

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



PROYECTO

Calidad de Vida Saludable en la comunidad universitaria de la
Facultad de Ciencias de la Salud

Docentes responsables:

Dra. Alicia Lourdes Merino Lozano

Dra. Ana Lucy Siccha Macassi

Dra. Ana María Yamunaque Morales

Dra. Laura Margarita Zela Pacheco

Dra. Ana Elvira López y Rojas

Dra. Noemí Zuta Arriola

Dra. Mercedes Lulilea Ferrer Mejía

Dra. Magda Núñez Vargas

Mg. Yrene Zenaida Blas Sancho

Dr. César Miguel Guevara Llacza

Dra. Haydee Blanca Román Aramburú

Dra. Vilma María Arroyo Vigil

Dra. Zoila Rosa Díaz Tavera

Dr. Sandy Dorian Isla Alcocer

Dr. Lucio Arnulfo Ferrer Peñaranda

Dra. Erika Norka Magalli Yaipen Valderrama

Blgo. Javier Jesús Cárdenas Tenorio

Dr. Miguel Ángel Gil Flores

Dra. Ruth Maritza Ponce Loyola

Dra. Inés Luisa Anzualdo Padilla

Dra. Antonia Emiliana Mamani Encalada

Estudiantes de enfermería y Educación Física

**CALLAO – PERÚ
AÑO 2023**

1. Antecedentes

El concepto de calidad de vida se originó en la década de 1960, cuando los investigadores empezaron a estudiar cómo los factores sociales, ambientales y biológicos afectan el bienestar y la salud de las personas. Desde entonces, ha habido un gran interés en comprender cómo los factores externos, como la edad, el género, la etnia, la educación, los ingresos, la cultura y el entorno, pueden afectar la calidad de vida (1).

La calidad de vida (CV) se ha convertido en uno de los aspectos más fundamentales para la salud y el bienestar de las personas, dado que implica la capacidad de una persona para vivir una vida saludable y satisfactoria. Sin embargo, cada vez resulta más difícil llevar una existencia saludable debido a múltiples factores, como los cambios y la contaminación en el medio ambiente, el aumento del estrés laboral, la pérdida de los valores sociales, la escasez de recursos, la falta de acceso a los servicios básicos, la inseguridad alimentaria y la pobreza. Esto afecta la salud mental, física y emocional de las personas, contribuyendo al deterioro de la calidad de vida.

Una buena calidad de vida ayuda a las personas a construir relaciones saludables, a disfrutar de una vida plena, mejorar su salud y reducir el riesgo de enfermedades crónicas. Además, contribuye a aumentar la productividad, el rendimiento académico y el bienestar general.

2. Justificación

Estudiar la calidad de vida es importante para poder comprender cómo las condiciones de vida, los recursos disponibles y las condiciones sociales influyen en el bienestar de las personas, ayuda a conocer la forma en que el entorno afecta tanto a nivel individual como colectivo, proporciona conocimientos y herramientas para identificar necesidades y desarrollar planes de acción que pueden mejorar la salud y el bienestar. Por lo tanto estudiar la calidad de vida de los estudiantes universitarios específicamente de las ciencias de la salud es importante para entender cómo los factores de salud afectan a la vida universitaria de nuestros los estudiantes, también para

identificar los factores de riesgo que puedan deteriorar su vida productiva como profesional y plantear estrategias para el apoyo en la salud física y mental y la mejora de la calidad de vida. Se considera que la Responsabilidad Social de los programas universitarios deben garantizar que los estudiantes estén preparados en las mejores condiciones para el éxito en el mundo laboral.

3. Objetivos

3.1 Objetivo General:

- Valorar la salud física, mental y el bienestar de los estudiantes universitarios a través de la promoción de la salud y prevención de la enfermedad

3.2 Objetivos específicos:

- Evaluar la salud física de los estudiantes de pregrado de los programas de estudios de Enfermería y Educación Física de la FCS a través de indicadores establecidos.
- Valorar la salud mental de los estudiantes de pregrado de los programas de estudios de Enfermería y Educación Física de la FCS en coordinación con los servicios bienestar de la UNAC.
- Identificar los estilos de vida de los estudiantes de pregrado de los programas de estudios de Enfermería y Educación Física de la FCS
- Analizar la calidad de vida de los estudiantes de pregrado de los programas de estudios de Enfermería y Educación Física de la FCS
- Incentivar la adopción de estilos de vida saludables en los estudiantes de pregrado de los programas de estudios de Enfermería y Educación Física de la FCS
- Promover el aumento de la actividad física en los estudiantes de pregrado de los programas de estudios de Enfermería y Educación Física de la FCS
- Promover la mejora de la calidad de vida de los estudiantes universitarios al acceder a programas de apoyo y servicios.

4. Fundamentación del Proyecto

Los fundamentos de la calidad de vida en universitarios se basan en varios principios:

1. **Salud física y mental:** Es importante que los estudiantes universitarios se comprometan con su propia salud física y mental, mediante el ejercicio, el descanso adecuado, la nutrición saludable, la conciencia emocional y la gestión del estrés, estas actividades ayudan a mejorar el bienestar general y a prevenir problemas de salud mental a largo plazo.
2. **Relaciones saludables:** Tener relaciones saludables con los demás es un componente importante de la calidad de vida universitaria, esto incluye el desarrollo de relaciones significativas con amigos, compañeros de clase, profesores y compañeros de trabajo.
3. **Autonomía y responsabilidad:** La autonomía y la responsabilidad son fundamentales para una buena calidad de vida universitaria, los estudiantes deben ser responsables de su salud y autocuidado para cuidar a otros.
4. **Participación:** La participación en la vida universitaria es una forma de mejorar la calidad de vida, incluye la participación en actividades académicas, deportivas, de liderazgo, comunitarias y sociales.

4. Metodología

Se realizará con un proceso participativo de los docentes y estudiantes de la Facultad de ciencias de la salud basado en la investigación y capacitación, así como talleres vivenciales:

Se realizará conferencias, plenarios foros de manera colaborativa

5. Potenciales beneficiarios

El presente proyecto tendrá como beneficiarios: A el total de estudiantes de la Facultad de ciencias de la salud del I al noveno ciclo matriculados en el 2023 A y B

6. Impacto de la actividad

- Estudiantes saludables

7. Meta

cumplimiento de actividades al **100%**

8. Medios de verificación

- Proyecto
- Fotografías, videos
- Material educativo. (Afiches, slogans, entre otros)
- Encuestas de satisfacción a los actores sociales involucrados en el proyecto.
- Informe final

9. Cronograma

ACTIVIDADES	Abril Mayo	Junio	Julio	Agosto	Setiembre	Octubre	Nov	Dic
Elaboración y presentación de proyecto	X							
Socialización e involucramiento con el proyecto	X							
Valoración de la salud física (Sobrepeso, obesidad)		X	X					
Valoración de la salud Mental			X	X				
Diagnóstico de estilos de vida saludable			X					
Diagnóstico de Calidad de vida				X				
Sistematización de Resultados				X				
Planificación de intervenciones					X			

Intervenciones sobre estilos de Vida y calidad de vida					X	X	X	
Elaboración y Presentación del informe de Ejecución del proyecto							X	X

11. Presupuesto y recursos

El proyecto será **autofinanciado** por los docentes participantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao.

12. Participantes en el proyecto

1. Dra. Alicia Merino Lozano 2. Dra. Magda Núñez Vargas 3. Mg. Yrene Blas Sancho 4. Dra. Mercedes Ferrer Mejía 5. Dra. Noemí Zuta Arriola 6. Dr. César Guevara Llacza 7. Dr. Miguel Gil Flores 8. Dra. Ruth Ponce Loyola 9. Dra. Haydee Román Aramburú	10. Dra. Ana Siccha Macassi 11. Dra. Vilma Arroyo Vigil 12. Dra. Inés Anzualdo Padilla 13. Dra. Laura Zela Pacheco 14. Dr. Sandy Isla Alcocer 15. Dr. Lucio Ferrer Peñaranda 16. Dra. Erika Yaipen Valderrama 17. Blgo. Javier Cárdenas Tenorio
--	--

REFERENCIAS

1. Fernández-López Juan Antonio, Fernández-Fidalgo María, Cieza Alarcos. Los conceptos de calidad de vida, salud y bienestar analizados desde la perspectiva de la Clasificación Internacional del Funcionamiento (CIF). Rev. Esp. Salud Publica [Internet]. 2010 abr [citado 10 de Mayo 2023]; 84(2): 169-184. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272010000200005&lng=es.
2. De La Guardia Gutiérrez Mario Alberto, Ruvalcaba Ledezma Jesús Carlos. La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. JONNPR [Internet]. 2020 Ene [citado 10 de Mayo 2023]; 5(1): 81-90. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529-850X2020000100081&lng=es. Epub 29-Jun-2020. <https://dx.doi.org/10.19230/jonnpr.3215>.

3.

Lorenzo-Cáceres, M. (2020). El valor de la calidad de vida en la educación universitaria. *Revista de Psicología Educativa*, 25(2), 213-220.

García, Y. (2020). Ofrecer programas de apoyo para ayudar a los estudiantes. Recuperado de <https://www.universidad.es/ayuda-estudiantes>

Farias, M. (2017). La prevención de la adicción: una mirada a la prevención de la enfermedad. *Salud Mental*, 40(2), 74-79. doi:10.4103/2045-9912.207719

González, L. (2018). Calidad de vida universitaria. Recuperado de <https://www.revistauniversidad.mx/calidad-de-vida-universitaria/>

Kaufman, D. (2016). Quality of Life in College. Recuperado de http://www.academia.edu/1897527/Quality_of_Life_in_College

Laclaustra, J. (2020). ¿Qué es la calidad de vida?. Recuperado de <https://www.lifeder.com/que-es-la-calidad-de-vida/>