

**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**DIRECCIÓN DE EXTENSIÓN Y RESPONSABILIDAD SOCIAL**



**INFORME DE PROYECTO**

---

**“PROMOVIENDO EL AUTOCUIDADO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE  
EN ESTUDIANTES DE PREGRADO NIVERSIDAD NACIONAL DEL  
CALLAO”**

---

**DOCENTE** : Dra. LUZ CHAVELA DE LA TORRE GUZMAN  
**ESTUDIANTES** : III CICLO  
**ASIGNATURA** : INTRODUCCION A LA ENFERMERIA  
**APROBADO** : N°679-2023-CF/FCS. - 11 de mayo del 2023

**CALLAO – PERÚ**  
**2023 – A**

## ÍNDICE

- 1. Población y Organización Focalizada**
- 2. Responsables y Colaboradores**
- 3. Diagnóstico situacional**
- 4. Objetivos y Población Beneficiaria**
- 5. Actores o participantes en el desarrollo del proyecto**
- 6. Estrategias implementadas y/o desarrolladas para el cumplimiento de los objetivos**
- 7. Resultados**
- 8. Beneficiarios de la intervención**
- 9. Resultados del objetivo**
- 10. Conclusiones**
- 11. Recomendaciones**
- 12. Anexos**

## I. POBLACIÓN Y ORGANIZACIÓN FOCALIZADA

Estudiantes de pregrado de la Escuela de Enfermería.

Comunidad universitaria en general

## II. RESPONSABLES Y COLABORADORES

Docente:

Dra. LUZ CHAVELA DE LA TORRE GUZMAN

Asignatura: Introducción a la Enfermería

Estudiantes III ciclo Sección =01E

APELLIDOS Y NOMBRES			
1	AGUILAR CAHUANA SHAYLA BRISILA	25	VELIZ COBOS ITALO ANDRE
2	ALBA PASTOR JEAN PIERR ALEJANDRO	26	VILCA RUIZ JERRY ALEXANDER
3	ALEGRÍA CHALCO ALLEX JOSUÉ	27	ZAPATA FLORES PIERINA AYELEN
4	ALEJOS DEL CARPIO JUDITH MARIAM DE JESUS		
5	ANGELES ASTECKER KEAROLAY LISSETH		
6	BACILIO LOPEZ KATTY YANETH		
7	BARAZORDA UNZUETA MARIO		
8	BOJORQUEZ HUANCA RODRIGO GUILLERMO		
9	BONIFACIO NAVENTA PERCY ARMANDO		
10	BRAVO JIMENEZ JIMENA RUSBA		
11	DELGADO PÉREZ RUTH JAZMIN		
12	FLORES HERNANI GERALDINE ALISON		
13	FLORES LUQUE JENNIFER ANAY		
14	GARCES CARDENAS DARIANA ANDREA		
15	HIDALGO REGALADO KEYSI YOLANDA		
16	LOPEZ MURGA THALIA ELENA		
17	MARIN ZAPATA ESTHER VANESA		
18	MENDEZ PONCE KELLY LUCIA		
19	OROSCO LEON LUIS ANTHONY		
20	QUISPE PARIONA ALEXANDER FRANKLIN		
21	RICO SALAZAR NICKOLL ALEXIA		
22	SEMINO ALFARO ISTRÁ MYTMEY ANTUANE		
23	SUYO CARDENAS ALISON RACHEL		
24	VARGAS BLAS ANDRES		

### III. DIAGNÓSTICO SITUACIONAL

En base los resultados de la encuesta realizada a los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Callao en el año 2023, se refleja un panorama mixto en cuanto a los estilos de vida saludables de dichos estudiantes. Si bien hay un porcentaje significativo de estudiantes con hábitos saludables, también existe una proporción importante que necesita realizar mejoras para garantizar una vida más saludable y prevenir posibles problemas de salud a futuro. A partir de este diagnóstico, se pueden diseñar estrategias de promoción de la salud adaptadas a cada grupo estudiantil, con el propósito de mejorar de manera integral los estilos de vida y promover el autocuidado en los estudiantes universitarios.

### IV. OBJETIVOS Y POBLACION BENEFICIARIA:

#### **Objetivo General:**

Promover una cultura de autocuidado y estilos de vida saludables a nivel intrafamiliar y social en los estudiantes de pregrado de la universidad nacional del callao

#### **Objetivos específicos:**

1. Identificar los conocimientos sobre autocuidado en los estudiantes de la universidad nacional del callao.
2. Difundir la cultura del autocuidado individual. Intrafamiliar y colectivo
3. Difundir los beneficios de la promoción y prevención de enfermedades
4. Desarrollar hábitos de estilos de vida saludable considerando la interculturalidad

#### **POBLACIÓN BENEFICIARIA:**

294 Estudiantes de pregrado de la escuela de Enfermería

Comunidad universitaria conformada por Estudiantes y docentes de las diferentes facultades de la universidad del Callao que participaron de la feria en salud.

## **V. ESTRATEGIAS IMPLEMENTADAS Y/O DESARROLLADAS PARA ELCUMPLIMIENTO DE LOS OBJETIVOS**

- a. Feria de salud en plaza cívica con participación activa de la comunidad universitaria.
- b. Difusión de las actividades a través de los diferentes medios de comunicación masiva, WhatsApp de los delegados, afiches, panfletos, gigantografías.
- c. Sesiones educativas.
- d. Actividades participativas con el liderazgo de estudiantes, docente
- e. Circuitos con actividades propias relacionadas a los estilos de vida saludable motivados por premios.
- f. Uso de materiales interactivo para las sesiones
- g. Monitoreo y supervisión permanente para el cumplimiento del proyecto.

## **VI. RESULTADOS**

De los 294 estudiantes encuestados que representa el 100% Se observa que el 41%(121 estudiantes) tienen un excelente estilo de vida, el 35% (104 estudiantes) tienen un adecuado estilo de vida, el 21%(60 estudiantes) deberá de hacer cambios en su estilo de vida y solo el 3%(9 estudiantes) su estilo de vida lo pone en riesgo.

Por lo que podemos evidenciar buen porcentaje de los estudiantes de enfermería tienen buenos estilos de vida saludable, sin embargo, encontramos que el 24% de la población total requiere hacer cambios en sus estilos de vida considerando a su entorno familiar y social.

Promedio de asistentes en el stand de Cuidado Ambiental e Higiene: 65 a 70 estudiantes de las siguientes facultades: Enfermería, educación física, ingeniería pesquera y de alimentos, ingeniería química, economía, personal administrativo y visitantes los cuales fueron de 5 a 6 personas.

## **VII. BENEFICIARIOS DE LA INTERVENCIÓN**

- Estudiantes de pregrado de la facultad de ciencias de la salud escuela de Enfermería.
- Comunidad universitaria en general docentes, estudiantes y administrativos de las diferentes facultades

## **VIII. RESULTADOS DE LOS OBJETIVOS**

Se pudo lograr el objetivo según lo planificado y el cronograma establecido.

## **IX. CONCLUSIONES**

Al concluir el presente proyecto se logró:

- ✓ Motivar e incentivar la cultura de autocuidado y estilos de vida saludables a nivel intrafamiliar y social en los estudiantes de pregrado de la universidad nacional del callao con la feria de salud realizada.
- ✓ Identificar los conocimientos sobre autocuidado en los estudiantes de la universidad nacional del callao. A través de la encuesta realizada a 294 estudiantes de la escuela profesional de enfermería.
- ✓ Difundir la cultura del autocuidado individual. Intrafamiliar y colectivo
- ✓ Difundir los beneficios de la promoción y prevención de enfermedades
- ✓ Desarrollar hábitos de estilos de vida saludable considerando la interculturalidad

✓

## **X. RECOMENDACIONES**

- a. Por parte de la autoridad responsable de esta área, se nos informe con tiempo la aceptación de los proyectos, ya que son presentados oportunamente.
- b. Trabajar con los docentes que tienen a su cargo el mismo ciclo y se pueda educar a más personas.
- c. Se continúe con los trabajos de responsabilidad social y para ello destinar financiamiento.

- d. Se motive a los estudiantes y docentes mediante la entrega de una constancia de RSU.
- e. Se recomienda a las autoridades que se disponga de por lo menos unas 4 horas en la carga lectiva para la actividad de RSU.

## **XI. LIMITACIONES**

- ✓ Tiempo muy limitado solo se dispone de una hora semanal como hora lectiva para la realización de todo el proceso de la RSU.
- ✓ Poca motivación y participación activa de los docentes para contribuir en el desarrollo de los proyectos de responsabilidad social. Dificultando la recolección de la información.
- ✓ Recursos materiales escasos que son proporcionados por la institución.
- ✓ Dificultades para el trámite de permisos y uso de mobiliario propio de la facultad.

## ANEXOS

### PROGRAMACIÓN DE AVANCE DE ACTIVIDADES – PROYECTOS DE RESPONSABILIDAD SOCIAL REGULAR PROMOVIENDO EL AUTOCUIDADO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE PREGRADO UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO

Docente : Dra: Luz de la Torre Guzmán

ACTIVIDADES	OBJETIVOS	CAPACIDADES O COMPETENCIAS PARA FORTALECER	FECHAS DE INTERVENCIÓN DÍA - HORA	METODOLOGÍA	MATERIALES	PERSONAS RESPONSABLES	RESULTADOS CONSEGUIDOS (evidencias)
<b>Fase de sensibilización</b>	Sensibilizar a los estudiantes	C3 Describe el Proceso del Cuidado de Enfermero en la atención de la persona sana o enferma, así como también a la familia y comunidad.	30 Mayo 2023	Participativa	<b>Proyector multimedia</b>	Docente Dra. Luz de la Torre Guzmán. Estudiantes del III ciclo sección 01E	Interés y entusiasmo de los estudiantes.
<b>Socialización y elaboración del instrumento</b>	Planificar las actividades de acuerdo a cronograma	C3 Describe el Proceso del Cuidado de Enfermero en la atención de la persona sana o enferma, así como también a la familia y comunidad.	06 de Junio 2023	Participativa	Computadora	Docente Dra. Luz de la Torre Guzmán. Estudiantes del III ciclo sección 01E	Cuestionario elaborado

<b>Fase de recolección de información</b>	Identificar los conocimientos sobre autocuidado en los estudiantes de la universidad nacional del callao	C3 Describe el Proceso del Cuidado de Enfermero en la atención de la persona sana o enferma, así como también a la familia y comunidad.	13 de junio a la fecha	Encuesta online formulario google	Computadora, equipos telefónicos	Docente Dra. Luz de la Torre Guzmán. Estudiantes del III ciclo sección 01E	Reporte de encuestas realizadas
<b>Fase de diagnostico</b>	Elaborar el diagnostico situacional de acuerdo a la base de datos	C3 Describe el Proceso del Cuidado de Enfermero en la atención de la persona sana o enferma, así como también a la familia y comunidad.	20 de junio	Participativa	Computadora, equipos telefónicos Computadora, equipos telefónicos	Docente Dra. Luz de la Torre Guzmán.	Diagnóstico elaborado
<b>Fase de planeamiento</b>	Elaborar el plan de acción de acuerdo al diagnostico	C3 Describe el Proceso del Cuidado de Enfermero en la atención de la persona sana o enferma, así como también a la familia y comunidad.	27 de junio	Participativa	Computadora, equipos telefónicos Computadora, equipos telefónicos	Docente Dra. Luz de la Torre Guzmán.	Plan elaboradoelaborado
<b>Fase de ejecución</b>	Desarrollar las actividades planificadas	C3 Describe el Proceso del Cuidado de Enfermero en la atención de la persona sana o enferma, así como también a la familia y comunidad.	11 de julio	Participativa	Material de escritorio. Mesas,sillas,bionbos, equipo de sonido,flayers. Gigantografias ,afiches y otros que se detallaran en el informe final	Docente Dra. Luz de la Torre Guzmán	Fotografías , videos  <a href="https://web.facebook.com/universidadNacionalCallaoU/NAC/posts/pfbid068zx85T73pQvkcTGYxh9adXBM9gRHda9GzLBF6w74CAVTbMjLD4QkUN6XMujMeLbI">https://web.facebook.com/universidadNacionalCallaoU/NAC/posts/pfbid068zx85T73pQvkcTGYxh9adXBM9gRHda9GzLBF6w74CAVTbMjLD4QkUN6XMujMeLbI</a> enlace de evidencias.

## ANEXO N 1 INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE INFORMACION



Encuesta de OPS sobre Estilos de vida, adaptada por los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao, dirigida a los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao.

Dirección de enlace de encuesta OPS <https://www.studocu.com/co/n/22375551?sid=01684766918>



## ANEXO N 2

### PREPARACION DE LA PLAZA CIVICA PARA LA FERIA EN SALUD

#### FERIA DE SALUD



**ANEXO N 3**  
**ESTRUCTURA Y ACTIVIDADES DESARROLLADAS EN LOS**  
**DIFERENTES STANDS**  
**STAND SALUD MENTAL**



**Afiche sobre los 10 mandamientos del sueño propuestos por la “World Sleep Society**

## Afiche sobre las 9 señales de que estás agotado mental y físicamente



## Afiche sobre cómo reducir el estrés y la ansiedad



**ANSIEDAD** ¿Haz tenido alguno de estos indicios?

**CONSEJOS Y HÁBITOS DE HIGIENE MENTAL**

**Físicos**  
 Presión en el pecho  
 Sensación de ahogo  
 Taquicardia  
 Temblores

**Emocionales**  
 Miedo intenso  
 Llantos repentinos

**Mentales**  
 Preocupación excesiva  
 Hiperactividad mental

Lo primero que debemos hacer para sentirnos bien es satisfacer nuestras necesidades fundamentales, como comer o dormir adecuadamente.

Cuida tu autoestima y aprende a confiar

Gestiona tus emociones y cultiva el autocontrol

Maneja las expectativas y establece objetivos concretos

Piensa en positivo y vigila las emociones negativas

Aprende a relajarte y a tolerar la adversidad

Alimenta tu vida social y apóyate en los demás

**DEPRESIÓN**

**Físicos**  
 Falta de energía  
 Problemas para dormir  
 Falta de concentración  
 Trastornos del apetito

**Emocionales**  
 Sensibilidad e irritabilidad  
 Baja autoestima y tristeza

**Mentales**  
 Agotamiento mental  
 Visión catastrofista

**Salud Mental**  
 ¿Como cuidas tu salud mental en estos tiempos de estudio?

Universidad Nacional del Callao  
 Ciencia y Tecnología del Sector Misionero  
 Universidad Licenciada, Resolución N° 171-2019-SUNEDUC/D

Díptico con información sobre cómo cuidar tu salud mental en tiempos de estudio

**SALUD MENTAL COMO SACAR CITA**

EN EL CENTRO DE SALUD MENTAL COMUNITARIO UNIVERSITARIO CALLAO

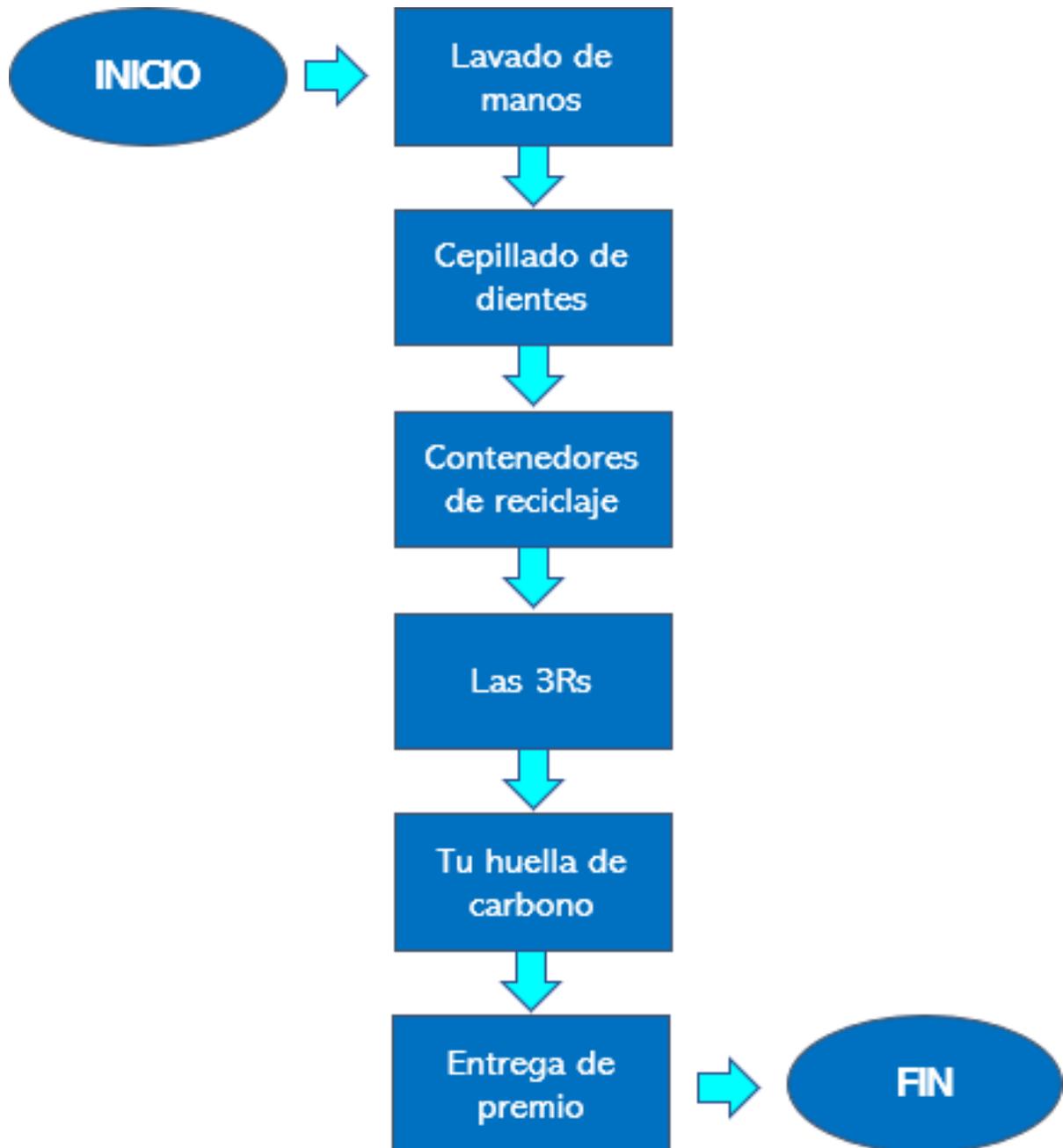
- 0 IDENTIFICAR EL PROBLEMA
- 1 DIRIGIRSE AL CENTRO COMUNITARIO ATIENDEN DE 8:00 AM A 14:00 PM
- 2 REGISTRAR DATOS Y PROGRAMAR CITA CON EL ENCARGADO
- 3 ASISTIR A LA CITA PROGRAMADA CON EL PROFESIONAL ASIGNADO

Equipo especializado en salud mental  
 Acompañamos tu proceso  
 Atención de Lunes a Sábado  
 8:00 AM - 14:00 PM  
 4to piso de DBU

REGION CALLAO



**ANEXO 4-  
CUIDADO DEL /MEDIO AMBIENTE – HABITOS DE HIGIENE PERSONAL**



- Carrera de relevos de lavado de manos



- Así lavo y cuido mis dientes



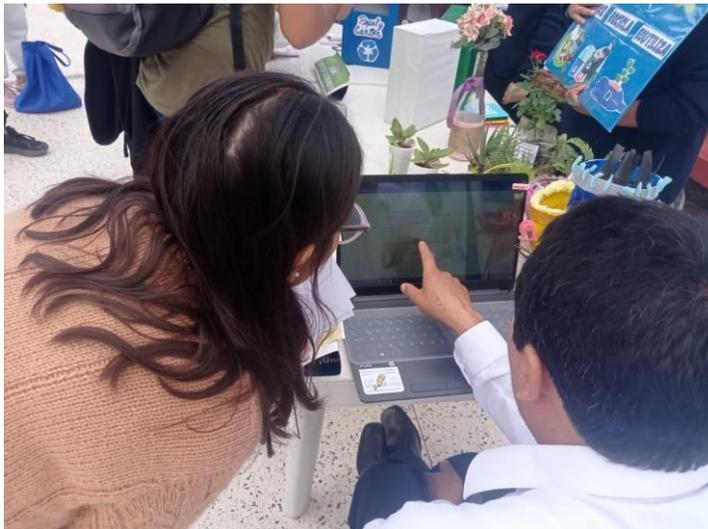
- **Llenamos los contenedores**



• Las 3 R – REDUCE-RECICLA - REHUSA



- **La huella de carbono**



- Entrega de premios a los participantes de la feria.



**ANEXO 5**  
**ALIMENTACION SALUDABLE Y ACTIVIDAD FISICA**  
**ACTIVIDADES**

<b>Tareas</b>	<b>Responsables</b>
Comprar las frutas variadas	Todos
Comprar los premios	Todos
Realizar una propuesta de menú saludable y plasmarlo en una cartulina	Todos
Realizar una propuesta de ejercicios fáciles de practicar en casa y plasmarlos en una cartulina.	Todos
Realizar sesión educativa sobre alimentación saludable	Todos
Realizar sesión educativa sobre actividad física	Todos
Realizar el juego de la adivinanza de frutas	Todos
Realizar el zumba	Todos
Entrega de premios	Todos
Toma de fotos	Todos
Colocar la música	Todos

- Preparación de los materiales a exponer (Cartulinas de menú saludable)



## Sesiones educativas de alimentación saludable





**- SESIONES EDUCATIVAS DE ACTIVIDAD FÍSICA.**





- Se realizó el juego de adivina la fruta con los ojos vendados





-Se realizó zumba en grupo.



## ANEXO 6 CHEQUEO PREVENTIVO ANUAL Y SALUD SEXUAL REPRODUCTIVA

- *Días previos a la feria de salud (elaboración de juegos interactivos y materiales educativos).*



**CUIDA TU SALUD  
¡DISFRUTA CON  
SEGURIDAD!**

**CHEQUEO GENERAL**

UN CHEQUEO GENERAL PUEDE  
HACER LA DIFERENCIA



**SALUD SEXUAL**

**RESPECTO**

**PLACER**

**SEGURIDAD**



**KUA**



## **EDUCACION Y CONTROL PREVENTIVO RIESGO CARDIOVASCULAR**











III CICLO-ENFERMERIA

## CHEQUEO PREVENTIVO

### RIESGO CARDIOVASCULAR

ES LA PROBABILIDAD DE DESARROLLAR ENFERMEDADES DEL CORAZÓN Y LOS VASOS SANGUÍNEOS COMO LA ENFERMEDAD CORONARIA, EL INFARTO DE MIEGABRIO O EL ACIDENTE CEREBROVASCULAR.

#### FACTORES DE RIESGO

- 1 HIPERTENSIÓN ARTERIAL**  
El exceso de peso y la hipertensión arterial aumentan el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón.
- 2 COLESTEROL ELEVADO**  
El colesterol elevado aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón.
- 3 TABAQUISMO**  
El tabaquismo aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón.
- 4 DIABETES**  
La diabetes aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón.
- 5 OBESIDAD**  
El exceso de peso y la hipertensión arterial aumentan el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón.
- 6 INACTIVIDAD FÍSICA**  
La falta de ejercicio físico aumenta el riesgo cardiovascular.
- 7** Además, están los factores de riesgo a partir de los 45 años en los hombres y a los 55 años en mujeres, así como los antecedentes familiares de que las mujeres antes de la menopausia y antecedentes familiares.

#### MEDIDAS DE PREVENCIÓN

MANTENER UNA DIETA SALUDABLE: LIMITAR LA INGESTA DE SAL, AZÚCAR Y GRASAS SATURADAS.	REALIZAR EJERCICIO FÍSICO REGULARMENTE: EL EJERCICIO FÍSICO REGULARMENTE AUMENTA EL RIESGO CARDIOVASCULAR.	DEJAR DE FUMAR: EL TABAQUISMO AUMENTA SIGNIFICATIVAMENTE EL RIESGO CARDIOVASCULAR.
-------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------

III CICLO-ENFERMERIA

## CHEQUEO PREVENTIVO

### RIESGO CARDIOVASCULAR

ES LA PROBABILIDAD DE DESARROLLAR ENFERMEDADES DEL CORAZÓN Y LOS VASOS SANGUÍNEOS COMO LA ENFERMEDAD CORONARIA, EL INFARTO DE MIEGABRIO O EL ACIDENTE CEREBROVASCULAR.

#### FACTORES DE RIESGO

- 1 HIPERTENSIÓN ARTERIAL**  
El exceso de peso y la hipertensión arterial aumentan el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón.
- 2 COLESTEROL ELEVADO**  
El colesterol elevado aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón.
- 3 TABAQUISMO**  
El tabaquismo aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón.
- 4 DIABETES**  
La diabetes aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón.
- 5 OBESIDAD**  
El exceso de peso y la hipertensión arterial aumentan el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón.
- 6 INACTIVIDAD FÍSICA**  
La falta de ejercicio físico aumenta el riesgo cardiovascular.
- 7** Además, están los factores de riesgo a partir de los 45 años en los hombres y a los 55 años en mujeres, así como los antecedentes familiares de que las mujeres antes de la menopausia y antecedentes familiares.

#### MEDIDAS DE PREVENCIÓN

MANTENER UNA DIETA SALUDABLE: LIMITAR LA INGESTA DE SAL, AZÚCAR Y GRASAS SATURADAS.	REALIZAR EJERCICIO FÍSICO REGULARMENTE: EL EJERCICIO FÍSICO REGULARMENTE AUMENTA EL RIESGO CARDIOVASCULAR.	DEJAR DE FUMAR: EL TABAQUISMO AUMENTA SIGNIFICATIVAMENTE EL RIESGO CARDIOVASCULAR.
-------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------

III CICLO-ENFERMERIA

## CHEQUEO PREVENTIVO

### RIESGO CARDIOVASCULAR

ES LA PROBABILIDAD DE DESARROLLAR ENFERMEDADES DEL CORAZÓN Y LOS VASOS SANGUÍNEOS COMO LA ENFERMEDAD CORONARIA, EL INFARTO DE MIEGABRIO O EL ACIDENTE CEREBROVASCULAR.

#### FACTORES DE RIESGO

- 1 HIPERTENSIÓN ARTERIAL**  
El exceso de peso y la hipertensión arterial aumentan el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón.
- 2 COLESTEROL ELEVADO**  
El colesterol elevado aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón.
- 3 TABAQUISMO**  
El tabaquismo aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón.
- 4 DIABETES**  
La diabetes aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón.
- 5 OBESIDAD**  
El exceso de peso y la hipertensión arterial aumentan el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón.
- 6 INACTIVIDAD FÍSICA**  
La falta de ejercicio físico aumenta el riesgo cardiovascular.
- 7** Además, están los factores de riesgo a partir de los 45 años en los hombres y a los 55 años en mujeres, así como los antecedentes familiares de que las mujeres antes de la menopausia y antecedentes familiares.

#### MEDIDAS DE PREVENCIÓN

MANTENER UNA DIETA SALUDABLE: LIMITAR LA INGESTA DE SAL, AZÚCAR Y GRASAS SATURADAS.	REALIZAR EJERCICIO FÍSICO REGULARMENTE: EL EJERCICIO FÍSICO REGULARMENTE AUMENTA EL RIESGO CARDIOVASCULAR.	DEJAR DE FUMAR: EL TABAQUISMO AUMENTA SIGNIFICATIVAMENTE EL RIESGO CARDIOVASCULAR.
-------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------



