocimiento. Sin duda alguna, esta experiencia le dio más sentido a mi profesión y al ejercicio de que ella espero desarrollar. Con toda sinceridad, aunque me encuentre entre una edad la cual me causa inexperiencia, me resultó algo riesgoso, pero esto me ayudó a producir mucha madurez y crecimiento como persona.

Guía: Importancia de la salud física y emocional



EPESISTA: P.E.M. Mildred Marleny Mejía Pérez

REGISTRO ACADEMICO: 201411160

ASESOR: LIC. Esteban Cifuentes Argueta

+salud+fisica+y+emocional&tbn=isch&source=univ&sa=X&ved=2ahUKEwi9_aiUxdvKAhXFUt8=7Al6BAgGECQ&biw=1366&bih=657#imgrc=1SWdcsO8kgkY4M:

INDICE

Introducción	i
Justificación	ii
Objetivos	iii
1 Educación y salud	2
1.1 El consumo de Drogas en la adolescencia	3
1.2 La importancia de los centros educativos como entes para informar.	4
1.3 La importancia de una buena alimentación	7
1.4 La adolescencia la más vulnerable.	9
1.5 5 Claves importantes	11
1.5.1 Escucha a tu cuerpo.	11
1.5.2 Sé constante.	11
1.5.3 Mezcla diferentes técnicas.	11
1.5.4 Corre.	11
1.5.5 Encuentra una motivación.	11
1.1 ACTIVIDAD	13
2 LA SALUD EMOCIONAL DEL ADOLESCENTE	14
2.1 Importancia de la Salud emocional	18
2.2 Aspectos Dimensionales de la Anormalidad Emocional	20
2.3 Higiene Emocional	22
2.4 Consideraciones Culturales y Religiosas	23
2.5 Actividades	26
UNIDAD III	28
3 Importancia de la Actividad Física	28
3.1 Combatir el sedentarismo	30
3.2 Las actividades que más nos favorecen	32
3.3 Mitos alrededor de la Actividad Física	33
3.4 ACTIVIDADES:	35
CONCLUSIONES	36
FUENTES DE INFORMACION.	38
E-GRAFIA	39

INTRODUCCION

La presente guía contiene información del proyecto pedagógico por el ejercicio Profesional Supervisado –EPS- de la carrera de Licenciatura en Pedagogía y técnico en Administración Educativa, el cual titulado “ Importancia de la salud física y emocional, dirigido a estudiantes del Instituto nacional de Educación Básica, caserío La Central, municipio de Malacatán, departamento de San Marcos. Dicho material contiene investigaciones desarrolladas que serán de mucha ayuda para los y las docentes del instituto acerca de la necesidad que hay hoy en día de poder orientar y sensibilizar a los jóvenes y señoritas sobre la importancia de la salud mental.

La guía consta de tres unidades, con temas de suma importancia, también ilustrado para dar una mejor comprensión para los que harán uso del mismo, de la siguiente forma:

Unidad I: En esta unidad abarca sobre educación y salud, y la importancia de los centros educativos como entes para informar.

Unidad II En esta unidad primero se explica bien la definición de lo que es la salud mental, y por ultimo importancia de la salud emocional.

Unidad II: E

n esta última unidad habla acerca de la salud física, las actividades que más nos favorecen, y algunos consejos para combatir el sedentarismo.

JUSTIFICACIÓN

La educación y la salud van unidas, afectando al conjunto de la sociedad, y cuando hablamos de adolescentes, la preocupación gira entorno a tres ejes fundamentales: el alcohol, el tabaco, las drogas, inadecuados hábitos alimenticios. 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. Este problema preocupa a los padres, educadores y sociedad en general, por lo tanto es de mucha necesidad fomentar en los estudiantes la autoestima y el desarrollo de la personalidad integral, y ante la ausencia de muchos conocimientos prácticos se propuso la elaboración de una guía titulada “Importancia de la salud física y emocional”, dirigido a los estudiantes de primero básico del Instituto Nacional de Educación Básica Caserío La Central, municipio de Malacatán, departamento de San Marcos, para que los docentes de dicho instituto puedan utilizarlo en su labor educativa y así los y las estudiantes puedan educarse y sepan lo importante que es tener una buena salud emocional.

OBJETIVOS

Desarrollar una guía sobre: Importancia de la salud física y emocional en los jóvenes, dirigido a los alumnos de primero básico del Instituto Nacional de Educación Básica, Caserío La Central, municipio de Malacatán, departamento de San Marcos.

Objetivos específicos:

- ✓ Que el estudiante comprenda la importancia del estudio de la salud emocional.
- ✓ Que la guía sirva al estudiante y comprenda el estudio de la salud física
- ✓ Que el establecimiento cuente con la guía sobre: Importancia de la salud física y emocional.

UNIDAD I

EDUCACION Y

SALUD



UNIDAD I

Educación y salud

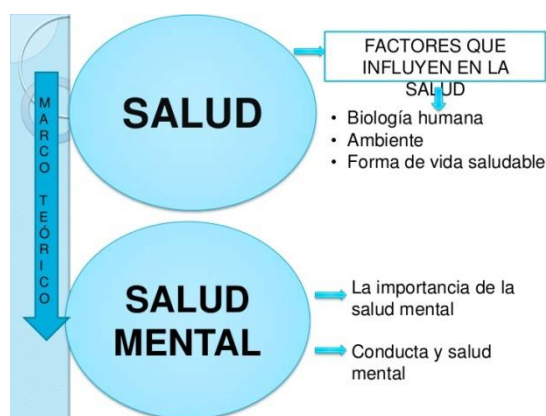
La educación y la salud van unidas, afectando al conjunto de la sociedad. Sin embargo cuando hablamos de adolescentes la preocupación gira en torno a tres ejes fundamentales:

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.



Egrafía: <http://image.slidesharecdn.com/exposicionsaludmental-120918153959-phpapp02/95/exposicion-salud-mental-6-728.jpg?cb=1347982965>

1.1 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”⁶. 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.



1.2 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.



<https://www.ministeriointerior.gob.ec/wp-content/uploads/2015/05/fot12.jpg>

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”⁷.

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

Egrafía ⁷ <http://www.saluddealtura.com/?id=688>

abundancia, practicar ejercicio físico, no ingerir sustancias nocivas para nuestra salud (como fumar), preocuparse por su higiene corporal.



https://www.elheraldo.co/sites/default/files/styles/210x140/public/articulo/2015/08/26/dsc_2443_0.jpg?itok=Oe4NT94N

1.3 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 subyacen 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 y 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.mundoconsciente.es/wp-content/uploads/2013/09/alimentaci%C3%B3n.jpg>

1.4 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 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.



Egrafía: https://www.google.com/search?tbm=isch&sa=1&ei=jaARXceuk5Km5wLew5n4Bw&q=alimentacion+sana+ejercicio+fisico&oq=alimentacion+sana+ejercicio+fisico&gs_l=img.3...368113.378460..379351...1.0..0.265.7004.10j50j1.....0....1..qws-wiz-img.....0..0j0i8i30j0i67j0i24.-zYv-OHoxFs#imgrc=hox-DHkBXHzc_M:

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.

1.5 5 Claves importantes

1.5.1 Escucha a tu cuerpo.

Cuando practiques alguna actividad física trata de poner atención en todos los síntomas corporales y mentales que se generen. Si agravan su presencia, debes modificar tu rutina lo más pronto que puedas.

1.5.2 Sé constante.

Al realizar una actividad por un tiempo determinado notarás los cambios físicos y mentales. No te des por vencido en las primeras experiencias y mantén una actitud positiva.

1.5.3 Mezcla diferentes técnicas.

Al practicar ejercicios aeróbicos y de resistencia, que incluyan la meditación le brindarás más beneficios a tu cuerpo que si te enfocas a una sola actividad.

1.5.4 Corre.

Con esta actividad te sentirás relajado y mejorarás tu estado de humor. Es una de las mejores técnicas para mantenerte saludable física y mentalmente.

1.5.5 Encuentra una motivación.

Quererte a ti mismo y mantener en buen estado tu autoestima te permitirá encontrar algunas motivaciones para cuidar tu salud integral. Identifica por qué quieres estar bien y lógralo poco a poco.



Egrafia: [https://www.google.com/search?q=familia+haciendo+ejercicio&biw=1366&bih=657&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=2VK6yyOR9ii3IM%253A%252CQuruNt1_TRQ9tM%252C_&vet=1&usq=AI4_-kT0-6XioVMv_y4hrH_XfB0XposG_Q&sa=X&ved=2ahUKewjDtN2b5oPjAhVkrN8KHVKxAoMQ9QEwCHoECAYQFA#imgrc=2VK6yyOR9ii3IM:](https://www.google.com/search?q=familia+haciendo+ejercicio&biw=1366&bih=657&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=2VK6yyOR9ii3IM%253A%252CQuruNt1_TRQ9tM%252C_&vet=1&usq=AI4_-kT0-6XioVMv_y4hrH_XfB0XposG_Q&sa=X&ved=2ahUKewjDtN2b5oPjAhVkrN8KHVKxAoMQ9QEwCHoECAYQFA#imgrc=2VK6yyOR9ii3IM)

1.1 ACTIVIDAD

Encuentra las siguientes palabras relacionadas con los temas conceptuales en la casilla, enciérrelas con un círculo.

(5°-C. NAT-B1) "PROBLEMAS DE ALIMENTACIÓN"

	<table> <tr> <td>PROBLEMAS</td> <td>ALIMENTACIÓN</td> </tr> <tr> <td>DESNUTRICIÓN</td> <td>CONDUCTA</td> </tr> <tr> <td>ALIMENTARIA</td> <td>ANOREXIA</td> </tr> <tr> <td>BULIMIA</td> <td>DAÑOS</td> </tr> <tr> <td>SALUD</td> <td>MUERTE</td> </tr> <tr> <td>DEFICIENCIA</td> <td>PESO</td> </tr> <tr> <td>ESTATUA</td> <td>DISTORSIÓN</td> </tr> <tr> <td>IMAGEN</td> <td>CORPORAL</td> </tr> </table>	PROBLEMAS	ALIMENTACIÓN	DESNUTRICIÓN	CONDUCTA	ALIMENTARIA	ANOREXIA	BULIMIA	DAÑOS	SALUD	MUERTE	DEFICIENCIA	PESO	ESTATUA	DISTORSIÓN	IMAGEN	CORPORAL
PROBLEMAS	ALIMENTACIÓN																
DESNUTRICIÓN	CONDUCTA																
ALIMENTARIA	ANOREXIA																
BULIMIA	DAÑOS																
SALUD	MUERTE																
DEFICIENCIA	PESO																
ESTATUA	DISTORSIÓN																
IMAGEN	CORPORAL																

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

Egrafía: https://www.google.com/search?biw=1366&bih=657&tbm=isch&sa=1&ei=b6QRXdbZNtDm5gK5qavqAg&q=sopa+de+let+ras+de+problemas++de+alimentacion&oq=sopa+de+letras+de+problemas++de+alimentacion&gs_l=img.3...10055.15703..15986...0.0..0.168.2465.0j19.....0....1..gws-wiz-img.....0i7i30j0i8i30j0i8i7i30..vcSkUeS1yg#imgcr=RsWzRYVivB4I_M:

UNIDAD II

LA SALUD

EMOCIONAL

DEL

ADOLESCENTE



UNIDAD II

La Salud emocional del Adolescente.

La salud emocional se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

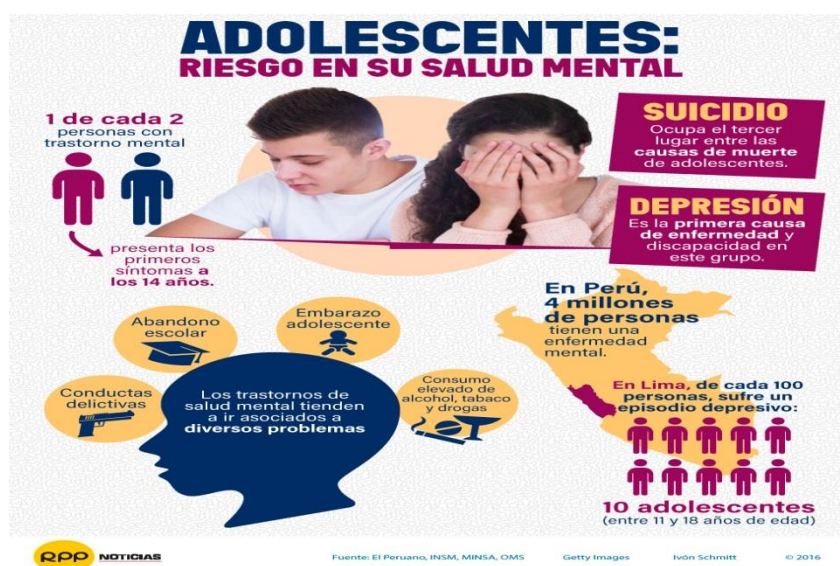
La dimensión positiva de la salud emocional se incluye en la definición de salud: «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades».

La Organización Mundial de la Salud está preocupada por la salud mental de los adolescentes en el mundo. Según un informe presentado recientemente por este organismo, la depresión es la patología más frecuente y discapacitante entre los chicos de 10 a 19 años. El suicidio es la tercera causa de muerte en este grupo de edad, a nivel mundial, tras los accidentes de tráfico y el SIDA.

Los datos van en la misma línea de otros estudios ya publicados en diversos países. Se estima que la prevalencia de trastornos mentales en adolescentes europeos de 15 a 19 años es del 20%. Aproximadamente uno de cada cinco adolescentes presentará depresión en algún momento. En EEUU, el suicidio es la tercera causa de muerte en los chicos de 11 a 18 años. En España, los estudios indican que uno de cada cuatro suicidios se da en menores de 25 años.

Los problemas de salud emocional más frecuentes en los niños y adolescentes son la depresión, la ansiedad, el trastorno de la conducta y el trastorno del déficit de atención e hiperactividad. Se calcula que la mitad de las personas que tienen una enfermedad mental desarrolla los primeros síntomas antes de los 14 años. Precisamente es en este periodo de la vida en el que puede tener consecuencias más importantes para toda la edad adulta. Se ha demostrado asociación entre distintas conductas de riesgo (sexuales, de alimentación, violencia, acoso escolar, consumo de tabaco, alcohol y drogas) y la depresión y otros estados de salud mental negativos. Además de ser la causa más frecuente de suicidio en esta etapa de la vida.

Lamentablemente, a veces estos trastornos no son detectados a tiempo y se ha comprobado que hasta el 80% de los que cometen un intento de suicidio no ha pasado nunca por la consulta de un especialista. La estigmatización del periodo de la adolescencia como etapa difícil y de cambios de humor bruscos puede ser la causa de que sea más difícil de detectar y de la falta de atención del adolescente. Pero se debe saber que existen tratamientos eficaces para estos problemas y que se les debe tratar. Esto dice el informe de la OMS: "Si los adolescentes que sufren este tipo de patologías reciben los cuidados adecuados, esto podría evitar muchas muertes y un elevado índice de sufrimiento".



Egrafía:<http://p-gruporpp-media.s3.amazonaws.com/2016/10/10/26305310102016-salud-mental-adolescentesjpg.jpg>

El contexto familiar y escolar juegan un papel importante en el desarrollo de los problemas de salud emocional, siendo **los factores asociados más frecuentes los conflictos conyugales (separaciones o divorcios conflictivos) o la distinta formas de maltrato (abuso físico, psíquico, abuso sexual y la negligencia en el cuidado) que pueden ocurrir en ambos entornos.** Es importante que los padres mantengan una buena comunicación con los hijos, fluida y constante, pasando tiempo con ellos. También que los educadores detecten estos problemas.

Esto permitirá observar algunos de los síntomas más comunes que deben alertar de que un niño o adolescente tiene una mala salud mental:

- ✓ Irritabilidad frecuente con brotes repentinos de ira.
- ✓ Sentirse frecuentemente preocupado o muy preocupado.
- ✓ Mayor sensibilidad a la crítica.
- ✓ Quejas de dolores de cabeza, de estómago u otros problemas corporales.
- ✓ Retraimiento frente a las personas como los padres o algunos amigos.
- ✓ Alejarse de la familia y los amigos y pasar mucho tiempo a solas.
- ✓ No disfrutar de las actividades que por lo general le gustaban.
- ✓ Sentirse cansado durante gran parte del día.
- ✓ Sentimientos de tristeza o melancolía la mayor parte del tiempo.
- ✓ Problemas para dormir o dormir más de lo normal.
- ✓ Cambio en los hábitos alimentarios, como hacer dietas o comer más de lo habitual.
- ✓ Dificultad para concentrarse.
- ✓ Problemas para tomar decisiones.
- ✓ Cambios en el rendimiento escolar, ausencias, no hacer las tareas.
- ✓ Comportamientos de alto riesgo, como conducir de manera imprudente, tener sexo sin precaución, violencia o el hurto en tiendas.
- ✓ Beber o consumir drogas.



Egrafía:<https://i.ytimg.com/vi/8LBtNyhG1I/maxresdefault.jpg>

La parte buena es que todos los estudios demuestran que cuando estos problemas mentales se diagnostican a tiempo y es tratada por los médicos es raro que se convierta en un trastorno grave. En la inmensa mayoría de los casos de chicos y chicas que los padecen y que reciben el tratamiento adecuado consiguen llevar una vida normal. Los profesionales de la salud deben contar con las competencias necesarias para detectar pronto estos problemas de salud mental y proponer tratamientos que incluyan asesoramiento, terapia cognitiva conductual y, cuando sea necesario, medicación psicotrópica.

2.1 Importancia de la Salud emocional

La salud emocional 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 emocional, 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 emocional en la escuela y en los espacios de trabajo y estudio en general.



Egrafía: https://cdn.hispantv.com/hispanmedia/files/images/thumbnail/20180217/10500713_xl.jpg

La salud emocional 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 emocional 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 emocionales y, en menor medida, a un sistema integrado de salud mental”⁸.

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 emocional.

⁸ **Egrafía:** http://es.wikipedia.org/wiki/Salud_mental

La promoción de la salud emocional requiere implementar programas médicos, sociales y sobre todo gubernamentales con un mismo fin, promover la salud emocional durante todo el ciclo vital, para garantizar niños mentalmente sanos y evitar trastornos mentales en la edad adulta o la vejez.

La salud emocional 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.



Egrafía:<https://www.canaldiabetes.com/wp-content/uploads/2013/04/emociones-537x350.jpg>

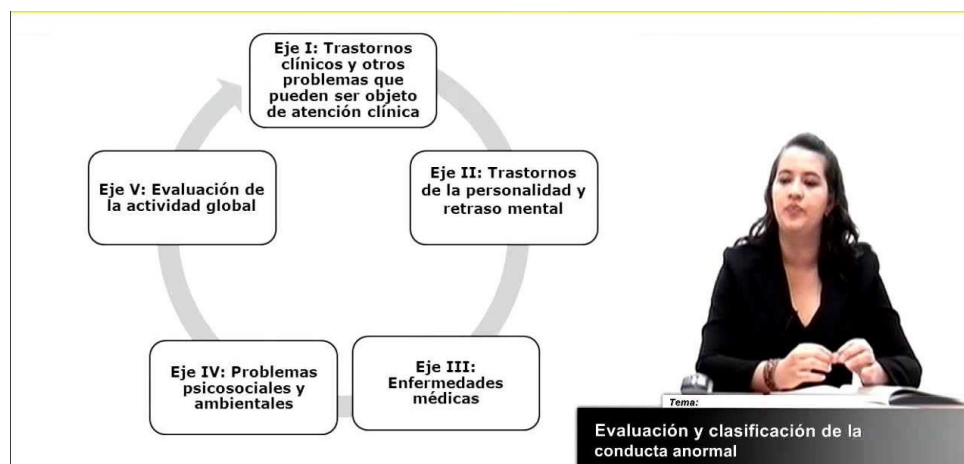
2.2 Aspectos Dimensionales de la Anormalidad emocional

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 maladaptativa: 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.”

Pérdida de control: El control, en la salud emocional, 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. La pérdida es característica de la persona con carácter explosivo como se les conoce coloquialmente, se asocia con episodios de agresión que pueden llegar a la pérdida del empleo.



Egrafía: <https://i.ytimg.com/vi/99mRJsdrnis/maxresdefault.jpg>

Egrafía¹ http://es.wikipedia.org/wiki/Salud_mental

2.3 Higiene Emocional

“Un antecedente del concepto de salud emocional 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),⁹ siguiendo el diccionario de definiciones de higiene como “prevención y mantenimiento de la salud”.

“Sin embargo es necesario establecer un punto de diferenciación entre “salud emocional” y “condiciones de salud mental“. La salud mental es lo que se trata de establecer en este estudio, mientras que las condiciones de salud emocional 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 emocionales. 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 emocional con problemas psiquiátricos y se reduce con ello el concepto de las condiciones de salud mental y psicológicas”¹⁰.

⁹ http://es.wikipedia.org/wiki/Salud_mental

¹⁰ http://es.wikipedia.org/wiki/Salud_mental



Egrafía:<https://image.slidesharecdn.com/presentacinhigienementalypsiquica-140326214116-phpapp01/95/presentacin-higiene-mental-y-psiquica-6-638.jpg?cb=1395870268>

2.4 Consideraciones Culturales y Religiosas

El concepto de salud emocional 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 emocional y decidiendo cuáles son las intervenciones que consideran apropiadas.⁴ 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 emocional 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.⁷

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

- ❖ Sentido realista.
- ❖ Conciencia emocional.
- ❖ Capacidad de lucha.
- ❖ Solución de problemas y creatividad.
- ❖ Sentido del humor.
- ❖ Nutrición.
- ❖ Esencia o espiritualidad.
- ❖ Trabajo y ocio.
- ❖ Amistad.
- ❖ Amor.
- ❖ Autodominio.
- ❖ Además doce sub-áreas:
 - ❖ Sentido del valor.
 - ❖ Sentido del control.
 - ❖ 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”.¹¹

Egrafía:¹¹ http://es.wikipedia.org/wiki/Salud_mental



Egrafía:<https://1.bp.blogspot.com/-Xn4Y06ncihI/VtYQjEVEMUI/AAAAAAAAABrc/6tmsLborleA/s1600/como-lograr-bienestar-mental-emocional-evita-ansiedad-estres-nervios.jpg>

2.5 Actividades

Encuentra las siguientes palabras relacionadas con los temas conceptuales en la casilla.

Deporte afecto autoestima asertividad vida saludable
 Tolerancia proyectos bienestar cuidado salud mental
 Familia entusiasmo goce salud comunicación

SOPA DE LETRAS

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

Egrafia:https://www.google.com/search?biw=1366&bih=657&tbm=isch&sa=1&ei=b6QRXdbZNtDm5gK5qavqAg&q=sopa+de+letras+de+vida+saludable&oq=sopa+de+letras+de+vida+saludable&gs_l=img.3..0i2i0i8i30i2.603.9068..9432...0.0..0.206.5894.1j45j1.....0....1..gws-wiz-img.....0..0i67.7SLiXTgedTU#imgcr=OAOH02-EulBp1M;

UNIDAD III

IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FISICA



UNIDAD III

Importancia de la Actividad Física

El cuerpo humano está diseñado para estar en movimiento. En simples palabras, actividad física se refiere a la realización de todas aquellas tareas en las que el cuerpo utiliza energía, como caminar, hacer jardinería, hacer el súper, subir escaleras, practicar algún deporte o bailar toda la noche¹².

Para que beneficie a la salud, ésta se deberá llevar a cabo con una intensidad que vaya de moderada a vigorosa. Realizando ejercicios vigorosos podremos obtener mejores resultados en la mitad de tiempo que nos tomaría hacerlo con un desempeño moderado. El simple hecho de moverse y hacer cosas sencillas como ir de compras, o caminar de manera casual, no es suficiente para efectos saludables, pues esto no aumenta el ritmo cardiaco.



Egrafía:[https://www.suteba.org.ar/images/69764_\(500X500\).png](https://www.suteba.org.ar/images/69764_(500X500).png)

Egrafía¹² <https://www.importancia.org/actividad-fisica.php>

Muchas veces es confundido este concepto con el de Ejercicio Físico, pero debemos hacer la diferencia en que este último término está basado en una Actividad Física que sigue una repetición, un planeamiento o bien un enfoque hacia mejorar una parte de nuestro cuerpo y fortalecer nuestras condiciones físicas.

Los beneficios de realizar una Actividad Física regular están basados en las siguientes ventajas que enumeramos, entre otras:

Menor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

Incrementa el consumo de calorías inclusive hasta 30 minutos luego de realizada la actividad.

Contrariamente a lo que se piensa, reduce el apetito

Una actividad física acompañada de una dieta con menos calorías ayuda a perder Grasa Corporal en hasta un 98%.

Sin embargo, estos beneficios pueden ser contraproducentes por un exceso de Actividad Física en un tiempo corto y en forma repentina, causando desgastes celulares y físicos, además de una mayor posibilidad de contraer enfermedades por afectarse el Sistema Inmunológico.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA



Egrafía: <http://revistareportemedico.com/home/wp-content/uploads/2017/03/Beneficios-Actividad-F%C3%81sica.jpg>

3.1 Combatir el sedentarismo

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, la inactividad física es cuarto factor de riesgo de muerte en todo el mundo y es la principal razón de enfermedades como el cáncer de mama y de colon, la diabetes y la cardiopatía isquémica¹³.

En contraposición al desarrollo de una Actividad Física moderada y frecuente, tenemos al Sedentarismo, siendo justamente un bajo o nulo ejercicio de movimientos en las actividades cotidianas, causando por ello una gran cantidad de afecciones y enfermedades.



Egrafía.<https://muzambinho.com.br/wp-content/uploads/2018/07/20180725065626496168i-1.jpg>

Egrafía¹³ <https://www.importancia.org/actividad-fisica.php>

Es por ello que las personas que llevan una vida sedentaria además tienen una mayor tendencia hacia el desánimo, tienen una frecuente sensación de malestar y suelen tener una baja resistencia al cansancio, sintiéndose frecuentemente fatigados y con baja resistencia a las distintas actividades.



Egrafía <http://www.actiweb.es/actividadadultomayor/imagen5.jpg?1211100345>

Mantener actividad física de manera regular puede generar cambios muy positivos para nuestra vida. Personas de todas las edades, tamaño, complexión y habilidades pueden beneficiarse como ya lo observamos anteriormente, y mencionamos ahora otros aspectos a considerar:

- Incrementa la esperanza de vida.
- Fortalece la autoestima.
- Disminuye las posibilidades de caer en algún tipo de depresión.
- Ayuda a dormir mejor.
- Facilita la movilidad.
- Fortalece los huesos y músculos.
- Ayuda a llegar y mantener un peso adecuado.
- Es una manera de socializar sanamente.



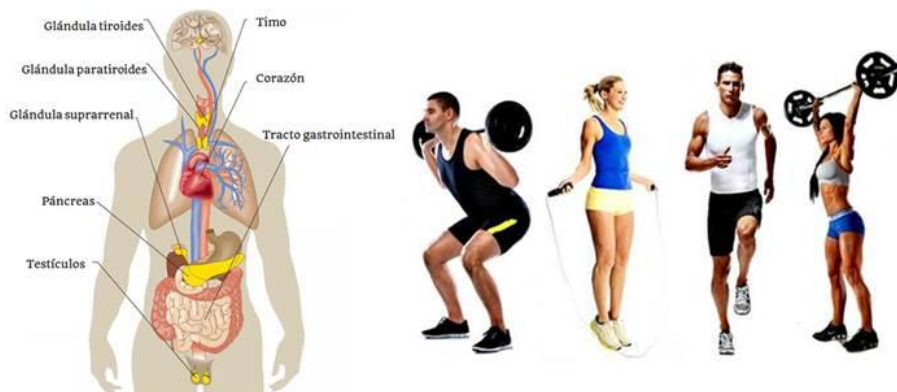
Egrafía:https://gnwebprensalibrerootwest.s3.us-west-2.amazonaws.com/mmediafiles/pl/fa/fac70340-47d9-4cb9-93dd-e5b3bb8bf2f2_749_499.jpg

La actividad física y la nutrición trabajan de manera conjunta para mejorar la salud y con ello la calidad de vida. Además es importante porque conforme envejecemos el metabolismo se hace más lento, así que para mantener un balance de energía necesitamos movernos más y alimentarnos inteligentemente.

3.2 Las actividades que más nos favorecen

Como mencionamos antes, no solo se trata de estar en movimiento. La frecuencia y sobre todo cierto tipo de actividades nos ayudan más que otras a mantener nuestra salud.

Los ejercicios aeróbicos nos demandan respirar más y hacen que nuestro corazón lata más fuerte. Aquellos que son de intensidad vigorosa requieren más esfuerzo que los moderados



Egrafía:<https://3.bp.blogspot.com/-5clgcaAmH6U/WyqdwIH8FI/AAAAAAAAAbU/It8Kng2sRgYJ-CXkjNcgO1W91homn-CHACLcBGAs/s1600/Ejercicio%2By%2Bsistema%2Bendocrino.jpg>

Las actividades que implican el trabajo muscular como flexiones y levantamiento de pesas, nos hacen más fuertes. Es importante trabajar todas las partes del cuerpo como las piernas, las caderas, la espalda, el pecho, el estómago, los hombros y los brazos, para obtener un mejor resultado. Por otro lado, también es importante realizar ejercicios que fortalezcan los huesos y promuevan el crecimiento, sobre todo en niños y adolescentes. Finalmente, las actividades de estiramiento mejoran la estabilidad física y la flexibilidad, lo que reduce el riesgo de lesiones. Ejemplos de ellas son el baile, el yoga, las artes marciales y el tai chi.



https://www.usach.cl/sites/default/files/field/noticia_image/zumba.jpg

3.3 Mitos alrededor de la Actividad Física

A veces creemos que mantenernos físicamente activos es muy costoso, pues necesitamos ropa y equipo especiales, o cierto tipo de instalaciones deportivas. Lo cierto es que se puede realizar en cualquier lugar y sin necesidad de equipo. Cosas sencillas como una caminar o correr son factibles prácticamente en cualquier lugar.

Otro pretexto común puede ser la falta de tiempo, sin embargo los especialistas afirman que dedicar un mínimo de 30 minutos al día 5 días a la semana es más que suficiente.

Finalmente, la edad tampoco es un obstáculo. La actividad física es necesaria para personas de todas las edades, desde los más pequeños hasta los adultos mayores.



Egrafia:<http://1.bp.blogspot.com/-NkhDHtchJpQ/VRNQWsl6il/AAAAAAAAAC4/Y6w71tIGPf8/s1600/Hacer-ejercicio-con-ni%C3%B1os.jpg>

3.4 ACTIVIDADES:

INSTRUCCIONES: Según lo aprendido responda las siguientes interrogantes.

1. Porque es importante la actividad Física?
2. Beneficios de realizar una Actividad Física
3. Que enfermedades es propensa una enfermedad con estilo de vida sedentaria?
4. Según los especialistas cuanto tiempo debemos de dedicar para realizar ejercicios y tener una buena salud?
5. Aparte de la actividad Física que otro aspecto es necesario para mejorar la salud?

CONCLUSIONES

- Aunque el deporte es beneficioso para toda la población, si hemos padecido problemas musculo-articulares, problemas del corazón o tenemos más de 65 años es necesario consultar a un médico antes de comenzar un programa de ejercicio físico.
- Se desarrolló una guía sobre Importancia de la salud física y emocional, sensibilizando al personal docente y estudiantes de primero básico del instituto Nacional de Educación Básica, caserío la Central, del municipio de Malacatán, departamento San Marcos.
- La actividad con estudiante de primero básico se logró el objetivo general de la propuesta desarrollada del proyecto.

RECOMENDACIONES

Se recomienda a Facultad de Humanidades de la Universidad de San Carlos de Guatemala, que le dé seguimiento al sistema del ejercicio profesional supervisado – EPS- , para realizar proyectos orientados a mejorar la calidad educativa en nuestro país y se incluya en los programas de estudio el cuidado de la salud física y emocional de estudiante.

Al Instituto Nacional de Educación Básica, caserío La Central, municipio de Malacatán, departamento de San marcos, que continúe la socialización de la guía sobre: Importancia de la Salud física y emocional, ya que es un tema que no debe de ser descuidado, en la formación de valores de cada uno de los estudiantes para una vida saludable.

Al personal docente y director del Instituto nacional de Educación Básica, caserío La Central, municipio de Malacatán, departamento de San marcos, que sigan apoyando en esta clase de sociabilizaciones así mismo el proceso del ejercicio profesional supervisado –EPS-.

A los estudiantes de primero básico del Instituto nacional de Educación Básica, caserío La Central, municipio de Malacatán departamento de San marcos, que pongan en práctica todo lo aprendido durante la sensibilización y que den un buen ejemplo a seguir como buenos ciudadanos en pro del desarrollo integral de todos y todas, para mantenernos saludablemente física y emocional

FUENTES DE INFORMACION.

BIBLIOGRAFIA

- ✓ MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO. El desayuno del niño en la edad escolar. 2010
- ✓ DEXEUS, S. FORROL, E. PÉREZ, J. Higiene y salud en la edad escolar. Gaya Ciencia.
- ✓ Organización Mundial de la Salud. CIE 10. Décima Revisión de la Clasificación Internacional de Las Enfermedades. Trastornos Mentales y del Comportamiento: Descripciones Clínicas y pautas para el Diagnóstico. Madrid: Meditor; 1992.
- ✓ Perestelo Pérez L, González Lorenzo M, Rivero Santana AJ, Pérez Ramos J. Herramientas de ayuda para la toma de decisiones de los pacientes con depresión. Plan de Calidad para el SNS del MSPS. SESCO; 2010. Informes de ETS: SESCO N° 2007/04.
- ✓ CIE-10 (1992). Trastornos mentales y del comportamiento. Madrid: Meditor
- ✓ SAAVEDRA, A. (1994): "Epidemiología de la dependencia a sustancias psicoactivas en el Perú". Revista de Neuro-Psiquiatría, 57: 150-169. Lima

E-GRAFIA

- ❖ <http://www.familiaysalud.es/salud-joven/noticia-joven/la-salud-mental-del-adolescente-un-problema-que-requiere-atencion>
- ❖ <https://www.healthychildren.org/spanish/ages-stages/teen/paginas/mental-health-and-teens-watch-for-danger-signs.aspx>
- ❖ <https://www.diariolasamericas.com/opinion/su-salud-mental-es-tan-importante-como-la-fisica-n4138937>
- ❖ <https://cynara.net/es/blog/la-importancia-de-mantener-una-buena-salud-fisica-y-mental>
- ❖ <https://www.importancia.org/actividad-fisica.php>
- ❖ <https://news.gympass.com/es-mx/la-importancia-del-ejercicio-para-la-salud-fisica-y-mental/>

Capítulo V

Evaluación del Proceso de Implementación de la Propuesta

La evaluación del ejercicio profesional supervisado se realizó a las etapas estipuladas por el instructivo. En cada etapa la evaluación permitió visualizar la calidad del trabajo realizado, por lo que cada etapa concluyó con insumos importantes.

5.1 Evaluación del Diagnostico

El diagnóstico se evaluó haciendo uso de la técnica de la observación, para la cual se utilizó una de cotejo diseñada previamente para dicho fin, la cual permitió verificar que las actividades programadas fueron ejecutadas en el tiempo establecido y habiéndose logrado recopilar la información necesaria para conocer la institución, detectando las fortalezas y las carencias, para buscarle y darle solución a una de ellas.

5.2 Evaluación de la fundamentación teórica.

Se realiza a través de una lista de cotejo, la cual reflejo un resultado óptimo ya que la teoría es fundamentada con la solución ejecutada.

5.3 Evaluación del diseño del plan de intervención.

El plan de intervención del proyecto se evaluó con base a una lista de cotejo elaborada en un cuadro de 5 columnas, aplicando 15 criterios para su evaluación. De acuerdo al resultado que generó la aplicación de la lista de cotejo, se puede deducir que el perfil de proyecto elaborado llenó las expectativas de acuerdo a lo diagnosticado en la primera fase.

5.4 Evaluación de Ejecución y Sistematización de la intervención.

La ejecución del proyecto se evaluó mediante el cumplimiento del cronograma de actividades elaborado para el efecto, en el cual se verificó el alcance de los objetivos propuestos y el desarrollo de las actividades contempladas en el tiempo establecido; esto para verificar los avances y debilidades en su desarrollo y de la calidad del producto para poder hacer las correcciones necesarias.

Capítulo VI

El Voluntariado

6.1 Plan de Voluntariado

Título del proyecto

Siembra de 600 arbolitos

Localización:

Aldea San José Zelandia, municipio de San pablo, departamento de San marcos.

Unidad ejecutora

Municipalidad de San Pablo, San Marcos.

Estudiante Epesista

Tipo de proyecto

Reforestación comunitaria

Descripción del proyecto.

El voluntariado es un servicio social brindado a las personas de Aldea San José Zelandia, durante la plantación de árboles en la Aldea San José Zelandia, San Pablo San Marcos. Como parte del ejercicio profesional supervisado.

La reforestación es una de las actividades más importante y de prioridad en Todo el mundo actualmente. Reconociendo que el aire, el agua, proviene de las montañas y hábitat de diferentes especies de animales y plantas. De esta manera es necesario el cuidado de los recursos naturales.

En la actualidad vemos en los medios de comunicación, incendios forestales, derrumbes, deslizamiento y otros desastres. Generalmente es causa de las acciones

humanas, por la tala inmoderada de árboles. Para la satisfacción de las necesidades básicas de las personas y como también para la búsqueda de riqueza económica. Las montañas y los bosques tienen una función importante.

Lamentablemente los árboles talados no son renovables rápidamente. Como muestra de ellos, los bosques tropicales y montañas se están acabando poco a poco. Hay sequías, aumento de temperatura, agotamiento de la tierra y estos afectan toda la humanidad.

La actividad fue realizada con el apoyo de Comité de reforestación, los vecinos de la Aldea, San José Zelandia, San Pablo San Marcos, y el grupo de Epesista con los siguientes objetivos.

Objetivos

Objetivos generales

- Concientizar a las personas de San José Zelandia sobre la importancia del cuidado del medio ambiente, a través de charlas y la siembra de árboles.
- Crear una conciencia ecológica a todas las personas de la comunidad, para la conservación de recursos naturales.

Objetivos Específicos:

- Desarrollar talleres de concientización a la población de San José Zelandia sobre el tema, "Importancia de la plantación de árboles y causas de la tala de árboles".
- Sembrar árboles para crear conciencia responsable y respetuosa hacia los recursos naturales.
- Exponer los beneficios que podemos tener, cuando contamos con montañas y bosques abundantes.

Justificación:

Los árboles son de suma importancia para nuestro medio ambiente ya que son indispensables para que haya purificación en el aire que respiramos, por lo cual debido a la problemática de la deforestación incendios provocados ocasionan contaminación en nuestro municipio por lo tanto, se encuentra en condiciones reprobables a causa de la falta de árboles que genera aire puro para que todos los humanos puedan tener una vida más saludable y un mejor ambiente.

Metas:

Siembra de 600 arbolitos.

Ejecutar el 100% de las acciones para el crecimiento evolutivo de los 600 arbolitos.

Realizar el 100% de las estrategias del sistema de riego para los arbolitos.

Cumplir con el 100% de los recursos para el cuidado y mantenimiento.

Beneficiarios.**Directos:**

Habitantes y estudiantes de la aldea San José Zelandia, municipio de San pablo departamento San Marcos.

Indirectos:

La población en general, comunidad educativa.

Actividades:

- Solicitud para la municipalidad del municipio de San Pablo, San Marcos
- Identificación del terreno para la siembra de árboles
- Gestión de material a utilizar en el proyecto

- Transporte de los árboles donde lo donaron, al vivero de la municipalidad
- Primera reunión con el comité de reforestación de la aldea de san José Zelandia, municipio de San Pablo, departamento San Marcos, para solicitar espacio para sensibilizar a las comunidades acerca del tema cuidado del medio ambiente
- Transporte de los árboles para la comunidad a reforestar.
- Entrega de la solicitud de 600 árboles y terreno con las autoridades
- Se convocó a los vecinos de la aldea para la plantación de árboles para el día 6 de agosto
- Jornada de plantación de árboles, participando 75 personas, con el acompañamiento del comité de reforestación de la aldea, empleados municipales, y alumnos de la comunidad.
- Entrega del proyecto a los beneficiarios Propietario y vecinos de la comunidad.

Cronograma

No	Actividades	Año 2018								
		Junio			Julio		Agosto			
		23	26	29	10	30	01	04	05	06
1	Solicitud para la municipalidad del municipio de San Pablo San Marcos									
2	Identificación del terreno para la siembra de árboles.									
3	Gestión de material a utilizar en el proyecto.									
4	Transporte de los arboles donde lo donaron, al vivero de la municipalidad									
5	Primera reunión con el comité de reforestación del municipio de San José Zelandia, San Pablo San Marcos, para solicitar espacio para sensibilizar a las comunidades acerca del tema cuidado del medio ambiente.									
6	Transporte de los árboles para la comunidad a reforestar									
7	Entrega de la solicitud de 600 árboles y terreno con las autoridades									
8	Se convocó a los vecinos de la aldea para la plantación de árboles para el día 6 de agosto									
9	Jornada de plantación de árboles, participando 75 personas, con el acompañamiento del comité de reforestación de la aldea, empleados municipales, y alumnos de la comunidad.									
10	Entrega del proyecto a los beneficiarios Propietario y vecinos de la comunidad									

6.2 Sistematización de las actividades realizadas

La ejecución del capítulo VI del voluntariado se desarrolló dándole continuidad a la autorización del terreno municipal ubicado en aldea San José Zelandia, del municipio de San pablo San marcos, que fue concedido para la plantación de los 600 arbolitos de especie palo blanco, resultado de las gestiones efectuadas con anterioridad.

Se pidió la colaboración a la municipalidad para arreglar el terreno y hacer los agujeros correspondientes para la plantación de los arbolitos, gracias a Dios la respuesta fue positiva y dos días antes envió aproximadamente a 10 trabajadores para realizar dicho trabajo.

Realicé solicitudes a la municipalidad para transportar los arbolitos al terreno ubicado en San José Zelandia, y a trabajadores de la municipalidad, que gustosamente aceptaron el llamado para realizar dicha actividad al bienestar de nuestro medio ambiente.

El día 6 de agosto del año 2018, ya reunidos todos los niños, jóvenes y adultos de la comunidad, nos dirigimos al lugar donde sería la plantación de los 600 arbolitos que con alegría colaboraron en la misma.

Fue una mañana completa de arduo trabajo, todos trabajamos y no descansamos hasta dejar el último arbolito plantado. Fue una experiencia inolvidable, tratar trabajar y ver la dedicación de todas las personas y observar que a pesar de todo aún existe amor y respeto por la naturaleza ya que al no ser así no se hubiera podido llevar a cabo tan dicha labor comunitaria.

El impacto social que se obtuvo de esta labor comunitaria, es que la gente de los alrededores se acercaban para ver cuál era el motivo de nuestra presencia en ese lugar, lo cual quedaban impresionados y daban palabras de agradecimiento ya que los más beneficiados a largo plazo serían ellos. También se dio a conocer la Universidad San Carlos de Guatemala, sede Catarina, San marcos.

Después de la plantación la municipalidad juntamente con la Epesista, se comprometió a darle sostenibilidad a los 600 arbolitos, cuidándolos, regándolos para que no se marchiten y así puedan ir creciendo.

6.2 EVIDENCIAS



Vista del lugar de reforestación
Foto tomada por la epesista



Foto de los arbolitos a sembrar
Foto tomada por la epesista



Acarreando los arbolitos al lugar de siembra
Foto tomada por la epesista



Previo a sembrar
Foto tomada por Jairon Recinos



Sembrando los arbolitos. Foto tomada por Jairon Recinos



En marchamando los arbolitos, foto tomada por Jairon Recinos



Finalizando la siembra Foto tomada por Jairon



Foto con la manta vinílica, tomada por Jairon Recinos

CONCLUSIONES

- ✓ Se realizó una guía sobre: Importancia de la salud física y emocional, dirigido a estudiantes de primero básico del Instituto Nacional de Educación Básica, Caserío La Central, municipio de Malacatán, departamento de San Marcos.
- ✓ Se cumplió con la impresión de 25 copias de la guía.
- ✓ Se fortaleció la enseñanza de la salud física y emocional con la implementación de la guía que sirve de herramienta al docente para transmitir los conocimientos y desarrollar actividades que generen un aprendizaje significativo.

RECOMENDACIONES

- ✓ Se recomienda apoyar y fortalecer la importancia de la salud física y emocional, dirigido a los estudiantes del primer grado del Instituto Nacional de Educación Básica, caserío La Central.
- ✓ Se recomienda utilizar actividades de aprendizaje que generen un conocimiento significativo respecto a la importancia de la salud física y emocional de los estudiantes del primer básico.
- ✓ Se recomienda dar seguimiento a lo realizado en la guía

BIBLIOGRAFIA

- ✓ CIE-10 (1992). *Trastornos mentales y del comportamiento*. Madrid: Meditor
- ✓ DEXEUS, S. FORROL, E. PÉREZ, J. Higiene y salud en la edad escolar. Gaya Ciencia.
- ✓ MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO. El desayuno del niño en la edad escolar. 2010
- ✓ Organización Mundial de la Salud. CIE 10. Décima Revisión de la Clasificación Internacional de Las Enfermedades. Trastornos Mentales y del Comportamiento: Descripciones Clínicas y pautas para el Diagnóstico. Madrid: Meditor; 1992.
- ✓ Perestelo Pérez L, González Lorenzo M, Rivero Santana AJ, Pérez Ramos J. Herramientas de ayuda para la toma de decisiones de los pacientes con depresión. Plan de Calidad para el SNS del MSPS. SESCS; 2010. Informes de ETS: SESCS N° 2007/04.
- ✓ SAAVEDRA, A. (1994): "Epidemiología de la dependencia a sustancias psicoactivas en el Perú". *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 57: 150-169. Lima

E-GRAFIA

- ✓ <http://www.mineduc.gob.gt/SanMarcos/>
- ✓ <http://www.familiaysalud.es/salud-joven/noticia-joven/la-salud-mental-del-adolescente-un-problema-que-requiere-atencion>
- ✓ <https://www.healthychildren.org/spanish/ages-stages/teen/paginas/mental-health-and-teens-watch-for-danger-signs.aspx>
- ✓ <https://www.diariolasamericas.com/opinion/su-salud-mental-es-tan-importante-como-la-fisica-n4138937>
- ✓ <https://cynara.net/es/blog/la-importancia-de-mantener-una-buena-salud-fisica-y-mental>
- ✓ <https://www.importancia.org/actividad-fisica.php>
- ✓ <https://news.gympass.com/es-mx/la-importancia-del-ejercicio-para-la-salud-fisica-y-mental/>

AP P È N D I C E

Plan General del ejercicio profesional supervisado –EPS-

I. DATOS GENERALES DE LA ESTUDIANTE

Nombre: Mildred Marleny Mejía Pérez

No. De carne´: 20141160

Teléfono: 50138734

Domicilio: Cantón San Juan de Dios Malacatán San Marcos

Correo electrónico: mildredmejia49@gmail.com

Carrera: Licenciatura en Pedagogía y Administración educativa.

Actividad: Ejercicio Profesional Supervisado

Periodos de ejecución: Julio, Agosto, septiembre, octubre, 2018.

II.DATOS INSTITUCIONALES

Institución Avaladora: Coordinación Técnica Administrativa 1215.02

Encargado: Lic. Milton Constantino Girón Montiel

Dirección: Colonia el Maestro Malacatán San Marcos.

Teléfono: 59212418

Horarios: 8:00 a 16:00

Cargo: Coordinador Educativo

III.INSTITUCIÓN AVALADA

Institución avalada: Instituto Nacional de Educación Básica, Caserío La Central, Malacatán San Marcos.

Encargado: Herbert Guillermo Estrada Ramírez

Dirección: Caserío La Central Malacatán San Marcos

Teléfono: 45163871

Horarios: 13:00 a 18:00

Cargo: Director

IV. DESCRIPCIÓN

El Ejercicios Profesional Supervisada es un proceso de gestión competente supervisada y asesorado por profesionales de alto académico, quienes son los responsables de orientar a los estudiantes que han aprobado el pensum de estudio en su totalidad.

V.JUSTIFICACIÓN

El desarrollo de esta experiencia es crucial para mejorar la eficiencia en el ejercicio del administrador y trasformador de métodos pedagógico por medio de un compromiso académico, organizado, cultural, innegable, técnico y practico.

Además, accede al estudio de los principios de la administración, en el diseño enunciado y ejecución de planes de servicio básico, procesos y productos. Las relaciones entre las fases son necesarias, para que el estudiante afronta su formación académica; adquiere durante el proceso de formación entre las aulas universitarias., para que puedan contribuir en el proceso de mejoramiento de vida a nivel nacional, mediante un sólido análisis combinando entre la teoría y la práctica. Con estas acciones se implementa acciones de propuestas que formulan soluciones a los problemas indispensables de la sociedad, sin evadir el desarrollo humano económico y social.

VI.OBJETIVOS DEL EJERCICIOS PROFESIONAL SUPERVISADO

a. General

Contribuir con vocación de servicio y consiente propuestas encaminada a la solución de problemas que afronta la institución, por medio de gestión de recursos con diferentes instituciones.

b. Específicos

- Contribuir en la búsqueda del desarrollo integral de la institución, como producto de la propuesta pedagógica estructurada.
- Poner en práctica la teoría desarrollada durante la formación en las aulas, durante la investigación – acción, para luego proponer proyectos de desarrollo Humano.
- Demostrar la capacidad de proponer, diseñar, ejecución proyectos que se pueda y sostener, como una solución a los problemas detectado en el estudio Contextual.

VII. ETAPAS O FASES DEL EPS

a. Fase I: Estudio contextual

Consiste en obtener información de la entidad avaladora, quien brinda la estructura legal y proporciona viabilidad, ara la ejecución del proyecto en la institución avalada. Quien es beneficiada con la ejecución del Proyecto investigativo y responsable de cumplimiento del mismo. El estudio contextual se realiza para conocer las condiciones internas y externas de cada una de las entidades, con la finalidad de tener los elementos de juicio para persistir debidamente con la práctica en sus diferentes etapas.

b. Fase II: Perfil del proyecto

Tiene como finalidad diseñar el procedimiento de trabajar, consecuencia de las carencias identificadas en el estudio contextual, el cual se relaciona con los recursos existentes y la disposición de la institución avaladora, la información permite al estudiante tener opciones de solución durante la investigación.

c. Fase III: Ejecución del Proyecto

En esta etapa se presenta los lineamientos de manera consecuyente y continua, para poder evidenciar los logros alcanzados en las fases anteriores. Después la Epesista entrega el informe de la investigación a la institución, para que en conjunto se prioriza una de las carencias detectadas.

d. Fase IV. Evaluación del proyecto

La evaluación de esta etapa se desarrolló por medio de una lista de cotejo y un cuestionario, que permitió entrevistar las y los participantes para ver eficientemente el logro de los objetivos y metas alcanzados por la Epesista.

e. Fase V Metodología

Durante el desarrollo del Ejercicios Profesional Supervisado se evalúa en dos fases.

La primera se trabaja de forma participativa, porque se involucra las autoridades de la institución de manera directa en indirecta, se propone las técnicas de investigación son entrevistas, observación y análisis del FODA. La segunda se refiere a la investigación – acción, que consiste en la ejecución de un proyecto que contribuye a responder a una carencia evidenciada en el estudio contextual.

VIII. CRONOGRAMA:

No.	ACTIVIDADES	RESPONSABLES	AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE						
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1.	Solicitud y autorización para elaboración del proyecto en la institución.	Epesista	■														
2.	Solicitud y autorización para elaboración del proyecto en la Supervisión educativa.	Epesista	■														
3.	Proceso de Diagnostico.	Epesista		■													
4.	Elaboración de Fundamentación teórica del proceso del Ejercicio Profesional Supervisado.	Epesista		■	■												
5.	Elaboración del Plan de Acción	Epesista				■	■										
6.	Redactar e imprimir guía didáctica.	Epesista						■									
7.	Efectuar proceso de Socialización a Docentes y alumnos.	Epesista						■	■								
8.	Calendarización de actividades de Información a jóvenes y padres de familia sobre los problemas de salud.	Epesista Director							■	■							
9.	Participación en actividades físicas para beneficio de la salud, por los estudiantes del instituto.	Epesista Directora Docente							■	■							
10.	Clausura del Proyecto.	Epesista										■	■				
11.	Presentación de actividades de sostenibilidad del proyecto.	Epesista										■	■				
12.	Culminación del Ejercicio Profesional Supervisado.	Epesista										■	■	■			

IX. RECURSOS

Durante la realización del Ejercicio Profesional Supervisada se necesitan recursos humanos, materiales y financieros para llevar a cabo todas las etapas señaladas y de esta manera lograr el objetivo deseado.

Humanos:

- Estudiantes
- Docentes
- Epesista
- Padres de familia

Material:

- Computadora
- Impresora
- Cañonera
- Memoria USB
- Equipo de sonido

Financiero: Los recursos financieros se gestionarán con instituciones gubernamentales y no gubernamentales.

Clasificación del rubro	Descripción	Costo unitario	Total	Observación
Entrega de solicitud a la autoridad máxima de la Institución	Solicitar el permiso correspondiente a la autoridad máxima de la institución para realizar el Ejercicio Profesional Supervisada, por la Epesista.	10.00	Q.10.00	
Diagnostico	Realizar el diagnostico a través de la observación, grupos focales, entrevistas, FODA, encuestas, etc.	25.00	Q.500.00	Servirá en fotocopias instrumentos de investigación transporte, etc.
Planificación del proyecto	Se planifica el proyecto de intervención para solucionar el problema priorizado.		Q.200.00	
Gestión de Recursos	Se realiza gestiones para recursos económicos, humanos y materiales. Para ejecutar el proyecto.		Q.500.00	
Ejecución del Proyecto	Se ejecuta el proyecto planificado según el problema priorizado, a través de talleres trabajo comunitarios, etc.		Q.3000.00	
Evaluación del Proyecto	Se evalúa el proyecto para valorar el trabajo realizado y determinar factores de mejoras.		Q.400.00	
Redacción	Se redacta el informe conforme los lineamientos requerido. Revisión del informe por el asesor.		Q.1000.00	
Total			<u>Q.5,610.00</u>	

X. Responsable

Epesista

XI. Evaluación

Cada fase del ejercicio Profesional Supervisado se evalúa, por medio de una lista de cotejo, en la técnica de observación, permitió comprobar que los objetivos puntualizados en el plan de diagnóstico, fueron alcanzados favorablemente ya que cada una de las actividades dispuestas se llevará a cabo satisfactoriamente. El cronograma fue muy importante porque permitió la distribución de las actividades en el tiempo correspondiente, de tal manera que se obtuvo un trabajo ordenado, tomando en cuenta los recursos ya que fueron importantes en el proceso de elaboración del diagnóstico.

PLAN DE ESTUDIO CONTEXTUAL

I. Datos Institucionales

Institución avaladora:	Coordinación Técnica Administrativa 1215.02
Encargado:	Lic. Milton Constantino Girón Montiel
Dirección:	Colonia el Maestro, Malacatán, San Marcos.
Teléfono:	59212418
Horarios:	8:00 a 16:00
Cargo:	Coordinador Educativo

II. Datos de la Estudiante:

Nombre:	Mildred Marleny Mejía Pérez
No. Canet:	20141160
Teléfono	50138734
Domicilio:	Cantón San Juan de Dios, Malacatán, San Marcos
Correo electrónico:	mildredmejia49@gmail.com
Carrera:	Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa

Periodos de Ejecución: Agosto de 2018

III. TITULO

Estudio Contextual sobre: Importancia de la salud física y emocional.

IV.JUSTIFICACION:

La Facultad de Humanidades de la Universidad de San Carlos de Guatemala, norma a las y los estudiantes que cierran los cursos de la carrera de Licenciatura en Pedagogía y en Administración Educativa, realizar el Ejercicios Profesional Supervisada, con el objetivo de participar en la solución de problemas educativos a nivel nacional, como requisito para optar al título de Licenciatura en Pedagogía y en Administración educativa. A través de la investigación en una institución nacional o una organización no gubernamental sin fin lucro. Se realiza una investigación para

visualizar la situación interna como externa del Instituto del Caserío La Central, municipio de Malacatán, departamento de San Marcos El proceso se realiza a través de la observación análisis documental, observación y entrevistas. Lo cual permite la determinación y priorización de problemas que se necesita buscar solución.

V. Objetivos

Objetivo General

Conocer la situación física, filosófica y administrativa del Instituto determinar las características, señalar las carencias que enfrenta la institución y priorizar uno para buscar sus posibles soluciones.

Objetivos específicos

- Identificar las necesidades de la institución, por medio del estudio contextual.
- Buscar solución a los problemas que limita el logro de los objetivos de la institución.
- Describir la naturaleza de la institución para que se conozca su labor que realiza.

VI. Actividades

- Elaboración del plan
- Redacción de instrumentos de investigación
- Aplicación de los instrumentos de investigación.
- Análisis de la información obtenida.
- Interpretación de la información
- Priorización del problema
- Elaboración del informe del estudio contextual.

VII.CRONOGRAMA

Actividades	Agosto 2018									
	2	3	4	9	10	11	23	24	25	
Presentación con las autoridades del Instituto Nacional de Educación Básica y entrega del plan de Diagnostico.										
Recabar información del Instituto Nacional de Educación Básica (visión, Misión, etc.)										
Pasar encuestas y entrevistas a 4 sectores (Institucional, financiero y recursos humanos)										
Pasar encuestas y entrevistas a 4 sectores (Administrativo, relaciones y filosófico)										
Pasa encuesta al sector comunidad										
Se realiza el FODA con actores claves del Instituto Nacional de Educación Básica										
Entrevista a beneficiarios del Instituto Nacional de Educación Básica										
Análisis de la información obtenida.										

VIII. Recursos

Durante la realización del Estudio Contextual se aplicara métodos y técnicas de investigación, con los ocho sectores señalados anteriormente. Para llevar a cabo la investigación se necesitará recursos humanos, materiales y financieros.

Humano: Durante esta etapa se necesitará la participación de docentes, estudiantes, padres de familias, autoridades de la institución y comunidad.

Material: para el estudio contextual se utilizara: computadoras, hojas de papel bond, textos, entrevistas, encuestas, herramientas de observación, cámara, etc.

Financiero: los recursos financieros para el estudio contextual queda a cargo de la Epesista.

No.	Descripción	Total
1	Elaboración de planificación y herramientas de investigación (computadora, Internet)	Q. 20.00
2	Impreso de Planificación y herramientas de investigación	Q. 100.00
3	Reunión con el asesor para firmar los documentos esenciales, reunión con el grupo Epesista (transporte)	Q. 1000.00
4	Gestión de recursos financiero y humano	Q. 200.00
	TOTAL	Q. 1320.00

IX. Instrumentos

En el proceso del estudio contextual para recabar la información interna y externa de la institución, se aplicará la encuesta, entrevista y observación con los ocho sectores.

X. Evaluación

Después Estudio Contextual del Establecimiento Educativo se lleva acabo el análisis de la información, identificar los problemas y luego priorizar uno que urge Solucionarlos, para el Proyecto de Intervención. Con el aval del asesor asignado.

EVALUACIÓN DEL ESTUDIO CONTEXTUAL

Lista de cotejo

INDICACIONES: A continuación se presentan aspectos para evaluar la fase del estudio contextual, realizada en el Instituto de Educación Básica, Caserío La Central, donde debe responder con un **SI** o un **NO**, según se evidencia.

No.	Indicadores	SI	NO
1	Se presentó el plan de estudio contextual	X	
2	Los objetivos que fueron señalados fueron pertinentes?	X	
3	Las actividades programadas para el estudio contextual fueron suficiente	X	
4.	Las técnicas de investigación previstas fueron apropiadas.	X	
5.	El tiempo estipulado fue apropiado	X	
6.	Se tuvo colaboración de las autoridades con la información requerida	X	
7.	Las fuentes consultadas tenía la información necesaria	X	
8.	Se visualizó la estructura organización de la Institución	X	
9.	Se identificó con claridad la filosofía institución donde provienen los principios para desarrollar las actividades cotidianas	X	
10.	Fue correcta la problematización de las carencias	X	
11	La Hipótesis acción es adecuada al problema	X	
12.	Se tuvo claro los objetivos que pretende alcanzar la Institución	X	
13	La propuesta de solución fue aceptada por las autoridades.	X	
14.	Las herramientas utilizadas fueron suficientes	X	

Plan de la acción de la Intervención

1. Título del Proyecto:

Importancia de la salud Física y emocional

2. Hipótesis – acción

Se elabora Una Guía sobre: Importancia de la Salud Física y emocional, se informa a las docentes y beneficiarios en el tema, entonces se logrará mejorar la Salud física y emocional de ellos. Que fortalecerá la identidad personal, en el proceso de la enseñanza aprendizaje.

3. Problema

No cuentan con material pedagógico sobre: Salud física y Emocional

4. Ubicación geográfica de la intervención

Caserío La Central, Malacatán, San Marcos

5. Ejecutora de la intervención

Mildred Marleny Mejía Pérez

6. Unidad ejecutora

Facultad de Humanidades, Universidad de San Carlos de Guatemala, Sección Catarina.

7. Descripción del Proyecto

Como resultado del Ejercicio Profesional Supervisado, desarrollado por la Epesista Mildred Marleny Mejía Pérez, de la Universidad de San Carlos de Guatemala, Sección Catarina departamento de Pedagogía. Plantea el Proyecto de intervención manual: **Importancia de la Salud Física y emocional, en el área de Ciencias Naturales, con beneficiarios del Instituto Nacional de Educación Básica, Caserío La Central, Malacatán San Marcos.** Para poder rescatar a la juventud y fortalecer la identidad personal en ellos dentro del Proyecto.

El Proyecto se desarrolló a través de talleres y capacitaciones durante 4 meses, 3 talleres por semana durante 3 horas diarias, Dentro del Proyecto Bajo la responsabilidad de la Epesista y autoridades.

Antes del inicio de los talleres se entrega una guía de salud física y mental, a cada participante para que conozcan los beneficios que se logran al tener una salud física y emocional.

8. Justificación

El Proyecto de intervención se ejecutó como aporte en la solución del problema Priorizado durante la investigación realizada dentro del Proyecto ubicado en Caserío La Central, municipio de Malacatán departamento San Marcos, El Proyecto Salud Física y emocional, trabaja dos programas para la formación de los beneficiarios. A) **Formación Integral:** consiste en el desarrollo de capacitaciones y talleres de diferentes temas para la formación y b) **Educación Formal:** consiste en el desarrollo de la educación sistemática que norma el Ministerio de Educación de Guatemala, la Epesista y autoridades de la institución en conjuntos priorizaron un problema dentro de los 10 detectados **No cuentan con material pedagógico sobre salud física y emocional.** Desde la fundación de la institución se ha implementado dentro de los diferentes temas de formación integral en salud mental. Sin embargo, por la falta de recursos no se avanza en el tema.

Ante el descrito se presentó el proyecto de intervención (**Guía: Importancia de la Salud Física y emocional, en el área de Ciencias Naturales**). Para mejorar los

buenos hábitos, que contribuirá a fortalecer la identidad de las y los beneficiarios, por medio de técnicas, al mismo tiempo rescatar la sabiduría y habilidades ancestrales, durante el proceso de formación.

9. Objetivos

9.1. Generales

- Elaborar una guía para evitar problemas de salud física y emocional en los jóvenes, que permite rescatar su personalidad en las y los beneficiarios del Proyecto, durante el proceso de la enseñanza aprendizaje.
- Conocer la situación física, filosófica y administrativa del Instituto determinar las características, señalar las carencias que enfrenta la institución y priorizar uno para buscar sus posibles soluciones.

9.2. Específicos

- Identificar las necesidades de la institución, por medio del estudio contextual.
- Buscar solución a los problemas que limita el logro de los objetivos de la Institución.
- Describir la naturaleza de la institución para que se conozca su labor que Realiza.

10. Metas

- Establecer técnicas para una buena salud en el proceso de la enseñanza aprendizaje
- Elaborar charlas informativas
- Fortalecer la identidad personal, a través de técnicas para la salud en el proceso de la enseñanza aprendizaje.
- Rescatar los valores en la juventud de Caserío la Central

11. Actividades para el logro de los objetivos

- Presentación del proyecto de intervención.
- Gestión de recursos financieros.
- Elaboración de una Guía de la Importancia de la Salud Física y emocional del estudiante
- Entrega de la Guía sobre la importancia de la Salud física y emocional.
- Sondeo de información para recabar información.
- Capacitación acerca del tema importancia por especialistas.
- Clausura del proyecto.

12. Cronograma

No.	Actividades	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre
1	Presentación del plan del proyecto de intervención. Primera capacitación tema: Importancia de la Salud Física y emocional.				
2	Entrega de Trifoliales a cada participante, Adquisición de materiales.				
3	Preparación de los materiales para la realización de las capacitaciones.				
4	Elaboración de la primera capacitación.				
5	Técnicas en ejercicios físico				
6	Capacitación tema: Importancia de la salud física y emocional.				
7	Elaboración del informe final.				
8	Clausura del proyecto de intervención				
9	Primera revisión del informe por asesor				
10	Recolección de documento que avala el proyecto.				
11	Segunda revisión del informe por el asesor.				
12	Entrega del informe final.				

13. Recursos

13.1. Humanos

- Epesista
- Directora
- Docentes
- Capacitador
- Beneficiarias/os

13.2. Materiales

- Instalaciones del establecimiento
- Trifoliales
- Equipo de cómputo y audio
- Útiles de oficina

14. Beneficiarios

Directos:

Estudiantes, docentes, madres de familias.

Indirectos:

Voluntarios, docentes y vecinos.

15. Técnicas metodológicas

Observación

Es el método que establece una relación concreta e intensiva entre el investigador y el hecho social o los actores sociales. Lo cual permite obtener datos que se sintetiza para desarrollar la investigación a través de una lista de cotejo.

Entrevista

Se elaboró un cuestionario para recabar información como: datos de recursos financieros, materiales, fuentes financieras y equipos que sirve para la formación de las y los beneficiarios.

Análisis documental

Por medio del estudio de los documentos legales de la institución se conoce el trabajo que realiza la institución para con sus beneficiarios y lo cual, ayuda determinar el proyecto de intervención.

16. Presupuesto del Proyecto

Cada uno necesita los siguientes materiales que se enumera en el cuadro.

No.	DESCRIPCION	CANTIDAD	TOTAL
1	Pago de conferencista	1	Q.250.00
2	Alquiler cañonera	1	Q.150.00
3	Reproducción de cd de guías	2	Q. 50.00
4	Impresión y empastado de ejemplares del módulo	1	Q.100.00
5	Fotocopias	100 hojas	Q.50.00
6	Transporte		Q.200.00
7	Refacción	40	Q.500.00
		TOTAL	Q.1,300.00

17. Evaluación

Para la evaluación de la ejecución de proyecto de intervención se aplicará lista de cotejo y encuesta para verificar el logro de los objetivos señalados.

18. Formato de instrumentos de control y evaluación de la intervención

La lista de cotejo es para evaluar la ejecución del proyecto: Importancia de la Salud Física y emocional, en el área de Ciencias Naturales, con beneficiarios del Instituto Nacional de Educación Básica, Caserío La Central, municipio Malacatán, departamento San Marcos.

Indicaciones: marque con una "X" si o no, de acuerdo a los criterios demostrado durante la ejecución del proyecto.

No.	Aspectos	Criterios	SI	NO
1	Capacitaciones	Se dieron a conocer ¿Los temas relacionados Importancia de la salud física y emocional al estudiante.	X	
		Se utilizó materiales necesarios y adecuados?	X	
		El tiempo establecido fue suficiente?		X
		Se resolvieron las dudas en las capacitaciones?	X	
2.	Talleres	Se explicaron bien las dudas por el conferencista	X	
		Se utilizó las herramientas necesarias para la elaboración Tema.	X	
3	Apoyo de las autoridades	Las docente de la institución participaron durante el proceso	X	
		Se le da seguimiento al proyecto en la ejecución	X	
		El proyecto ejecutado servirá para los participantes.	X	
		El tema es acorde al nivel de los participantes	X	

Plan de Seguimiento y Sostenibilidad del proyecto

1. **Tema:** Importancia de la salud física y emocional, dirigido a los estudiantes de primero básico del Instituto Nacional de Educación Básica, caserío La Central, municipio de Malacatán departamento de San Marcos.

1.1 Institución en donde se desarrolló la investigación:

Instituto Nacional de Educación Básica, caserío la Central, municipio de Malacatán, departamento de San marcos

1. Objetivos

1.1 Generales:

- Conocer la situación física, filosófica y administrativa del Instituto determinar las características, señalar las carencias que enfrenta la institución y priorizar uno para buscar sus posibles soluciones.

1.2 Específicos:

- Identificar las necesidades de la institución, por medio del estudio contextual.
- Buscar solución a los problemas que limita el logro de los objetivos de la Institución.
- Describir la naturaleza de la institución para que se conozca su labor que realiza.

2. Descripción:

El proyecto consiste en realizar una guía sobre: Importancia de la salud física y emocional dirigido a los estudiantes de primero básico, del Instituto Nacional de Educación Básica, Caserío La Central, municipio de Malacatán, Departamento de San Marcos. El cual apoyará como guía a los alumnos de este centro educativo, para que tengan una mejor calidad de vida y puedan rendir en sus estudios

Cuidar nuestra salud física y emocional debe ser una prioridad durante cualquier etapa de nuestra vida. Esto nos ayudará a tener una calidad de vida excelente en todos los niveles y edades. Por ello, es necesario realizar un módulo pedagógico de la importancia de importancia de la salud física y emocional en los estudiantes.

La salud física y emocional 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.

Dibujar, pintar, escuchar música, leer, contemplar la naturaleza, manualidades, caminar, escribir. Cualquier pasatiempo al que nos dediquemos con gusto, placer o amor, aporta enormemente para nuestra salud y auto-conocimiento. Nos ayuda a desarrollar nuestras habilidades y a descubrir el mundo a través de nuestra tendencia natural. Cuando, por ejemplo, una persona melómana escucha, con toda atención, un tema musical que le gusta, se convierte en cada nota musical, en el ritmo y en la vibración de la música. Ese momento de entrega y de fusión nos ha permitido relajar el organismo completamente, se da una mejor oxigenación y una mejor circulación sanguínea potenciando la salud física y anímica.

3. Metas

- ✓ Imprimir 10 guías pedagógicas.
- ✓ Concientizar a los 32 alumnos sobre el tema, salud física y emocional.
- ✓ Realizar actividades motivacionales.

4. Beneficiarios:

Estudiantes,

Docentes y voluntarios

Padres de Familia.

5. Recursos:

✓ Humanos

Padres de Familia

✓ Materiales:

Instalaciones

Trifoliales

Computadora

Cañonera

6. Responsables:

Director

Docentes

Epesista

7. Metodología:

Se implementa la metodología participativa, demostrativa y explicativa para poder enseñar sobre como gozar una buena salud. En el proceso de la enseñanza aprendizaje.

8. Evaluación:

Al final cada estudiante se le realiza pruebas de conocimientos para ver el logro de los objetivos.

Universidad De San Carlos De Guatemala
 Facultad De Humanidades
 Departamento De Pedagogía
 Licenciatura En Pedagogía Y Administración Educativa
 Sección Catarina, San Marcos
 Instrumento de proceso de evaluación

Evaluación del plan diagnóstico.

Instrucciones: según su apreciación, marque con una "X" (si o no) en la columna correspondiente a cada uno de los indicadores.

No.	ASPECTO A CALIFICAR	Si	No
1	Se realizó un plan diagnóstico	X	
2	Se presentó un cronograma de la etapa de diagnóstico	X	
3	Se elaboró el listado de recursos.	X	
4	Se realizó la priorización de las instituciones.	X	
5	Se seleccionó el problema seleccionado.	X	
6	Permite detectar las necesidades y priorizar las que requieren una pronta solución	X	
7	Se establece un vínculo de viabilidad y factibilidad al problema priorizado.	X	
8	Se presentó el informe de la etapa de diagnóstico.	X	

Universidad De San Carlos De Guatemala
 Facultad De Humanidades
 Departamento De Pedagogía
 Licenciatura En Pedagogía Y Administración Educativa
 Sección Catarina, San Marcos
 Instrumento de proceso de evaluación

Lista de Cotejo Evaluación de la Ejecución y Sistematización de la Intervención

En la siguiente lista de cotejo marca con una x en la opción:

Si: si la aseveración existe

No: si no existe.

Aspecto	Si	No	Comentario
¿Se da con claridad un panorama de la experiencia vivida en el EPS?	X		
¿Los datos surgen de la realidad vivida?	X		
¿Es evidente la participación de los involucrados en el proceso de EPS?	X		
¿Se valoriza la intervención ejecutada?	X		
¿Las lecciones aprendidas son valiosas para futuras intervenciones?	X		

Universidad De San Carlos De Guatemala
 Facultad De Humanidades
 Departamento De Pedagogía
 Licenciatura En Pedagogía Y Administración Educativa
 Sección Catarina, San Marcos
 Instrumento de proceso de evaluación

Lista de cotejo Evaluación del Plan de Ejecución del Proyecto

Instrucciones: La siguiente lista de cotejo, tiene como objetivo el verificar si el proyecto generó el beneficio esperado y si lo ejecutado corresponde a la planificado
 Marque con una X la opción que usted considere adecuada.

No.	ITEM	Si	No
1	Considera que el proyecto resolvió el problema detectado de forma efectiva.	X	
2	El proyecto que se realizó fue de beneficio para el establecimiento educativo y su comunidad	X	
3	El proyecto alcanzó los objetivos esperados	X	
4	Las actividades planificadas ayudaron a cumplir con los objetivos del proyecto	X	
5	Las metas del proyecto fueron alcanzadas	X	
6	Considera que las capacitaciones realizadas contribuyeron a la solución del problema	X	
7	Considera que las capacitaciones son de utilidad para el personal docente y estudiantes del establecimiento	X	
8	Considera que el taller brindado a los estudiantes del establecimiento fueron positivas para el desarrollo de nuevas actitudes en ellos	X	
9	El proyecto es sostenible	X	
10	Se dará continuidad al proyecto por parte de los docentes y directivos de la institución para el próximo ciclo escolar	X	

Universidad De San Carlos De Guatemala
 Facultad De Humanidades
 Departamento De Pedagogía
 Licenciatura En Pedagogía Y Administración Educativa
 Sección Catarina, San Marcos
 Instrumento de proceso de evaluación

Establecimiento: Instituto Nacional de Educación Básica Caserío La Central, Malacatán, San Marcos.
 Dirección de Establecimiento: Caserío La Central Malacatán San Marcos.
 Fecha de visita: Agosto Jornada: Vespertina
 Nombre del Observador: Mildred Marleny Mejía Pérez.

Guía de Observación Institucional

Para la comunidad interna y externa del Instituto Nacional de Educación Básica, Caserío La Central

No.	Aspectos Áreas Generales	Si Aplica	No Aplica	Parcialmente
	Aulas de Clase			
1	El establecimiento cuenta con suficientes salones de clase			X
2	Las aulas cuentan con iluminación natural suficiente	X		
3	Las aulas cuentan con ventilación cruzada	X		
	Mobiliario			
4	Los salones de clases tienen suficientes escritorios escolares	X		
5	Los salones de clases cuentan con escritorio para docente	X		
	Espacio Pedagógico			
6	El establecimiento cuenta con biblioteca y sala de lectura		X	
7	El establecimiento cuenta con laboratorio (informática científica) adecuados para los estudiantes que atienden		X	

8	Cuentan con espacios de recreación y deporte	X		
9	Cuenta con áreas verdes	X		
	Servicios Sanitarios	X		
10	Existe una cantidad considerable de sanitarios			X
11	Las unidades sanitarias (lavamanos y sanitarios) tienen sistema de ahorro de agua		X	
	Manejo de residuos			
12	El establecimiento educativo cuenta con depósitos de basura	X		
13	El depósito de Basura está protegido contra lluvia, insectos y roedores		X	
14	Existen depósitos de basura dentro de los salones de clase	X		
15	Manejan el reciclaje dentro del establecimiento		X	
	Área Administrativa			
16	El establecimiento cuenta con oficinas administrativas		X	
	Personal del Establecimiento Educativo			
17	Personal Administrativo suficiente			X
18	Personal Docente completo			X
19	El establecimiento cuenta con personal de limpieza			
	Aspectos Externos	Si cumple	No Cumple	Parcialmente
20	La ubicación del establecimiento es segura para los estudiantes			X
21	El área es vulnerable a los delincuentes		X	
22	Hay carriles vehiculares cerca del establecimiento		X	
23	Es fluidez mente transitable para los peatones		X	
24	Se sitúa algún tipo institución de salud y/o seguridad cerca del establecimiento		X	

Universidad De San Carlos De Guatemala
 Facultad De Humanidades
 Departamento De Pedagogía
 Licenciatura En Pedagogía Y Administración Educativa
 Sección Catarina, San Marcos
 Instrumento de proceso de evaluación

Lista de cotejo del Informe final

En la siguiente lista de cotejo marca con una x en la opción
 Sí: si la aseveración existe
 No: si no existiera

Aspecto/elemento	si	no	Comentario
¿La portada y los preliminares son los indicados para el informe del EPS?	X		
¿Se siguieron las indicaciones en cuanto a tipo de letra e interlineado?	X		
¿Se presta correctamente el resumen?	X		
¿Cada capítulo está debidamente desarrollado?	X		
¿En los apéndices aparecen los instrumentos de evaluación aplicados?	X		
¿en los apéndices aparecen los instrumentos de evaluación utilizados?	X		
¿En el caso de citas se aplicó un solo sistema?	X		
¿El informe está desarrollado según las indicaciones dadas?	X		
¿Las referencias de las fuentes están dadas con los datos correspondientes?	X		

Universidad De San Carlos De Guatemala
 Facultad De Humanidades
 Departamento De Pedagogía
 Licenciatura En Pedagogía Y Administración Educativa
 Sección Catarina, San Marcos
 Instrumento de proceso de evaluación

Lista de cotejo Evaluación De Fundamentación Teórica

En la siguiente lista de cotejo marca con una x en la opción
 Sí: si la aseveración existe
 No: si no existiera

Aspecto/elemento	si	no	Comentario
¿La teoría presentada corresponde al tema contenido en el problema?	X		
¿El contenido presentado es suficiente para tener claridad respecto al tema?	X		
¿Las fuentes consultadas son suficientes para caracterizar el tema?	X		
¿Se hacen citas correctamente dentro de las normas de un sistema específico?	X		
¿Las referencias bibliográficas contienen todos los elementos requeridos como fuentes?	X		
¿Se evidencia aporte del epesista en el desarrollo de la teoría presentada?	X		

Universidad De San Carlos De Guatemala
Facultad De Humanidades
Departamento De Pedagogía
Licenciatura En Pedagogía Y Administración Educativa
Sección Catarina, San Marcos
Instrumento de proceso de evaluación

Establecimiento:

Grado: _____ Sección: _____

Lugar y Fecha _____

Género: Femenino: _____ Masculino: _____

ENCUESTA PARA ALUMNOS

Instrucciones: La siguiente encuesta tiene como objetivo Verificar los conocimientos que tienen los jóvenes y adolescentes, respecto al tema de salud mental, en ámbito educativo en el que se desenvuelve. Coloque una "X" en los cuadros correspondientes.

1. Sabe usted que es Salud emocional?

Sí _____ No _____

2. Cree usted que es más importante una buena salud emocional para tener una salud física?

Si _____ No. _____

3. Sabe usted Clasificar los trastornos de la salud emocional

Si _____ No. _____

4. Tiene conocimientos sobre los problemas de Salud emocional

Sí_____

No_____

5. Tiene Conocimiento sobre Depresión?

Sí_____

No_____

6. Sabía usted que los problemas de Salud emocional pueden llevar a los adolescentes a experimentar sustancias de automedicación?

Si_____

No._____

7. Tiene conocimientos Sobre anorexia?

Si_____

No._____

8. Tiene conocimientos sobre bulimia?

Si_____

No._____

9. La Institución educativa donde pertenece hablan del tema de Salud emocional y física

Sí_____

No_____

10. Cree que la Actividad física ayuda a tener una buena salud emocional?

Sí_____

No_____

Universidad De San Carlos De Guatemala
Facultad De Humanidades
Departamento De Pedagogía
Licenciatura En Pedagogía Y Administración Educativa
Sección Catarina, San Marcos
Instrumento de proceso de Evaluación

ENCUESTA PARA DOCENTES

Instrucciones: La siguiente encuesta tiene como objetivo el verificar si el proyecto genero el beneficio esperado y si lo ejecutado corresponde a lo planificado.

1. ¿El contenido de la guía didáctica sobre La importancia de la Salud Física y emocional en los jóvenes es clara y comprensible?

Sí _____

No _____

2. ¿El contenido de la guía didáctica sobre La importancia de la Salud Física y emocional en los jóvenes es de utilidad para usted como profesional?

Sí _____

No _____

3. ¿El diseño de la guía es amigable es decir, es comprensible, atractivo y apto para jóvenes de educación primaria?

Sí _____

No _____

4. ¿Los contenidos de la guía están ordenados correctamente?

Sí _____

No _____

5. ¿Los talleres de capacitación fueron de utilidad?

Sí _____

No _____

6. ¿El tiempo sugerido para la capacitación fue lo suficiente?

Sí _____

No _____

7. ¿El conferencista utilizó métodos adecuados para transmitir los contenidos de la guía?

Sí _____

No _____

8. ¿El vocabulario utilizado en las capacitaciones fue adecuado para los participantes?

Sí _____

No _____

9. ¿Los métodos utilizados en las capacitaciones permitieron un aprendizaje significativo?

Sí _____

No _____

10. ¿El conferencista logró mantener su atención todo el tiempo?

Sí _____ No _____

Universidad De San Carlos De Guatemala
Facultad De Humanidades
Departamento De Pedagogía
Licenciatura En Pedagogía Y Administración Educativa
Sección Catarina, San Marcos
Instrumento de proceso de Evaluación

**Entrevista dirigida al director del Instituto Nacional de Educación Básica,
Caserío La Central, municipio de Malacatán departamento de San Marcos.**

INSTRUCCIONES: responda con un SI/NO y explica porque a las interrogantes.

1. ¿Considera usted que gozar de una buena salud emocional es importante en el proceso de la enseñanza aprendizaje? _____

2. ¿Por qué cree usted que actualmente no se desarrolla ampliamente el tema de Salud emocional, drogas y alcoholismo, en el centro educativo? _____

3. ¿Ustedes implementan manualidades recicladas en el proceso de la enseñanza aprendizaje? _____

4. ¿Hay recursos para la implementación de conferencias, sobre la drogadicción y alcoholismo en los adolescentes de la institución? _____

5. ¿cuenta con un plan de trabajo para el desarrollo de Temas de Salud emocional _____

ANEXOS



*Municipalidad de San Pablo, Departamento de San Marcos,
Guatemala, C. A.
Telefax 77556070*



ACTA NUMERO 014-2018. En el Municipio de San Pablo, del departamento de San Marcos, siendo las ocho horas, del día viernes veintisiete de julio del año dos mil dieciocho, Reunidos en el Despacho Municipal, los Señores: José Raúl Maldonado Pérez, Alcalde Municipal, el encargado de la Oficina Forestal Municipal, PEM. Jairon Otoniel Recinos López, y PEM. Mildred Marleny Mejía Pérez, de la Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa, de la Facultad de Humanidades, de la Universidad de San Carlos de Guatemala, con el objeto de dejar constancia y el compromiso de conformidad con las siguientes Clausulas: -----

PRIMERA: El señor Alcalde Municipal, José Raúl Maldonado Pérez, le dio la cordial bienvenida a los presentes, indicando que el motivo de la reunión, es dejar constancia del Plan de Reforestación con arbolitos de la especie de Palo Blanco, que realizó la Epesista, de la Carrera de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa, PEM. Mildred Marleny Mejía Pérez, como VOLUNTARIADO, dentro de su EPS; y del Compromiso de Sostenibilidad por parte de esta Institución. -----

SEGUNDO: Por su parte tomó la palabra el PEM. Jairon Otoniel Recinos López, de la Oficina Forestal Municipal, manifestando que con la autorización del señor Alcalde Municipal, se le notificó de forma verbal a la Epesista, PEM. Mildred Marleny Mejía Pérez, de la donación de seiscientos arbolitos, (600), arbolitos de la especie de Palo Blanco, para el proyecto de reforestación en el Predio Municipal de Aldea San José Zelandia, San Pablo, San Marcos. -----

TERCERO: Por su parte la PEM. Mildred Marleny Mejía Pérez, como VOLUNTARIADO, identificándose con Número de DPI CUI: 1982 26160 1215 con residencia en el Municipio de Malacatán, del departamento de San Marcos, con Carné No. 201411160 Estudiante de la Facultad de Humanidades, de la Universidad de San Carlos de Guatemala, manifestó que se encuentra realizando su EPS, de la Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa, y que como lo ha mencionado el señor Alcalde Municipal, el Voluntariado ha consistido en la siembra de los seiscientos arbolitos (600) como plan de Reforestación. Haciendo constar lo siguiente: a) que con fecha dieciséis de julio de 2018, fui notificado de la donación y aprobación de utilizar el predio municipal para la reforestación; b) con fecha lunes 30 de julio de 2018 recibí del Señor Jairon Otoniel Recinos López, de la Oficina Forestal, la Cantidad de seiscientos arbolitos (600), de la especie de Palo blanco; habiendo realizado en las fechas indicadas el acarreo de las plantas, como se puede hacer constar en las fotografías en donde se contó con la presencia del encargado de la OFM. Agradeciendo al señor Alcalde Municipal, y al PEM. Jairon Otoniel Recinos López, por el apoyo brindado, para realizar este voluntariado, pero que el objetivo principal es dejar plasmado en la presente acta, el compromiso que adquiere la Municipalidad de Sostenibilidad del Proyecto, consistente en el mantenimiento y conservación de la reforestación realizada. (cajeteo, limpia, abonado y de ser necesario el riego y la fumigación) y de respetar los arbolitos por un periodo de no más de veinte (20) años, para lograr los objetivos de Mejorar el medio ambiente. -----

CUARTO: Por su parte el Señor Alcalde Municipal, como Representante legal y autoridad administrativa superior de la Municipalidad de San Pablo, San Marcos, se compromete, a través de la Oficina Forestal Municipal, Encargado de Servicios Públicos y Personal de Campo, a realizar, todos los trabajos que sean necesarios, de mantenimiento, conservación y demás cuidados que se deben brindar a los

cc.



*Municipalidad de San Pablo, Departamento de San Marcos,
Guatemala, C. A.
Telefax 77556070*



seiscientos arbolitos plantados en el Predio Municipal, ubicado en Aldea San José Zelandia, de este Municipio de San Pablo, San Marcos, y de respetar la vida de los arbolitos de la especie de Palo Blanco por un plazo de veinte años, para que se logren los objetivos de la conservación de la Naturaleza y medio Ambiente, y que se recibe formalmente y en este acto, el proyecto VOLUNTARIADO, de Reforestación, realizado por la PEM: Mildred Marleny Moja Pérez, como parte del EPS, de la Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa, de la Facultad de Humanidades, de la Universidad de San Carlos de Guatemala; a quien se le agradece por la gestión y realización del proyecto que traerá mucho beneficio a los habitantes del Municipio de San Pablo, San Marcos.

QUINTO: Se da por finalizada la presente en el mismo lugar y fecha, una hora con treinta y cinco minutos, después de su inicio, firmando de conformidad los que en ella intervinieron. Damos fe.


José Raúl Maldonado Pérez.
Alcalde Municipal.




PEM. Mildred Marleny Moja Pérez
Carne, 201411150
Epesista


PEM. Jairón-Otoniel Recinos López.
Encargado de la Oficina Forestal Municipal.



cc.



*Municipalidad de San Pablo, Departamento de San Marcos,
Guatemala, C. A.
Telefax 77556070*



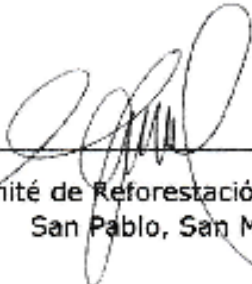
**COMITÉ DE REFORESTACIÓN DE LA MUNICIPALIDAD DE SAN PABLO,
SAN MARCOS**

**CONSTANCIA DE VOLUNTARIADO
REFORESTACIÓN "ALDEA SAN JOSE ZELANDIA"**

El representante de la oficina forestal municipal hace constar que la estudiante Mildred Marleny Mejía Pérez, Carné No. 201411160, inscrita en el Departamento de Pedagogía de la Facultad de Humanidades de la Universidad de San Carlos de Guatemala, como parte del proyecto del ejercicio profesional supervisado, realizó un voluntariado que consiste en la Reforestación en Aldea San José Zelandia San Pablo, en dicha actividad se realizó la debida limpieza del terreno (chapeo), plantando 600 árboles de la especie de palo blanco, acorde al terreno y condiciones climáticas del lugar, según el encargado del vivero municipal.

Todo el trabajo se realizó en conjunto el día seis de agosto del año 2018, con el Comité de Reforestación de la Municipalidad, empleados municipales y estudiantes, la actividad fue todo un éxito.

San Pablo, San Marcos



Comité de Reforestación Municipal.
San Pablo, San Marcos

Universidad San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades
Departamento de Pedagogía
Licenciatura en Pedagogía y Técnico en Administración Educativa
Ejercicio Profesional Supervisado
Mildred Marleny Mejía Pérez
Carné: 201411160



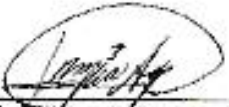
USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala

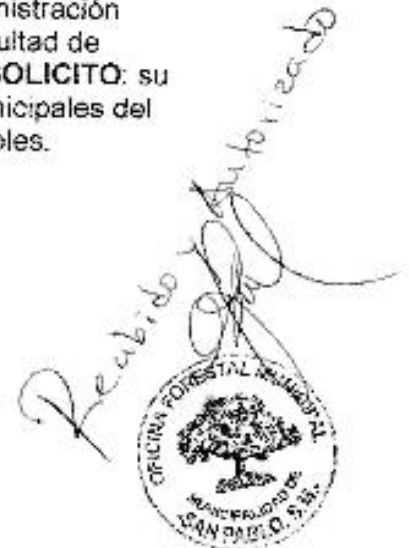
San Pablo, 23 de Junio, de 2018

Alcalde Municipal
Sr. José Raúl Maldonado
San Pablo, San Marcos

Respetable señor alcalde:

Espesista de la Universidad de San Carlos de Guatemala, Mildred Marleny Mejía Pérez, Carné: 201411160 y que actualmente realizo el Ejercicio Profesional Supervisado de la Carrera de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa y de acuerdo con los lineamientos que enmarca la Facultad de Humanidades de la Universidad San de Carlos de Guatemala, **SOLICITO:** su autorización para realizar el voluntariado, en dichos espacios municipales del municipio de San Pablo que consiste en la plantación de 600 árboles.

f. 
PEM. Mildred Marleny Mejía Pérez
Carné: 201411160





USAC
TRICENTENARIA

Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades

Guatemala, 26 de Julio 2018

Licenciado
ESTEBAN CIFUENTES ARGUETA
Asesor de EPS
Facultad de Humanidades
Presente

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

MILDRED MARLENY MEJÍA PÉREZ
201411160

Previo a optar al grado de Licenciada en Pedagogía y Administración Educativa.

Lic. Santos de Jesús Dávila Aguilar
Director Departamento Extensión

C.C expediente
Archivo.

V. C. Bo. M.A. Walter Ramiro Mazariegos Biolis
Decano

Calendario, Suplicas, Inscripciones y Proyección
Edificio 5-4, Ciudad Universitaria, zona 12
Teléfonos: 24188602-24188613-20
M.F. 8700 ext. 85502 Fax: 85522

Facultad de Humanidades

FINCA: HDA. LA ASUNCION

DIA	MES	AÑO
10	7	2018

ENVIO No.
Con destino a: SAN PABLO, SAN MARCOS

Se remite lo siguiente: PLANTAS DE PALO BLANCO

No.	Cantidad	Descripción
1	713	PLANTAS DE PALO BLANCO
		UL



Transporte PICK UP chofer MILDRED MEJIA Placas P 081 CSM

Alberto Elias
Entrego
Encargado

[Signature]
Recibi Conforme
Transportista

3
[Signature]
Recibi Conforme
Destino



USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala

Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades

Guatemala 29 de mayo de 2019

A quien interese:

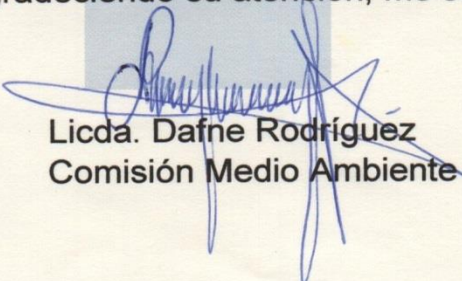
Presente

Me dirijo a usted, en espera que sus proyectos, marchen acorde a sus planificaciones.

Desde el 2009 la Facultad de Humanidades, de la Universidad de San Carlos de Guatemala, se ha constituido en un equipo de trabajo juntamente con especialistas de esta facultad para recuperar la cobertura boscosa de Guatemala. Proyecto del cual derivan, además de la reforestación y monitoreo: jornadas de educación ambiental, erradicación de basureros, revitalización de áreas verdes y recreativas, entre otros; promoviendo la participación de las familias, centros educativos, agrupaciones de la sociedad civil.

Por esta razón, se notifica que la estudiante del Ejercicio Profesional Supervisado –EPS- **Mildred Marleny Mejía Pérez**, con número de carnet **201411160**, participó en la reforestación en la Aldea San José Zelandia, municipio de San Pablo, departamento de San Marcos, Guatemala, el día 06 de agosto de 2018 se contribuyó con la plantación de 600 árboles en los diferentes puntos de reforestación oficial.

Agradeciendo su atención, me suscribo de usted.


Licda. Dafne Rodríguez
Comisión Medio Ambiente


Vo.Bo. Lic. Santos de Jesús Dávila
Director Departamento de Extensión

EL INFRAINSCRITO DIRECTOR DEL INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACION BASICA CASERIO LA CENTRAL, MUNICIPIO DE MALACATAN, DEPARTAMENTO DE SAN MARCOS. **CERTIFICA:** TENER A LA VISTA EL LIBRO AUXILIAR DE ACTAS NO. 01 QUE SE LLEVA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA Y EN DONDE A FOLIOS 2,3, 4 Y 5; SE ENCUENTRA EL ACTA NO. 02-2018 QUE COPIADA LITERALMENTE DICE: -----ACTA NO. 02-2018 **Acta de toma de posesión del Ejercicio Profesional Supervisado.** El día lunes treinta de julio del año dosmil dieciocho, siendo las catorce horas en punto, en el Instituto Nacional de Educación Básica, caserío La central, del Municipio de Malacatán, departamento de san Marcos, se procede a reunión con los siguientes participantes: Director Herberth Guillermo Estrada Ramírez, y la estudiante en Ejercicio Profesional Supervisado, Mildred Marleny Mejía Pérez, no. Carnet, dos mil catorce once ciento sesenta, de la facultad de humanidades Sección Catarina, de la Universidad de San Carlos de Guatemala para dejar constancia de lo siguiente-----
-----PRIMERO: El director del Instituto da la bienvenida a Mildred Marleny Mejía Pérez, y deja el tiempo para que tome la palabra.-----
-----SEGUNDO: Mildred Marleny Mejía Pérez, Saluda al Director, al mismo tiempo expresa su agradecimiento por haber permitido realizar el ejercicio profesional supervisado , en la institución que dirige, menciona que este día es importante en el proceso de su carrera ya que en esta fecha inicia el proceso, del ejercicio profesional supervisado, como la última etapa de su carrera, por ello hace entrega a la solicitud de permiso y a la planificación general, explica el proceso consta de tres etapas, la primera etapa, consiste en el estudio contextual de la Institución, la segunda es la ejecución del proyecto de intervención, y la tercera etapa es la evaluación del proyecto de intervención. Mildred Marleny Mejía Pérez, menciona que estará en la Institución los días, martes miércoles y jueves, desde las catorce horas hasta las dieciocho horas; así mismo, que su asesor asignado realizara visitas constantes para supervisar el trabajo durante el proceso de la ejecución del Ejercicio Profesional Supervisado-----TERCERO: El Director Roberto Antonio Nimatuj, escucha y recibe la solicitud de permiso y la planificación general para realizar el ejercicio profesional supervisado de Mildred Marleny Mejía Pérez, solicitando un tiempo para revisar y conocer su planificación, hace un recorrido institucional con Mildred Marleny Mejía Pérez, se ofrece su acompañamiento y apoyo cuando ella lo necesite, la insta a seguir adelante y pide comprensión por cualquier situación o imprevisto que pueda generar el mismo; le manifiesta su apoyo para realización del ejercicio Profesional Supervisado.-----
-----CUARTO: Se transcribe y se da lectura del acta, y sin modificaciones algunas, se firma por los participantes. QUINTO: No habiendo no más que hacer constar se finaliza la presente en el mismo lugar y fecha después de una hora y media de su inicio, damos fe.-----Y, PARA REMITIRLA A DONDE CORRESPONDE FIRMO Y SELLO LA PRESENTE EN UNA HOJA DE PAPEL BOND TAMAÑO CARTA DEBIDAMENTE CONFRONTADA CON SU ORIGINAL, EN CASERIO LA CENTRAL MALACATÁN, DEPARTAMENTO DE SAN MARCOS A LOS CINCO DÍAS DEL MES DE NOVIEMBRE DE DOS MIL DIECIOCHO


f. 
PEM Herberth Guillermo Estrada Ramírez
Director

EL INFRAINSCRITO DIRECTOR DEL INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACION BASICA CASERIO LA CENTRAL, DEL MUNICIPIO DE MALACATAN, DEPARTAMENTO DE SAN MARCOS, **CERTIFICA:** TENER A LA VISTA EL LIBRO DE ACTAS AUXILIAR DE ACTAS NO. 01 QUE SE LLEVA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA Y EN DONDE A FOLIOS 5,6 y 7 SE ENCUENTRA EL ACTA NO. 04-2018 QUE COPIADA LITERALMENTE DICE: -----



ACTA No. 4-2018. **Acta de cierre ejercicio profesional supervisado.** El día miércoles treinta y uno de octubre del años dosmil dieciocho, siendo las dieciocho horas, en punto, reunidos en el Instituto Nacional de Educación Básico, Caserío la Central, Municipio de Malacatán, departamento de San Marcos, se procede a reunión en los siguientes participantes director Herberth Guillermo Estrada Ramírez, y los docentes y beneficiarios y la estudiante en el Ejercicio Profesional Supervisado, Mildred Marleny Mejía Pérez, carnet, dos mil catorce once ciento sesenta, de la Facultad de humanidades, departamento de Pedagogía, Sección Catarina, de la Universidad de San Carlos de Guatemala, para dejar constancia de lo siguiente.-----

-----PRIMERO: El Director del proyecto da la bienvenida a todos y todas, deja el tiempo a Mildred Marleny Mejía Pérez, para que tome la palabra;-----

SEGUNDO: Mildred Marleny Mejía Pérez, saluda a los presente, al mismo tiempo expresa su profundo agradecimiento por el apoyo incondicional brindado, durante el proceso del Ejercicio Profesional Supervisado, mencionando que se ha finalizado el proceso, pero se acercara a la Institución cuando nece3site de alguna información, hasta lograr la autorización del informe; aprovecha el espacio para hacer entrega de un manual que contiene información sobre la Importancia de la Salud Física y Mental en los Jóvenes, el plan de sostenibilidad del proyecto ejecutado Manual de la Importancia de la Salud Física y Mental en los Jóvenes, expresa que se dé seguimiento para fortalecer identidad personal, en el proceso enseñanza aprendizaje, expresa que todas las etapas fueron realizadas satisfactoriamente como: el estudio contextual, planificación de la propuesta a desarrollar ejecución, sistematización y la evaluación; TERCERO: El director Roberto Antonio Nimatuj, del instituto escucha, recibe el manual y el plan de sostenibilidad del proyecto ejecutado, agradecer a la PEM.. Mildred Marleny mejíaPérez, el haber compartido experiencias, conocimientos, sabiduría, y vocación entre otro; CUARTO: Se transcribe y se da lectura del acta y sin modificaciones algunas, se firma por las y los participantes.-----

----- QUINTO: No habiendo más que decir se finaliza la presente en el mismo lugar y fecha después de una hora y media de su inicio. Damos Fe.-----

-----Y, PARA REMITIRLA A DONDE CORRESPONDE FIRMO Y SELLO LA PRESENTE EN UNA HOJA DE PAPEL BOND TAMAÑO CARTA DEBIDAMENTE CONFRONTADA CON SU ORIGINAL, EN MALACATÁN, DEPARTAMENTO DE SAN MARCOS A LOS CINCO DÍAS DEL MES DE NOVIEMBRE DOS MIL DIECIOCHO.

f. 
PEM Herberth Guillermo Estrada Ramírez
Director 



**Instituto Nacional de Educación Básica
Caserío La Central, Malacatán, S.M.**

Constancia del Ejercicio Profesional Supervisado

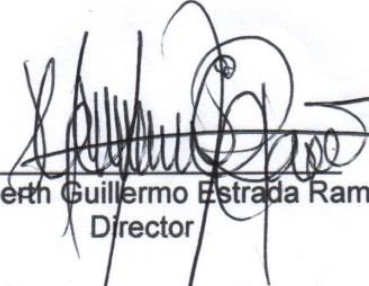
La presente hace constar que la estudiante Epesista PEM. Mildred Marleny Mejía Pérez, no. Carnet 201411160, de la facultad de Humanidades, Departamento de Pedagogía Extensión Catarina, de la Universidad San Carlos de Guatemala, ha desarrollado satisfactoriamente el proceso del ejercicio profesional supervisado, en esta institución donde realizó el proyecto: **Guía: Importancia de la salud física y mental dirigido a los alumnos y docentes del 1ero básico en el área de Ciencias Naturales, del Instituto Nacional de Educación Básica Caserío La Central.**


La propuesta contribuyó a mejorar en el desarrollo de temas en el área de Ciencias Naturales, También aportó en el fortalecimiento de la identidad personal como uno de los objetivos del proyecto, recuperando conocimientos sobre la importancia de la salud.

El trabajo se realizó en conjunto, Epesista y personas especializadas en el tema durante 4 meses (agosto septiembre, octubre, 2018) 2 días a la semana.

Damos gracias a Mildred Marleny Mejía Pérez, por aportar conocimientos sobre el tema salud física y mental,

Caserío La Central, Malacatán San Marcos, 31 de Octubre 2018

f. 
PEM Herbert Guillermo Estrada Ramirez
Director



Malacatán San Marcos, Octubre 2018

Licenciado Esteban Cifuentes Argueta
Asesor de Ejercicio Profesional Supervisado –EPS-
Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades

Estimado Licenciado:

Reciba un cordial y atento saludo, deseándole a la vez éxitos en sus labores educativas.

El objetivo de la Presente es para hacerle de su conocimiento que la estudiante: **Mildred Marleny Mejía Pérez**, cané: **201411160**, de la Carrera de **Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa**, hizo entrega de la guía: **Importancia De La Salud Física Y Mental, Dirigido a los Alumnos de Primero Básico del Instituto Nacional De Educación Básica, Caserío La Central municipio De Malacatán, departamento De San Marcos**. Producto del Ejercicio Profesional Supervisado que realizó en esta institución beneficiada.

Por lo tanto dicha herramienta será de beneficio para la población estudiantil del nivel medio del instituto Nacional de Educación Básica, jornada Vespertina, del Caserío La Central, del Municipio de Malacatán Departamento de San Marcos.

Agradeciendo de manera muy especial el apoyo a esta institución educativa me suscribo.

f. _____
Lic. Milton Constantino Girón Montiel
Coordinador Técnico Administrativo
Sector 1215.02 Malacatán S.M.



Universidad San Carlos de Guatemala
Departamento de Pedagogía
Facultad de humanidades
Sección Catarina, San Marcos.

Malacatán, Agosto de 2018

PEM Herberth Guillermo Estrada Ramírez
Director Instituto Nacional de Educación Básica
Caserío La Central
Malacatán, San Marcos

Respetable Director:

YO: **Mildred Marleny Mejía Pérez**, me identifico con el No. De carne: **201411160**, y que actualmente realizo el Ejercicio profesional Supervisado de la Carrera de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa y de acuerdo con los lineamientos que enmarca la facultad de Humanidades de la Universidad de San Carlos de Guatemala, SOLICITO. Su autorización para que pueda ejecutar mi proyecto titulado: **Importancia de la salud física y mental dirigido a los estudiantes de primero básico, del Instituto Nacional de Educación Básica, Caserío la Central, municipio de Malacatán, departamento de San marcos.**
Ya que este proyecto es para beneficio de dicha institución

f. _____
PEM. Mildred Marleny Mejia Perez
Epesista

Vo.Bo. _____
Lic. Esteban Cifuentes Argueta
Asesor EPS

EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO –EPS-
UNIVERSIDAD SAN CARLOS DE GUATEMALA
SECCION CATARINA, SAN MARCOS.
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PEDAGOGIA Y
ADMINISTRACION EDUCATIVA



Malacatán, Agosto 2018

Lic. Milton Constantino Girón Montiel
Supervisor Educativo 1215.6
Malacatán San Marcos

Respetable señor Supervisor:

En calidad de asesor del Ejercicio Profesional Supervisado EPS atentamente, me dirijo a su persona para SOLICITAR: su valiosa colaboración para que la Epesista de la carrera de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa, Mildred Marleny Mejía Pérez, con número de carne: 201411160, Pueda realizar su ejercicio profesional supervisado EPS en la entidad de su digno cargo.

Con la finalidad de brindar y realizar acciones de administración, docencia, investigación, extensión y servicio, con el objetivo de retribuir a la sociedad Guatemalteca su aporte.

El ejercicio Profesional Supervisado EPS comprende de las siguientes etapas:
Estudio Conceptual
Fundamentación Teórica
Diseño de la Investigación
Ejecución de la Investigación
Evaluación de resultados

Al agradecer su valiosa colaboración me suscribo de usted Deferentemente.

f. _____
Lic. Esteban Cifuentes Argueta
Asesor de EPS



LA SUPERVISION EDUCATIVA DEL SECTOR 1215.6 DE MALACATAN
DEPARTAMENTO DE SAN MARCOS

HACE CONSTAR QUE:

Mildred Marleny Mejía Pérez, de 35 años de edad, quien se identifica con el Documento Personal de Identificación DPI, con el Código Único de Identificación CUI No. 1982261601215, Extendida por el registro de las personas RENAP, No de carne estudiantil 201411160, de la Carrera de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa, Facultad de Humanidades, de la universidad San Carlos de Guatemala, extensión Catarina, habiendo Realizado, entregado, ejecutado y finalizado de forma exitosa, el proyecto denominado: **Importancia De La Salud Física Y Mental, dirigido a los alumnos de primero Básico del Instituto Nacional De Educación Básica, Caserío La Central, municipio De Malacatán, Departamento De San Marcos, del ejercicio profesional Supervisado (EPS).**

--Y A SOLICITUD DE LA INTERESADA SE EXTIENDE LA PRESENTE CONSTANCIA EN HOJA DE PAPEL BOND, MEMBRETADA, FIRMADA Y SELLADA EN MALACATAN DEPARTAMENTO DE SAN MARCOS, A LOS 30 DIAS DEL MES DE OCTUBRE DEL DOS MIL DIECIOCHO.

Lic. Milton Constantino Girón Montiel
Coordinador Técnico Educativo
Sector 1215.02
Malacatán San Marcos



USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala

Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades

Guatemala, 28 de Mayo de 2019

Señores
COMITÉ REVISOR DE EPS
Facultad de Humanidades
Presente

Atentamente se les informa que han sido nombrados como miembros del Comité Revisor que deberá estudiar y dictaminar sobre el trabajo de EPS (X) presentado por el estudiante:

Mejía Pérez Mildred Marleny
201411160

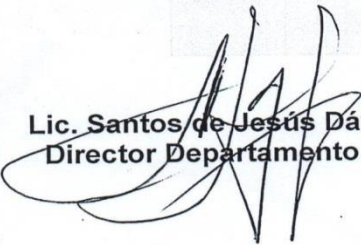
Previo a optar al grado de Licenciado(a) En Pedagogía Y Administración Educativa.

Título del trabajo: importancia de la salud física y mental en los jóvenes, a beneficio de la comunidad educativa del municipio de malacatán, san marcos

Dicho comité deberá rendir su dictamen en un periodo de tiempo que considere conveniente no mayor de tres meses a partir de la presente fecha.

El Comité Revisor está integrado por los siguientes profesionales:

ASESOR: **Lic. Esteban Cifuentes Argueta**
REVISOR 1: **Lic. Edwin Manuel Merida Viau**
REVISOR 2: **Lic. Milton Constantino Giron Montiel**


Lic. Santos de Jesús Dávila Aguilar
Director Departamento Extensión


Bo. Vo. M.A. Walter Ramiro Mazariegos Biolis
Decano

C.C expediente
Archivo. 811-2019

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

Guatemala, 28 de junio de 2019

Licenciado
Santos de Jesús Dávila Aguilar, Director
Departamento de Extensión
Facultad de Humanidades
Presente

Estimado Director:

Hacemos de su conocimiento que el /la estudiante: Mildred Marleny Mejía Pérez.

CUI: 1982261601215.

Registro Académico (carné): 201411160

Ha realizado las correcciones sugeridas al trabajo de

EPS (X) TESIS ()

Titulado: "Importancia de la Salud Física y mental, dirigido a los estudiantes del Instituto Nacional de Educación Básica, Caserío La Central, municipio de Malacatán, departamento San Marcos".

Por lo anterior, se dictamina favorablemente para que se le asigne fecha de **EXAMEN**

PRIVADO


Edwin Manuel Mérida Viau
Revisor 1


Esteban Cifuentes Argueta
Asesor


Milton Constantino Girón Montiel
Revisor 2

Archivo/sdjda