

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD
CATÓLICA DEL PERÚ**

FACULTAD DE CIENCIAS Y ARTES DE LA COMUNICACIÓN



Bien+estar: cuidado integral para la comunidad universitaria

Proyecto de Comunicación para el Desarrollo para la promoción de hábitos y desarrollo de capacidades para el cuidado de la salud integral propia y comunitaria de los estudiantes de pregrado de la Pontificia Universidad Católica del Perú

Trabajo de investigación para obtener el grado académico de Bachiller en Ciencias y Artes de la Comunicación con mención en Comunicación para el Desarrollo presentado por:

*Cesar Lorenzo Paucar Albino
Flavia Isabel Guerrero Gonzales
Jair Eduardo Ramirez Vargas
Medalit Marcela Ramos Castillo*

Trabajo de investigación para obtener el grado académico de Bachillera en Ciencias y Artes de la Comunicación con mención en Comunicación para el Desarrollo presentado por:

Romina Jesus Leo Gonzalez

Asesora:

Mirtha Elizabeth Correa Alamo

Lima, 2022

Informe de Similitud

Yo, MIRTHA ELIZABETH CORREA ALAMO

docente de la Facultad de Ciencias y Artes de la Comunicación de la Pontificia Universidad Católica del Perú.

asesor(a) del trabajo de investigación titulado

Bien+estar: cuidado integral para la comunidad universitaria Proyecto de Comunicación para el Desarrollo para la promoción de hábitos y desarrollo de capacidades para el cuidado de la salud integral propia y comunitaria de los estudiantes de pregrado de la Pontificia Universidad Católica del Perú

del/de la autor(a)/ de los(as) autores(as)

Cesar Lorenzo Paucar Albino, Flavia Isabel Guerrero Gonzales, Jair Eduardo Ramirez Vargas, Medalit Marcela Ramos Castillo y Romina Jesus Leo Gonzalez

dejo constancia de lo siguiente:

- El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de 13%. Así lo consigna el reporte de similitud emitido por el software *Turnitin* el 21/12/2022.
- He revisado con detalle dicho reporte y el trabajo de investigación, y no se advierte indicios de plagio.
- Las citas a otros autores y sus respectivas referencias cumplen con las pautas académicas.

Lugar y fecha:

Lima, 21/12/2022

Apellidos y nombres del asesor / de la asesora: <u>Paterno Materno. Nombre 1 Nombre 2</u>	
CORREA ALAMO. MIRTHA ELIZABETH	
DNI: 07855251	Firma 
ORCID: https://orcid.org/0000-0001-9681-1796	

Resumen

El aislamiento obligatorio por COVID-19 implicó muchos cambios. En el caso de los estudiantes universitarios, las sesiones de clase se volvieron virtuales. Asimismo, las empresas aplicaron el home office. De esta manera, se hizo casi imposible separar el espacio personal y de ocio, al académico y profesional. Los fuertes efectos generados por el COVID-19, especialmente por las medidas tomadas para combatirlo, implicó que nos hiciéramos más conscientes de la necesidad de cuidarnos los unos a los otros, y preocuparnos por nuestro bienestar integral: físico, psicológico y social. A partir del diagnóstico realizado, identificamos que los universitarios consideran sumamente importante tener un balance entre estas esferas de la vida, pero la mayoría no lo alcanza. Asimismo, vemos que la gran mayoría cae en prácticas de sobre esfuerzo, que son aquellas que buscan alcanzar el éxito académico, pero, en el proceso, afectan su salud integral. Estas prácticas además son justificadas y legitimadas por ellos mismos y por su entorno. Debido a este contexto, es importante que los jóvenes desarrollen capacidades para poder afrontar las distintas situaciones cotidianas en el ámbito académico y profesional. La presente investigación aborda las etapas de diagnóstico, diseño y ejecución de las actividades en fase piloto del proyecto “Bien+estar”. Se utilizó una estrategia de diseño centrado en la persona, haciendo uso de entrevistas y grupos focales, así como talleres participativos y encuentros para las actividades. Los resultados fueron espacios de compartir experiencias y testimonios, que permitieron el aprendizaje y co-creación de más actividades.

Palabras clave: bienestar, salud integral, sobre esfuerzo, desarrollo de capacidades, estudiantes universitarios.

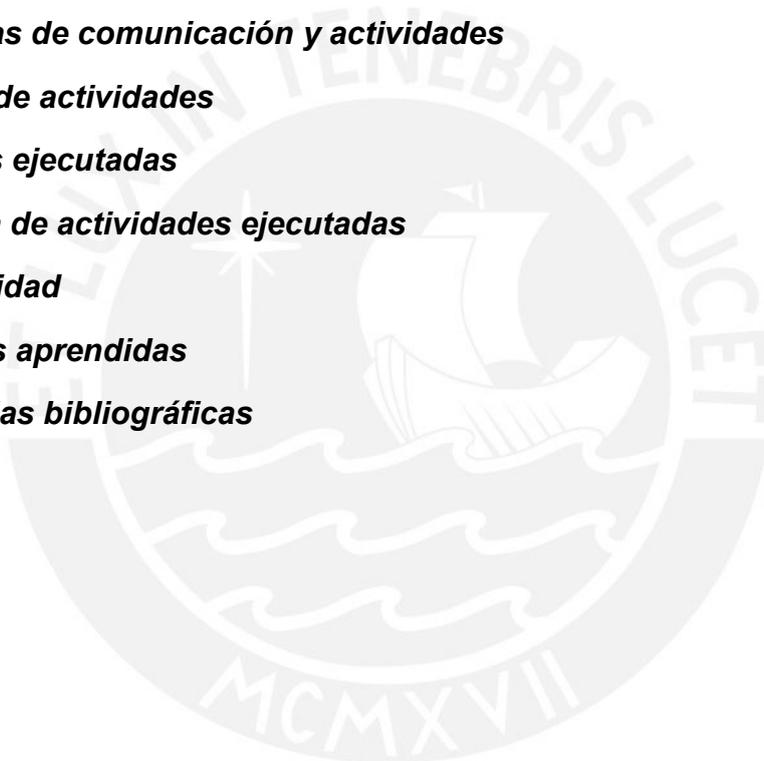
Abstract

Mandatory isolation involved many changes. University students, for example, had to get adapted to virtual class sessions. Likewise, companies started to implement home-office. It became almost impossible to separate personal and academic or workspace. The strong effects COVID-19 had, especially due to the measures taken to combat it, meant that we became more aware of the need to take care of ourselves and each other, and pay attention to our integral well-being: physical, psychological, and social. From the information we recollected, we identified that university students consider it extremely important to maintain a balance between these aspects of their lives, but most of them do not reach it. Likewise, we found that a vast majority fall into over-effort practices, which we define as those that seek to achieve academic success but, in the process, damage some sphere of their overall health. These practices are also justified and legitimized by themselves and by their environment. Due to this context, it is important that young adults develop skills to be able to face different daily situations in academic and professional fields. The present investigation presents the stages of diagnosis, design, and execution of pilot activities of the project "bien+estar". The project is based on a human-centered design strategy, making use of interviews and focus groups, as well as workshops and meetings for the activities. This resulted in common spaces in which our public felt comfortable to share their experiences and testimonios, which allowed learning and the co-creation of more activities and strategies.

Key Words: well-being, integral health, over-effort, capacity development, university students

ÍNDICE

<i>I. Presentación de la problemática y justificación</i>	1
<i>II. Investigación y Diagnóstico de Comunicación</i>	3
<i>III. Proceso de recojo de la información</i>	9
<i>IV. Conclusiones de diagnóstico</i>	13
<i>V. Público objetivo</i>	23
<i>VI. Problema de comunicación</i>	24
<i>VII. Objetivos del Proyecto</i>	25
<i>VIII. Estrategias de comunicación y actividades</i>	26
<i>IX. Ejecución de actividades</i>	32
<i>X. Actividades ejecutadas</i>	54
<i>XI. Evaluación de actividades ejecutadas</i>	63
<i>XII. Sostenibilidad</i>	67
<i>XIII. Lecciones aprendidas</i>	70
<i>XIV. Referencias bibliográficas</i>	75
<i>XV. Anexos</i>	80



I. Presentación de la problemática y justificación

El presente trabajo de investigación aborda el problema que genera la legitimación de la cultura del esfuerzo en la consecución del éxito en los diferentes ámbitos de la vida por parte de los jóvenes que se encuentran cursando sus estudios superiores, partiendo de la premisa que el “sobreesfuerzo” repercute de manera negativa en la salud física y mental de los jóvenes, debido a que se centran en cumplir con los estándares académicos que exige la universidad descuidando, de esta manera, su salud consciente o inconscientemente.

La salud y la educación son dos ámbitos que se relacionan y se complementan, pues ambos son principios básicos de los derechos humanos. Así, “la promoción para la salud en y desde el ámbito educativo parte de la visión integral, multidisciplinaria y transdisciplinaria del ser humano” (Malpica & Dugarte, 2015, p. 52). De esta manera, “la relación entre desempeño, salud física y salud mental en este periodo delinea y consolida mucho de su funcionamiento y expectativas en la vida adulta” (Riveros, 2018, p. 2). Entonces, se entiende que la salud física y mental tienen una relación bidireccional, y están correlacionadas.

Los universitarios pueden presentar niveles altos de “estrés, ansiedad o depresión que puede influir en su bienestar personal y en su rendimiento académico” (Vilca & otros, 2022). Por lo tanto, es crucial que se unan esfuerzos para implementar políticas universitarias para este nivel de educación, que permitan reducir estas tasas altas de estrés. En ese sentido, la investigación busca aportar también desde el ámbito académico con hallazgos acerca de las percepciones sobre el estado de

la salud integral de los estudiantes universitarios, así como las acciones que se vienen tomando al respecto y las posibilidades de acción desde el ámbito comunicativo.

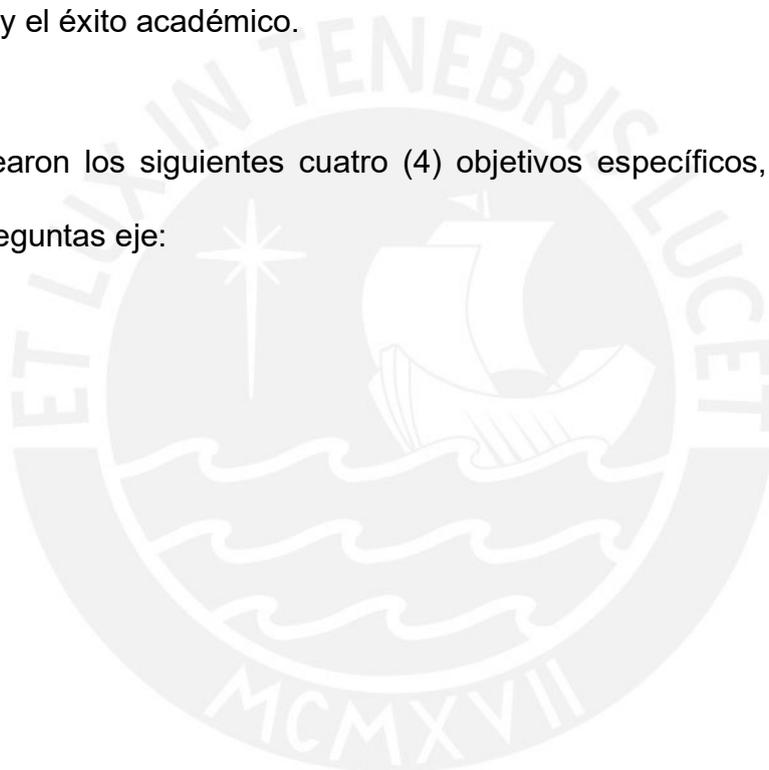
Finalmente, esta investigación es importante puesto que, partiendo de la perspectiva del desarrollo como capacidad humana, planteada por Amartya Sen, entendemos que cuando todas y todos los ciudadanos tenemos acceso a educación y salud de calidad, la calidad de vida de la población se mantendrá a largo plazo, y se podrá alcanzar un desarrollo multidimensional. Ello tiene que ver, entonces, con asegurar derechos básicos que permitirán a los jóvenes y demás ciudadanos desarrollarse de forma plena y construir el futuro con el que sueñan.

De esta manera, se realizó un diagnóstico comunicacional a este público, así como a otros actores relevantes dentro de la comunidad universitaria para entender cuál es el imaginario alrededor del esfuerzo académico y las principales prácticas de los estudiantes. De esta manera, se aterrizó con mayor certeza la dimensión de éste problema y sus implicancias en los jóvenes para llevar a cabo el diseño del proyecto.

II. Investigación y Diagnóstico de Comunicación

Para el presente trabajo, se recurrió, en principio, a la revisión de bibliografía para poder contar con un marco que sustente y dirija la investigación. Luego de esta revisión y con lo encontrado, se diseñó el diagnóstico comunicacional dirigido a los alumnos de la comunidad PUCP, docentes y autoridades universitarias para analizar sus conocimientos, actitudes y prácticas respecto al concepto de esfuerzo, sobreesfuerzo y el éxito académico.

Así, se plantearon los siguientes cuatro (4) objetivos específicos, junto con sus variables y preguntas eje:



OBJETIVO	VARIABLES	PREGUNTAS
<p>Conocer autopercepción, las valoraciones y los prejuicios en torno al "esfuerzo" académico de los estudiantes universitarios</p>	<p>Percepciones y actitudes sobre el "esfuerzo académico" en los estudiantes</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué entienden los estudiantes por esfuerzo académico?
		<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué entienden los estudiantes por éxito académico?
	<p>Actores clave que influyen en la valoración del "esfuerzo académico" en los estudiantes universitarios</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Quiénes influyen en los estudiantes respecto a su valoración y percepción del esfuerzo?
	<p>Conocimientos de los estudiantes universitarios respecto a temas de salud integral</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué tan importante es para los estudiantes el esfuerzo académico? • ¿Cuidan los estudiantes su salud integral? ¿De qué manera?

Conocer las prácticas de los estudiantes en torno al esfuerzo académico	Prácticas para cumplir con las tareas y obligaciones académicas	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Los estudiantes se esfuerzan en el ámbito académico?
	Prácticas de autocuidado individuales y comunitarias de los estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Los estudiantes mantienen un balance entre su vida académica y personal?
Conocer las valoraciones y prácticas en torno al esfuerzo de los estudiantes, por parte de los docentes universitarios	Percepciones y actitudes sobre la cultura del esfuerzo impartida hacia sus estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué entienden los docentes por el esfuerzo académico?
		<ul style="list-style-type: none"> • ¿Creen los docentes que existe una cultura del esfuerzo en sus estudiantes? ¿Por qué?
	Prácticas sobre la cultura del esfuerzo impartida hacia sus	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Los docentes consideran importante el balance entre la salud y el esfuerzo académico en sus estudiantes? ¿En qué nivel?
		<ul style="list-style-type: none"> • ¿Los docentes promueven prácticas de cuidado emocional y físico con sus

	estudiantes	estudiantes?
Conocer los esfuerzos y acciones de la PUCP en temas de balance entre salud integral y esfuerzo académico	Prácticas y Políticas de la universidad en torno a temas de salud integral de sus estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Es posible abordar los temas de salud integral y cultura del esfuerzo en el aula y en el campus? • ¿Qué lineamientos mantiene la PUCP, en su Política Institucional de Salud Mental, que buscan preservar la salud integral de sus estudiantes? • ¿De qué manera la universidad genera y preserva espacios recreativos que contribuyan en la prevención de la legitimación de la cultura del esfuerzo en sus estudiantes?

		<ul style="list-style-type: none">● Retorno a la presencialidad: ¿en qué sentido se ha buscado recuperar espacios de integración en beneficio de los estudiantes?
--	--	---



A partir de esta matriz, se diseñaron las herramientas de recojo de información por cada uno de los públicos y objetivos. A continuación, se desarrollará el proceso ejecutado para recoger la información necesaria.



III. Proceso de recojo de la información

El proceso de recojo de información se dividió en 4 etapas. En principio, se recopiló y analizó bibliografía que permitió aterrizar el problema y los objetivos del diagnóstico. Los más destacados fueron: la cultura del esfuerzo de Ortiz (2014) y Espinoza (2017) y desarrollo integral de Sánchez (2017). Ortiz (2014) habla de una cultura de la autogestión para el desarrollo (CAD) la cual es un discurso común que promueve una cultura acorde con un papel determinado para el ciudadano.

Luego, al tener claro qué información se requería levantar, se diseñaron las herramientas por cada uno de los públicos, las cuales fueron validadas y ajustadas. Como tercera etapa, se aplicaron las herramientas a todos los públicos previamente identificados. Por un lado, se realizó un cuestionario a 95 estudiantes en la modalidad virtual y se aplicó el instrumento de Focus Group a 6 estudiantes PUCP de manera presencial. Por otro lado, entrevistó a 5 estudiantes de las diferentes facultades de la PUCP y a 4 docentes universitarios de las diversas unidades académicas, los cuales fueron contactados por medio del correo electrónico. De igual manera, se entrevistó a 2 autoridades universitarias pertenecientes a la Dirección de Asuntos Estudiantiles y a la Oficina de Ética y Bienestar de Derecho de la PUCP.

Finalmente, la cuarta etapa consistió en sistematizar la información y establecer los hallazgos y conclusiones.

A continuación, se presenta cómo se realizó el recojo de información:

OBJETIVO	POBLACIÓN	FUENTE	METODOLOGÍA	TÉCNICA APLICADA	CANTIDAD
Conocer autopercepción, valoraciones y prejuicios en torno al "esfuerzo" académico de los estudiantes universitarios	Estudiantes universitarios	Primaria	Se desplegó un cuestionario por canales digitales de la universidad como grupos de facebook, grupos de whatsapp y mailing	Cuestionario	95 cuestionarios virtuales
			Se contactó con estudiantes referidos de distintas facultades de la universidad	Entrevista	5 entrevistas

			Se convocó a estudiantes por medio de canales digitales de la universidad como grupos de facebook, grupos de whatsapp y mailing	Focus Group	1 focus group
Conocer las prácticas de los estudiantes en torno al esfuerzo académico	Estudiantes universitarios	Primaria	Se contactó con estudiantes referidos de distintas facultades de la universidad	Entrevista	5 entrevistas
			Se convocó a estudiantes por medio de canales digitales de la universidad como	Focus Group	1 focus group

			grupos de facebook, grupos de whatsapp y mailing		
Conocer las valoraciones y prácticas en torno al esfuerzo de los estudiantes, por parte de los docentes universitarios	Docentes universitarios	Primaria	Se contactó con profesores de distintas unidades académicas por medio del correo	Entrevista	4 entrevistas
Conocer los esfuerzos y acciones de la PUCP en temas de balance entre salud integral y esfuerzo académico	Autoridades universitarias	Primaria	Se contactó con las autoridades por medio del correo	Entrevista Documentos	2 entrevistas

IV. Conclusiones de diagnóstico

A partir de lo hallado durante la aplicación de las herramientas e instrumentos, se han identificado 7 conclusiones principales:

- 1) El sobre esfuerzo de los estudiantes no se ve reflejado, necesariamente, en su desempeño académico.**

“Mi rendimiento siempre ha sido promedio, pero ahora con el retorno a la presencialidad, me resulta más difícil rendir evaluaciones y manejar toda la información”. (Estudiante PUCP).

Si bien los alumnos pueden exigirse en la universidad para poder aprobar sus cursos con calificaciones que ellos consideren buenas, esto no quiere decir que vayan a tener altos promedios ni estar en los primeros puestos. Esto se puede ver reflejado en el promedio de calificaciones o CRAEST, donde la mayoría de los estudiantes tienen notas promedio. De igual manera, se puede afirmar ello debido a que la mayoría de los estudiantes entrevistados mencionó que su desempeño académico era promedio, pero al mismo tiempo mencionaron la importancia de exigirse en sus estudios por encima de su salud integral.

2) El entorno cercano influye en las prácticas que realizan los estudiantes en su vida académica.

“Me gusta mucho la validación académica y es más importante que estar bien emocional y físicamente”. (Estudiante PUCP).

Esto se refiere a que muchas de las prácticas que suelen tener los estudiantes son aprendidas y reforzadas por la validación que puedan recibir de sus compañeros, docentes, y familiares. Entonces, se puede inferir que para ellos es importante la percepción que tienen otras personas respecto a ellos mismos, pues necesitan sentirse valorados. Por ello, los estudiantes se encuentran altamente influenciados por su entorno en sus prácticas académicas. Un ejemplo de ello, es que si un estudiante observa a sus compañeros que duermen poco o se auto exigen en sus estudios van a hacer lo mismo.

“Me comparo mucho con los demás. Necesito ser la mejor y eso me afecta porque pienso lo que no hice”. (Estudiante PUCP).

Esto conlleva a que muchos estudiantes se encuentren en una presión y sentimientos de frustración o ansiedad constante debido a las comparaciones con sus pares que pueden surgir. En este sentido, si un alumno observa a sus compañeros realizar voluntariados, no solo querrá realizar lo mismo, sino va a comparar si es que lo está realizando de igual

manera o mejor que sus compañeros.

A su vez genera situaciones de competitividad constante entre ellos. Esto se ve reflejado en las entrevistas, donde 3 de los participantes mencionaron que la competencia entre los compañeros es constante. Asimismo, reiteraron que son sus compañeros quienes los motivan para seguir superándose académicamente o que su motivación nace al observar a otros “torturándose” para lograr ser el mejor siendo ello necesario para alcanzar el “éxito”.

Por ello, se puede inferir que los círculos cercanos influyen positivamente, pero también pueden hacerlo de forma negativa en las prácticas que realizan los estudiantes en su vida académica. Estas influencias se pueden resumir en la motivación que les dan, las comparaciones que los estudiantes realizan con sus pares y la expectativa de ser valorados académica y profesionalmente.

3) Los estudiantes no tienen ni prácticas ni hábitos saludables.

Se refleja en su salud física y emocional, caen en situaciones de riesgo.

“Como comida chatarra”, “Hay días que me salto comidas” o “entreno sin comer”. (Estudiante PUCP)

Si bien, el sobre esfuerzo de los estudiantes no se ve reflejado en sus notas,

un 13% de los estudiantes encuestados considera que debe de cumplir con sus obligaciones académicas así se encuentre mal de salud, lo cual también significa un riesgo para su salud física y emocional, pues se puede traducir en ansiedad y estrés. Esto se ve intensificado con el retorno a la presencialidad ya que como mencionan los alumnos:

“En la virtualidad podía tener las clases grabadas, pero ahora la presencialidad te exige prestar atención o te atrasas”. (estudiante PUCP).

Entonces, se demuestra que la presencialidad está demandando mayor presión en los alumnos, la cual se traduce en prácticas que los afectan a nivel de salud integral. Algunas de estas prácticas son realizadas principalmente por falta de tiempo y/o practicidad. Por ello, el 55% de los alumnos considera que, a pesar de estar pasando momentos complicados (personales o académicos) debe permanecer positivo, aunque esto signifique un riesgo para su salud mental.

De acuerdo a lo anteriormente mencionado y a la sistematización realizada de entrevistas, encuestas y focus group, se puede dividir en 3 perfiles a los estudiantes de acuerdo a las prácticas que realizan: Por un lado, (i) se encuentra el alumno tipo A, son quienes han normalizado en su cotidianidad las prácticas que se pueden traducir en sobre esfuerzo. Por otro lado, (ii) se tiene al estudiante tipo B, son quienes son conscientes que realizan prácticas que se traducen en un sobreesfuerzo que afecta su bienestar integral, pero lo justifican para continuar con ellas. Finalmente, tenemos al tipo C, son quienes no se suelen sobreexigir durante la mayor parte del ciclo;

por ello, afirman procrastinar constantemente. Entonces, cuando se encuentran en semana de parciales y finales, consideran necesario realizar prácticas de sobre esfuerzo para poder responder bien a los exámenes.

4) Las prácticas de sobre esfuerzo de los estudiantes son justificadas, tanto por ellos como por su entorno.

“Por algo son estudiantes PUCP”. (Docente PUCP)

*“Son conscientes de que están en la mejor facultad [de Derecho] del país”.
(Docente PUCP)*

Los estudiantes suelen ser considerados excepcionales, con habilidades fuertes como comprensión lectora, idiomas, pensamiento matemático, etc., que manejan conceptos teóricos, y que suelen esforzarse por mantener su excelencia académica dentro de su periodo universitario; especialmente cuando ingresan a la facultad. Entonces, existe una idea generalizada de que los universitarios PUCP se encuentran por encima del promedio nacional; la cual no solo lo interioriza el estudiante sino también todos los miembros de su entorno siendo el docente el principal. Por ello, muchos docentes consideran que para los estudiantes debe ser algo normal y necesario que pongan ese tipo de sobre esfuerzo con el fin de mantener la excelencia académica y darle honor al prestigio universitario que significa estar en la PUCP ya que su **rendimiento estudiantil refleja el prestigio de la institución a nivel nacional**. Por lo que los estándares académicos, y el esfuerzo, son superiores.

“Muchos mantienen un nivel de estrés y competitividad constantes, pero no hacen nada por cambiarlo”. (Docente PUCP).

Asimismo, las autoridades y oficinas de bienestar, como la de la Facultad de Derecho, han percibido que los estudiantes tienen una **cultura de normalización de conductas estresantes y de altos niveles de competitividad entre sus pares**. Esto les genera una gran preocupación debido a que existen varios casos donde los estudiantes colapsan por la gran carga académica y mental que requiere mantener una excelencia académica.

- 5) Los estudiantes no reciben/retienen información de la DAES (actividades, consejos, eventos, etc.) en pro de bienestar. Constantemente reciben mucha otra información: no priorizan esta.**

“Los alumnos tienen conocimiento sobre cuidado de salud mental, pero no se enteran de las actividades que hay en el campus”. (Autoridad PUCP)

La Dirección de Asuntos Estudiantiles (DAES) es una dirección de la PUCP conformada por diferentes profesionales que se encarga de favorecer y promover el bienestar integral en todos los miembros de la comunidad universitaria. Se encuentra compuesta por 7 servicios/oficinas: La oficina de Apoyo y Promoción Social, la oficina de Bienestar Psicológico, la oficina de la Empleabilidad, la oficina de Salud, la oficina de Actividad física y

Deportes, la oficina de Iniciativas Estudiantiles y Género, la oficina de Becas y tutorías; así como dos programas: Apoyo en la Inclusión de Estudiantes y PUCP Saludable (PUCP, 2022).

Entonces, instancias como las DAES, con sus áreas de Iniciativas estudiantiles, Bienestar psicológico y Servicios de salud, se encuentran realmente preocupadas por el aumento de casos de alumnos con algún trastorno mental. Por ello, vienen desarrollando diversos talleres a lo largo de este año, como es el caso del taller “¿Cómo tener tiempo para todo?”, el cual se desarrolló en épocas de exámenes parciales y finales. Se debe resaltar que las fechas elegidas no fueron acertadas porque muchos de los estudiantes se encontraban en exámenes y con múltiples mensajes dentro de su galería como para revisar.

La DAES realiza todas estas acciones con el fin de colaborar con una formación universitaria responsable de los estudiantes a través de sus diversas oficinas, pero sus iniciativas y aportes no suelen llegar a su público objetivo.

Esto sucede principalmente porque muchos estudiantes no revisan todos los mensajes de la universidad. Se encuentran expuestos a constantes mensajes, sea a través de redes sociales o mailing, por lo que, por ejemplo, en el caso del correo muchas veces los considera spam o ni siquiera se dan cuenta que recibieron uno. Finalmente, el estudiante prefiere priorizar información sobre sus notas, trabajos grupales, controles, etc. antes de

temas que propone la DAES.

- 6) Existen 2 percepciones de tipos de docentes, quienes (1) minimizan afecciones de salud mental y sus estudiantes prefieren inventar excusas; o quienes (2) son vistos como un soporte y sus estudiantes se pueden comunicar con ellos.**

“Nos recomiendan a los docentes no tomar acción, hay un área que se encarga de eso” (docente PUCP)

Los estudiantes han identificado 2 tipos de docentes. El primer docente se caracteriza por minimizar las afecciones de salud mental que puedan estar pasando sus estudiantes, lo cual genera que muchos de ellos sientan la poca empatía de los docentes. Es decir, los docentes no tienen un rol activo en el proceso de acompañamiento para el estudiante.

Esto puede no sólo agravar la situación de bienestar integral de los estudiantes, sino que puede fomentar que la única respuesta de los docentes sea derivar a los estudiantes al área de psicología, lo cual es perjudicial debido a que implica que los docentes no adquieran herramientas de acompañamiento hacia sus estudiantes, yendo en contra de la propuesta de educación integral. A diferencia del primer docente, el segundo docente no solo reconoce la importancia de un cuidado de salud mental, sino que busca apoyar al alumnado con pequeñas acciones como responder los correos, escucharlos, acompañarlos, lo cual es apreciado por

sus estudiantes.

A pesar de ello, según lo comentado por algunos docentes, hay una sensación de que algunas instancias de la universidad le quitan el poder al docente de tomar acción fomentando que se promueva la derivación de los casos; donde el docente ya no siente la empatía ni responsabilidad ni el compromiso de tener alguna acción en favor del cuidado emocional de sus estudiantes.

"No hay tiempo en clase". (Docente PUCP)

Los docentes son conscientes de la importancia de tomar acción en temas de bienestar integral y salud emocional al reconocer la fuerte necesidad de la comunidad PUCP de tratar estos temas. Sin embargo, los docentes no integran este eje cuando desarrollan sus cursos. Esto genera que los docentes justifiquen constantemente su falta de accionar, utilizando el tema de la falta de tiempo como motivo principal. Se debe resaltar que algunos docentes, en otros espacios como mentorías/tutorías que brindan a alumnos de forma más personalizada, buscan dar este soporte.

"Desde lo académico nosotros podemos tener un impacto en aligerar esa carga que viene de la presión de múltiples lados"

Hace referencia a que los docentes consideran que pueden tener un algún nivel de impacto para disminuir la presión al aminorar la carga académica; pero son ellos mismos los que reconocen que esta presión no solo viene de ellos sino viene de otros lados. Un ejemplo de ello, son sus mismos

compañeros que se encuentran en constante competición. De igual manera, es la misma cultura competitiva de la universidad la que genera que los estudiantes se sobreexijan para mantener su prestigio y sentirse pertenecientes a ella.

7) Docentes no siguen/conocen un protocolo específico y preciso de acción frente a las dificultades de los estudiantes

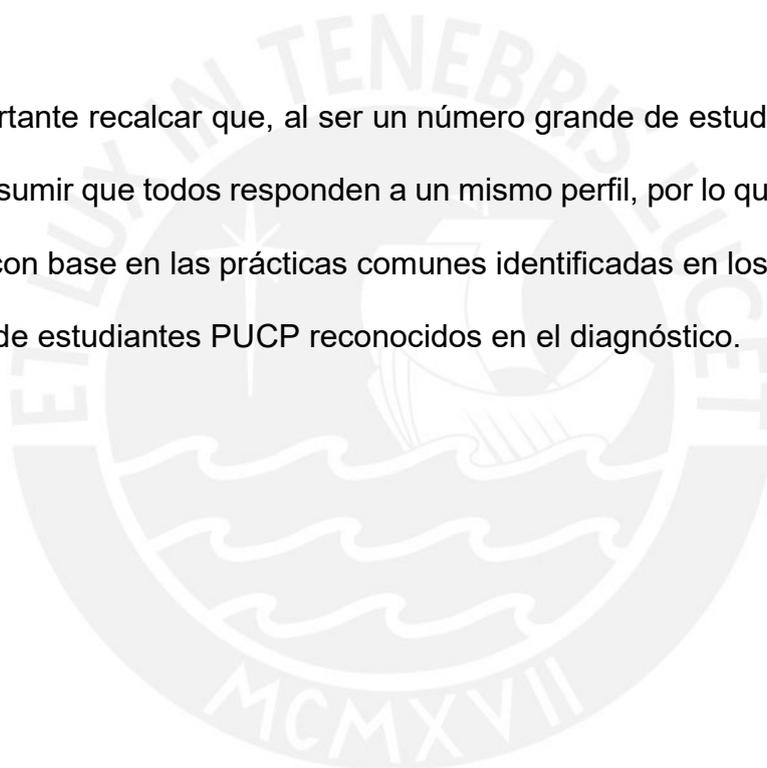
"La Facultad ha implementado una red, pero no sé si está correctamente articulada (...) la red podría ser más abierta/pública, los medios no han sido tan publicados". (Docente PUCP)

Los docentes cuentan con algún indicio que puede haber alguna implementación sobre el cuidado de la salud mental dentro de sus facultades. Sin embargo, consideran que estas no se dan abasto para la cantidad de estudiantes que necesitan apoyo. Asimismo, dudan de la organización de las instancias y redes que tratan este tema debido a que no han recibido un protocolo detallado al respecto, observa la pobre difusión de los servicios que ofrecen y/o han escuchado a los mismos estudiantes quejarse del poco personal y las pocas sesiones que brindan.

V. Público objetivo

El público objetivo del presente proyecto son los 24,000 estudiantes de pregrado de la Pontificia Universidad Católica del Perú, debido a que se ha encontrado que el problema comunicacional es transversal a ellos, sin distinción de la facultad y especialidad que están estudiando, así como el ciclo académico.

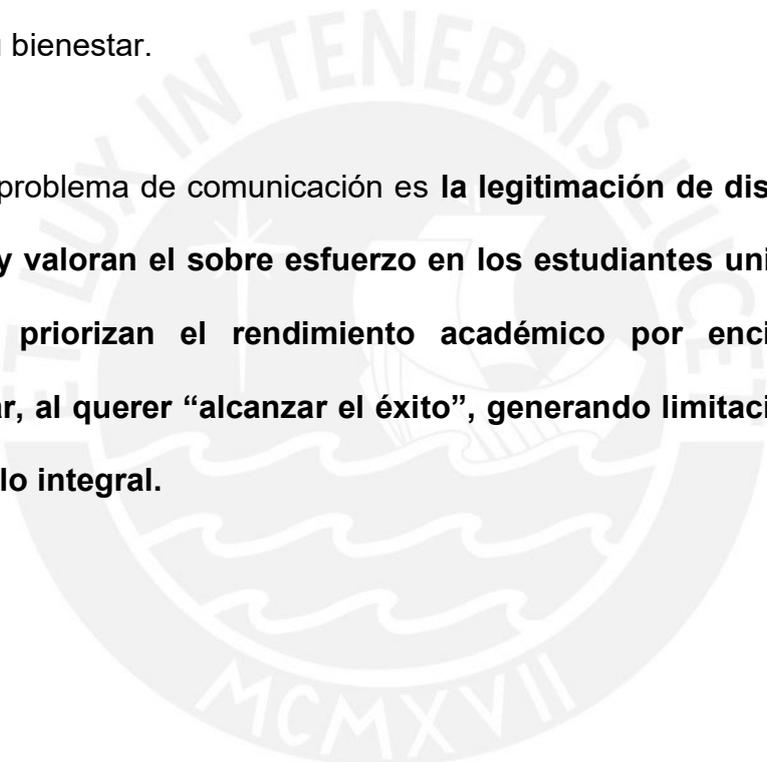
Es importante recalcar que, al ser un número grande de estudiantes, no se puede asumir que todos responden a un mismo perfil, por lo que el proyecto trabaja con base en las prácticas comunes identificadas en los tres tipos de perfiles de estudiantes PUCP reconocidos en el diagnóstico.



VI. Problema de comunicación

Al realizarse las entrevistas, focus group y encuestas, se llegó a la conclusión que estos discursos no son reproducidos y romantizados propiamente por la comunidad universitaria entendida como los docentes y autoridades de la PUCP, sino que, también, por los mismos estudiantes quienes han interiorizado este tipo de discursos que amenazan y ponen en riesgo su bienestar.

Nuestro problema de comunicación es **la legitimación de discursos que validan y valoran el sobre esfuerzo en los estudiantes universitarios, quienes priorizan el rendimiento académico por encima de su bienestar, al querer “alcanzar el éxito”, generando limitaciones en su desarrollo integral.**



VII. Objetivos del Proyecto

Para llevar a cabo el proyecto, se planteó como objetivo principal:

Comprometer a los estudiantes de pregrado de la PUCP a priorizar su bienestar integral sin perjudicar su rendimiento académico. Asimismo,

para lograr este objetivo, se formularon los siguientes objetivos secundarios:

1. ***Impulsar*** la comprensión de los efectos negativos en la salud mental de los estudiantes, las prácticas del sobre esfuerzo académico.
2. ***Promover*** la conciencia en los estudiantes universitarios sobre la importancia de priorizar su salud integral.
3. ***Promocionar*** hábitos beneficiosos para la salud integral de los estudiantes en pro de su bienestar integral.
4. ***Involucrar*** a los docentes y autoridades de manera activa en la atención de las necesidades de los estudiantes en materia de salud y bienestar integral en el aula.

Ahora bien, para obtener los resultados esperados, fue necesario enmarcar el proyecto en distintas estrategias que, a continuación, se explicarán.

VIII. Estrategias de comunicación y actividades

El proyecto 'Bien+estar' busca aportar en el desarrollo de capacidades para que los estudiantes cuiden de su propia salud integral. En ese sentido, la visión que se tiene es la de una sociedad en la que los jóvenes podamos sentirnos exitosos y a gusto en las distintas esferas de nuestras vidas, sin poner en riesgo nuestra salud en el proceso y aportando, así, al desarrollo integral.

La propuesta de valor del proyecto es que es un proyecto de estudiantes para estudiantes, pues son los mismos estudiantes quienes son los agentes de cambio y que, por consiguiente, podrán adquirir estas capacidades a través de procesos de aprendizaje en libertad. La comunicación busca ser horizontal y dialógica para involucrar en el proceso a la mayor cantidad de personas y así tomar en cuenta contextos y particularidades, los cuales serán cruciales para este proceso.

A lo largo de las etapas del proyecto, hay distintos enfoques que enmarcan la iniciativa. Uno de ellos es el Human Centered Design o Diseño Centrado en la Persona (DCP). Esta es una de las estrategias transversales de nuestro proyecto. Entendemos el DCP como un proceso que trata de observar a las personas, sus preferencias, dificultades y sus contextos específicos, para, a partir de ello, empatizar con el usuario y buscar soluciones innovadoras (Archuby, 2016).

En este sentido, un ejemplo claro es la manera en la que el diseño del proyecto se ha ido moldeando en el camino a las distintas necesidades que nuestro público fue expresando. Si bien aún no se ha puesto en marcha, se lograron implementar dos actividades piloto que nos permitieron seguir ajustando las estrategias y la propuesta, en general. Durante el piloto 1 (actividad 2), los estudiantes nos fueron manifestando distintas necesidades y preocupaciones, las cuales implicaron que tomáramos decisiones en el momento: (1) priorizamos algunas actividades del encuentro y dedicamos más tiempo al compartir, pues vimos que fue un espacio provechoso para ellos y lo disfrutaron mucho, además de que rescatamos mucho para el desarrollo del proyecto.

También, nos comentaron que sentían falta de espacios para aprender y poner en práctica actividades concretas de cuidado para su bienestar, por lo que aprovechamos para (2) invitarlos a la implementación de nuestro segundo piloto. Finalmente, nos expresaron su preocupación sobre la necesidad de un protocolo o lineamientos para docentes frente a casos de malestar emocional en alumnos, actividad que (3) incluimos en nuestras acciones del proyecto, pues responde también a nuestro diagnóstico.

Otro enfoque transversal es el de la comunicación holística, la cual va de la mano con el DCP. Esta, toma en cuenta una imagen global y completa del público, prestando atención a su punto de vista para el desarrollo del intercambio. Además, de la mano con esto va la concepción holística del bienestar, entendido como uno físico, mental y contextual/social. Esto

responde a lo que nuestro público nos comentó, pues es una concepción que ellos también tienen de la salud y el bienestar.

Ello se evidencia en nuestras distintas actividades. Por ejemplo, en el segundo piloto que realizamos, para nuestra actividad denominada “El Tren Saludable”, separamos la actividad en tres estaciones, la de salud física, mental y social; y realizamos actividades correspondientes a cada una. De esta manera, cada estudiante pudo trabajar el aspecto que considera más necesario en esa oportunidad.

Asimismo, el proyecto se desarrolla en cinco fases o etapas, las cuales tienen metas que buscan obtener resultados a través de acciones concretas. Esto nos permite trabajar el desarrollo de capacidades y aprendizaje de forma escalonada y progresiva, para lograr sostenibilidad a lo largo del tiempo.

Nuestra primera fase es una de colocación en agenda mediante la intervención en el espacio público. Esta, tiene como meta que el estudiante se cuestione sobre ciertos efectos negativos en su salud. Durante esta etapa, los estudiantes observarán en el entorno universitario que el tema del sobre esfuerzo se está tratando con mayor recurrencia y naturalidad.

En esta fase se encuentra la actividad 1 “el stand del esfuerzo”, la cual responde al objetivo específico N° 1 del proyecto. Algunas acciones concretas que se darán durante este proceso serán, por ejemplo, que el estudiante preguntará a sus amigos sobre estas prácticas que vez que se

reconocen como sobre esfuerzo. Además, buscará información y/o acudirá a alguien de confianza para conversar sobre el tema.

En una segunda fase, se trabajará a partir de una comunicación dialógica que interpele. Esta, se dará a partir del uso de testimonios de ex y actuales alumnos de la PUCP, quienes contarán su experiencia universitaria. La finalidad no es mostrarse como el típico ejemplo de éxito, sino de crear identificación en nuestro público. La segunda etapa tiene como meta que el estudiante identifique prácticas comunes del sobreesfuerzo académico en su vida diaria. Durante ella, se dará la actividad N° 2, “Más me cuido, mejor estudio”, la cual consta de una serie de encuentros para compartir y reconocer prácticas de sobre esfuerzo, así como plantear pequeños compromisos.

Esta etapa responde a los objetivos específicos 1 y 2 del proyecto. Durante ella, el estudiante compartirá sus prácticas de estudio, empezará a buscar información sobre la cultura del esfuerzo -la cual será, previamente, introducida en los encuentros- y reconocerá y enumerará las distintas prácticas que pueden ser consideradas como sobre esfuerzo.

En una tercera fase, la meta es que el estudiante identifique que las prácticas que viene realizando tienen efectos en su salud. Esta, responde al objetivo específico N°

2. La actividad correspondiente es “Más me cuido, mejor estudio”, la cual trata de “Priorizando mi bienestar”. Durante esta etapa, se espera que los estudiantes busquen información sobre la posible causa de los efectos

antes identificados, los cuales enlistará o identificará pues los ha notado y, finalmente, que converse sobre el tema con alguien cercano.

Para la cuarta y penúltima fase, las actividades que le corresponden son las 6 y 7, llamadas “Un reto por tu salud” y “El Tren Saludable”, respectivamente. En estas, se busca poner en práctica actividades concretas para el cuidado del bienestar integral. En ese sentido, la metodología de esta fase es la educación o enseñanza participativa. La meta que se busca alcanzar es que el estudiante empiece a realizar prácticas saludables para su cuidado emocional y físico.

Es por ello que se espera que el estudiante empiece a llevar una alimentación, medianamente, balanceada, realizar actividad física, cuidar su higiene de sueño, participar de, al menos, una actividad propuesta por la DAES para el cuidado del bienestar de la comunidad PUCP y, el estudiante que lo requiera, que acuda a algún especialista de salud (sea psicológica o física).

Por último, se llega a la etapa de co-creación. Esta, está enfocada tanto en estudiantes como en docentes y autoridades de la PUCP. Con ella, se busca también trabajar temas de sostenibilidad del proyecto, dejar productos tangibles que sostengan políticas a lo largo del tiempo. La meta de esta fase es que docentes, autoridades y estudiantes realicen una lista de acciones y protocolos para el cuidado de la salud integral.

Para alcanzar esto, escogerán a sus representantes, acudirán a

especialistas de la misma universidad, presentarán las iniciativas trabajadas frente al consejo universitario y trazarán una ruta para poner en práctica las iniciativas: difusión, primeras actividades, etc. Esta etapa responde al objetivo específico 4, de involucramiento, y va de la mano con la última actividad de promoción de espacios para pensar en acciones concretas, crear un protocolo y promover la sostenibilidad del proyecto.



IX. Ejecución de actividades

La ejecución de las actividades está dividida en 4 componentes, los cuales corresponden a un objetivo específico. Las actividades son sincrónicas y presenciales, pues nos encontramos en un contexto de retorno a la presencialidad para las actividades académicas en el campus de la PUCP. Para conocer a profundidad los detalles sobre las actividades, se puede revisar el Anexo N° 7: Plan de actividades.

- **Componente 1:** Impulsar la comprensión de los efectos negativos en la salud mental de los estudiantes, causados por las prácticas del sobre esfuerzo académico.
- **Componente 2:** Promover la conciencia en los estudiantes universitarios sobre la importancia de priorizar su salud integral.

Actividad 1	<i>El stand del sobreesfuerzo</i>
Objetivo(s) del proyecto al que responde	<ul style="list-style-type: none"> ● <i>Impulsar</i> la comprensión de los efectos negativos en la salud mental de los estudiantes, causados por las prácticas del sobre esfuerzo académico ● <i>Promover</i> la conciencia en los estudiantes universitarios sobre la importancia de priorizar su salud integral
Estrategia	<ul style="list-style-type: none"> ● <u>Colocación en agenda</u> <p>Poner el tema de la salud integral en agenda, gestionando espacios para el reconocimiento de prácticas nocivas y comunes de los estudiantes, así como para la identificación e información sobre los riesgos que estas conllevan con el fin de autocuestionarse.</p>
Tipo de actividad	<ul style="list-style-type: none"> ● Sincrónica
Objetivo de la actividad	<ul style="list-style-type: none"> ● Alertar de los efectos del sobreesfuerzo y ponerlo en agenda
Público con el que se trabaja	<ul style="list-style-type: none"> ● Estudiantes de pregrado de la PUCP
Actores involucrados	<ul style="list-style-type: none"> ● Estudiantes de pregrado de la PUCP ● Dirección de Asuntos Estudiantiles (DAES): para la difusión y respaldo de la actividad

Resultados esperados	<ul style="list-style-type: none"> • Que el estudiante note los riesgos del sobre esfuerzo en su bienestar integral, se auto cuestione sobre su estilo de vida y empiece a considerar posibles cambios en sus prácticas.
Metodología de trabajo	<p>Toma del espacio público de la PUCP:</p> <p>Se colocará un stand en el tontódromo de la universidad para atraer a los alumnos e invitarlos a participar de dinámicas rápidas y puntuales. Al ser un lugar de paso, el tiempo por dinámica no debe ser extenso y se espera llegar al menos a 200 alumnos en total por las 3 fechas.</p>
Etapas	<p>La actividad no cuenta con etapas. Se repite su metodología durante los jueves seleccionados de la primera mitad del ciclo.</p>
Detalles de implementación	<p>Esta actividad se llevará a cabo en una de las avenidas principales de la universidad durante los jueves culturales de las semanas tres, cinco y siete antes de los parciales. Se consideraron estas semanas debido a que la carga académica es menor y no interfiere con su concentración para los parciales.</p> <p>Asimismo, el stand de la actividad se ubicará, en las tres oportunidades, en tres espacios distintos: primero por la biblioteca central, luego por la facultad de Ciencias Sociales y, finalmente, en la explanada del Complejo de innovación Académica (CIA), debido a que se quiere llegar a los alumnos de la mayor cantidad de carreras.</p>

Ambientación del espacio:

Se colocarán dos mesas previamente coordinadas con las autoridades. Una al costado de la otra. En el lado externo de cada mesa, se colocarán biombos/paneles en los que habrá carteles/afiches con afirmaciones respecto al sobreesfuerzo para incentivar la curiosidad de los estudiantes apelando a la identificación, lo cual los llevaría a acercarse al panel.

- Afirmaciones del afiche:
 - Hoy no almorcé por terminar de leer para mi control
 - Hace una semana que duermo menos de 6 horas
 - Iría al gym, pero no me da la vida
 - Soy una/a procrastinador/a por excelencia

Al medio de ambas mesas, habrá otro biombo/panel con la pregunta ¿El ciclo ya está acabando contigo? ambientado con recursos gráficos como memes. Aquí, posteriormente los chicos podrán colocar caritas de acuerdo a cómo se sienten:

- Carita feliz: voy bien en el ciclo
- Carita triste: voy terrible el ciclo

Así mismo, junto a la carita que coloquen, podrán escribir en post-its sobre por qué se sienten así.

Durante la actividad, se pretende que los alumnos se acerquen y conversen con las personas ubicadas en los stands. En esta

	<p>conversación, se tocarán las prácticas comunes de los alumnos, las razones por las cuales las realizan o por qué no, etc. Para cerrar la conversación, se hará una reflexión junto con los estudiantes sobre el sobreesfuerzo, llevando el mensaje en que, el rendimiento académico y la vida universitaria no tiene por qué no ir de la mano con una vida saludable tanto física como mentalmente.</p> <p>Luego, se les dará stickers de: caritas felices, tristes y serias, y stickers y se dará paso a los alumnos a dejarlo en un panel donde esté la pregunta de “¿El ciclo ya está acabando contigo?” y, para los que quieran, pueden dejar alguna reflexión o explicar brevemente su respuesta.</p> <p>Finalmente, se dará una cartilla con actividades impulsadas por la DAES durante las siguientes semanas; así como, a los interesados en alguna de las actividades, se les pedirá sus datos para entregarlos a la DAES y que ellos, posteriormente, se contacten con los estudiantes.</p>
--	--

Actividad 2	<i>Más me cuido, mejor estudio</i>
Objetivo(s) del proyecto al que responde	<ul style="list-style-type: none"> ● <i>Impulsar</i> la comprensión de los efectos negativos en la salud mental de los estudiantes, causados por las prácticas del sobre esfuerzo académico. ● <i>Promover</i> la conciencia en los estudiantes universitarios

	sobre la importancia de priorizar su salud integral.
Estrategia	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Comunicación dialógica que interpela</u> <p>Poner el tema de la salud integral en agenda, gestionando espacios para el reconocimiento de prácticas nocivas y comunes de los estudiantes, así como para la identificación e información sobre los riesgos que estas conllevan con el fin de autocuestionarse.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Espacios de confianza e interacción</u> <p>Gestionar espacios de interacción entre los estudiantes, diseñando y poniendo en práctica acciones concretas en favor del cuidado de su bienestar integral con el fin de realizarlas de forma sostenida.</p>
Tipo de actividad	<ul style="list-style-type: none"> • Sincrónica y online
Objetivo de la actividad	<ul style="list-style-type: none"> • Promover el cuestionamiento sobre las prácticas nocivas de los estudiantes e invitarlos a tomar acción/compromisos a través de cambios en algún aspecto de su salud integral
Público con el que se trabaja	<ul style="list-style-type: none"> • Estudiantes de pregrado PUCP que se inscriban a la actividad
Actores involucrados	<ul style="list-style-type: none"> • Estudiantes de pregrado PUCP

	<ul style="list-style-type: none"> • Dirección de Asuntos Estudiantiles (DAES): para la difusión y respaldo de la actividad
Resultados esperados	<ul style="list-style-type: none"> • Que aquellas personas que no se habían cuestionado antes, lo hagan ahora • Que aquellas personas que antes se habían cuestionado refuercen ese autocuestionamiento y hagan un compromiso • Que los alumnos identifiquen alguna motivación personal y asuman un compromiso concreto
Metodología de trabajo	<p><u>Talleres - Workshop:</u></p> <p>Se realizará una invitación abierta a los estudiantes de pregrado de la PUCP y se les invita a inscribirse a partir de un cuestionario. El número de plazas disponibles para la actividad será de 15 personas, para asegurar la interacción a nivel grupal y la participación de todos.</p>
Etapas	<p>Esta actividad cuenta con 2 etapas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Primera etapa: sesiones sincrónicas de taller 2. Segunda etapa: comunidad virtual en instagram <p>Son un total de 4 sesiones a lo largo del ciclo (etapa 1). La sesión es la misma, para llegar a más personas. Luego de participar en la sesión, se les da paso a la comunidad en instagram.</p>
Detalles de implementaci	<p>La actividad se desarrollará en salones de la universidad. Para poder llegar a más personas, cuando se haga una de las sesiones,</p>

ón

se procurará tener salones estratégicos que abarquen la zona este, central y oeste del campus.

El salón estará acomodado sin mesas al centro y con sillas en círculo para poder abrir una conversación horizontal y sin mayor jerarquía. Al entrar los inscritos, el encargado de la actividad les da la bienvenida y abre el espacio para discutir, conversar y compartir cómo los alumnos nos sentimos en lo que va del ciclo.

La primera dinámica del taller es una dinámica llamada “Alumno/a PUCP”:

1. Dinámica 1: Alumno/a PUCP

Esta dinámica consiste en separar en grupos de 5 personas y alcanzar un papelógrafo y 15 cartillas con distintas características. En el papelógrafo, deberán dibujar al estudiante PUCP promedio y escoger máximo 7 cartillas del total para caracterizarlo/a de acuerdo a sus propios criterios. Es decir, solo pueden usar 7 características para personificar al estudiante promedio PUCP. Como grupo deben de discutir por qué escogen esas características y llegar a consensos.

Las cartillas contienen las siguientes prácticas:

1. Duerme menos de 6 horas
2. Se salta una o más comidas

3. Come chatarra
4. No hace actividad física
5. Procrastinador
6. Competitivo/a académicamente
7. Tiene actividades extracurriculares: voluntariado u organizaciones
8. Tiene una vida social activa
9. Hace actividad física al menos 1 vez a la semana
10. Tiene ansiedad
11. Estudia otro idioma
12. Come saludable
13. Va a terapia (si lo requiere)
14. Cumple con todos los pendientes de la universidad (controles, lecturas, etc.)
15. Tiene un trabajo (prácticas o freelos)

Luego de dar los materiales, se pregunta a los participantes si tienen alguna duda. En caso haya, resolverla. Invitar a hacer la dinámica.

Luego de los 10 minutos, se les pedirá a los participantes que presenten a sus “estudiantes modelos” y expliquen el porqué de su caracterización. Para ello, se invita a que los demás comenten qué les parece el perfil, si se sienten identificados, etc. El objetivo de la dinámica es mostrar los patrones que se repiten en cada uno de

los grupos y demostrar que los alumnos, al formar al alumno promedio, se identifican en él.

Al acabar la actividad 1, se da paso a la actividad número dos.

2. Dinámica 2: Proyección de corto

En esta dinámica se proyecta un corto, el cual toca el tema del sobreesfuerzo. Luego del video, se pasa a una conversación de reflexión respecto al mensaje de este.

- Video: [“El valor del esfuerzo diario”](#)

0. Dinámica 3: Testimonios

La tercera dinámica busca acercarnos aún más a los alumnos, por lo tanto, previamente se filmaron testimonios de alumnos y egresados/as de la universidad. Estos videos consisten en personas que comparten cómo ellos viven o vivieron su vida académica con ciertas prácticas o decisiones que afectaron aspectos de su salud. Al finalizar, les dejan un mensaje a los estudiantes.

Luego de la proyección de estos videos, se recogen las sensaciones generales y, un participante de uno de los grupos que es parte del equipo ejecutor de éste proyecto, comparte su propio testimonio. Es importante que alguien del grupo actúe como participante para promover un ambiente de confianza.

1. Dinámica 4: Rehaciendo al alumno PUCP

Esta dinámica consiste en devolver los papelógrafos a los equipos y, luego de haber conversado y reflexionado juntos, se les pide que rehagan al alumno que ellos quieren ser. Con las prácticas que ellos quieran realizar. En éste caso, no hay número límite de características que quieran colocarle.

Luego de rehacer al alumno que les gustaría ser, se los invita a presentarlo nuevamente y explicar por qué colocaron esas características, así como qué de esas nuevas prácticas creen que podrían hacer en un corto/mediano plazo.

5. Dinámica 5: Compromisos

Se invita a los participantes a asumir un compromiso en pro de su bienestar. La idea es que sea lo más concreto y realista posible, no tienen que ser grandes cambios para empezar. Esta dinámica es clave, ya que hace reflexionar a los estudiantes qué está dentro de sus posibilidades llevar a cabo por su salud.

Luego, se les entregan las hojitas y cuando terminan las van pegando en el árbol para armar el logo. Estos compromisos deben de ser colocados con nombres y serán recogidos por el equipo.

Finalmente, se los invita a unirse a una comunidad en Instagram, donde encontrarán tips de prácticas saludables, testimonios, información relevante, entrevistas, etc. Además, se les pedirá que

	puedan subir historias realizando esta práctica/compromiso y etiquetarnos, para saber que la están realizando.
--	--

Actividad 3	<i>Priorizando mi bienestar</i>
Objetivo(s) del proyecto al que responde	<ul style="list-style-type: none"> ● Promover la conciencia en los estudiantes universitarios sobre la importancia de priorizar su salud integral.
Estrategia	<ul style="list-style-type: none"> ● <u>Comunicación dialógica que interpela</u> <p>Gestionar espacios para el reconocimiento de prácticas nocivas y comunes de los estudiantes, así como para la identificación e información sobre los riesgos que estas conllevan con el fin de que los estudiantes se autocuestionen.</p>
Tipo de actividad	<ul style="list-style-type: none"> ● Online
Objetivo de la actividad	<ul style="list-style-type: none"> ● Lograr el autouestionamiento de los estudiantes sobre las prácticas nocivas e invitarlos a tomar acción a través de cambios en algún aspecto de su salud
Público con el que se trabaja	<ul style="list-style-type: none"> ● Estudiantes de pregrado PUCP

<p>Actores involucrados</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Estudiantes de pregrado de la PUCP ● Dirección de Asuntos Estudiantiles (DAES): para la difusión y respaldo de la actividad
<p>Resultados esperados</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Que aquellas personas que no se habían cuestionado antes, lo hagan ahora ● Que aquellas personas que antes se habían cuestionado refuercen ese autocuestionamiento y se comprometan a algún cambio ● Que los alumnos identifiquen alguna motivación personal y asuman un compromiso concreto
<p>Metodología de trabajo</p>	<p>Trabajo en medios sociales digitales:</p> <p>Se difundirá en la página de Instagram del proyecto videos donde se cuenten historias de ex y actuales estudiantes sobre sus procesos durante su permanencia en los ciclos académicos y la relación con los aspectos físicos, mentales y sociales de su salud.</p> <p>Se espera llegar a la mayor cantidad de estudiantes al ser un medio usado por este público en particular y generar cierto tipo de engagement a través de comentarios, likes y reposteos.</p>
<p>Etapas</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● La actividad no cuenta con etapas. Se repite su metodología a lo largo del ciclo académico.

<p>Detalles de implementación</p>	<p>En primer lugar, se coordinará con las personas que realizarán los videos para las grabaciones de estos. Serán en total 14 videos que serán lanzados uno por semana a través de la plataforma digital Instagram.</p> <p>En estos videos, los y las participantes nos contarán sus propias historias y de sus etapas o procesos siendo estudiantes de pregrado, resaltando que no hay una definición estándar del éxito y que este puede significar algo distinto para cada uno de ellos. Ello se hará desde una narrativa humanista donde se muestre el lado más sensible y vulnerable de cada uno de ellos para que se pueda crear un sentido de identificación y conexión con nuestro público objetivo.</p> <p>Asimismo, los vídeos serán grabados dentro de las instalaciones de la PUCP, con el fin de que se crea este lugar de pertenencia dentro de la comunidad y se vea más real lo que se está contando. Así, se dará espacio para entrar en la narrativa contando, también, las prácticas comunes y nocivas que han llevado a cabo en esta etapa y que terminan perjudicando su salud.</p>
-----------------------------------	--

- **Componente 3:** Promocionar hábitos beneficiosos para la salud integral de los estudiantes en pro de su bienestar integral.

<p>Actividad 4</p>	<p><i>Un reto por tu salud</i></p>
--------------------	------------------------------------

<p>Objetivo(s) del proyecto al que responde</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Promocionar hábitos beneficiosos para la salud integral de los estudiantes en pro de su bienestar integral.
<p>Estrategia</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● <u>Enseñanza participativa</u> <p>Gestionar espacios de interacción entre los estudiantes, diseñando y poniendo en práctica acciones concretas en favor del cuidado de su bienestar integral con el fin de realizarlas de forma sostenida. Esta estrategia facilitará que los alumnos se identifiquen con los hábitos y mantengan adherencia, elemento importante en el cuidado de la salud.</p>
<p>Tipo de actividad</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Sincrónica
<p>Objetivo de la actividad</p>	<p>Demostrar actividades beneficiosas y sencillas que pueden poner en práctica dentro de sus rutinas en beneficio de su salud integral, mediante retos de forma lúdica.</p>
<p>Público con el que se trabaja</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Estudiantes de pregrado PUCP
<p>Actores involucrados</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Estudiantes de pregrado PUCP ● Dirección de Asuntos Estudiantiles (DAES): para la difusión, respaldo de la actividad. ● Centros Federados (para la difusión)

Resultados esperados	<ul style="list-style-type: none"> • Que los estudiantes conozcan nuevas prácticas saludables, sencillas, rápidas y accesibles. • Que los estudiantes apliquen prácticas saludables en su cotidianidad.
Metodología de trabajo	<p>Se convocará durante los jueves culturales la invitación a la participación de los alumnos en esta actividad. Previamente, con el apoyo de la DAES y CF's, se difundirá la actividad en redes sociales, empleando piezas comunicacionales, como afiches y vídeos, en el que un alumno/a hará un "storytime" de cómo implementar hábitos saludables en su rutina, lo ayuda a mejorar su rendimiento académico y salud integral a la vez, todo ello bajo un tono empático y no moralizante, teniendo en cuenta diversos contextos. Esta pieza comunicacional servirá para la difusión del evento de los jueves culturales.</p> <p>Durante las actividades, se contará con la participación y respaldo, tanto de autoridades de CFs, como de autoridades de la DAES. Solo de ser necesario, se contará con la validación de un profesional en salud mental para cada dinámica que se realice.</p>
Etapas	<ul style="list-style-type: none"> • La actividad no cuenta con etapas. Se repite su metodología durante los jueves culturales seleccionados
Detalles de implementación	<p>Para la difusión de las actividades, se pedirá el respaldo de la DAES mediante la Oficina de Iniciativas Estudiantiles, así como el permiso de usar su logo en las piezas comunicacionales. De ser</p>

	<p>necesario, se reservarán salones en coordinación con las oficinas de las unidades académicas correspondientes, con el respaldo de la DAES. Los afiches serán subidos en las redes sociales de los CFs y DAES, mientras que los videos serán en formato reel, de no más de 1.30 min. La actividad serán los jueves culturales, de una duración de 1 a 3 pm.</p>
--	---

Actividad 5	<i>El tren saludable</i>
Objetivo(s) del proyecto al que responde	<ul style="list-style-type: none"> ● Promocionar hábitos beneficiosos para la salud integral de los estudiantes en pro de su bienestar integral.
Estrategia	<ul style="list-style-type: none"> ● <u>Enseñanza participativa</u> <p>Gestionar espacios de interacción entre los estudiantes, diseñando y poniendo en práctica acciones concretas en favor del cuidado de su bienestar integral con el fin de realizarlas de forma sostenida.</p>
Tipo de actividad	<ul style="list-style-type: none"> ● Sincrónica
Objetivo de la actividad	<ul style="list-style-type: none"> ● Demostrar actividades beneficiosas y sencillas que pueden poner en práctica dentro de sus rutinas en beneficio de su salud integral

Público con el que se trabaja	<ul style="list-style-type: none"> ● Estudiantes de pregrado PUCP
Actores involucrados	<ul style="list-style-type: none"> ● Estudiantes de pregrado PUCP ● Dirección de Asuntos Estudiantiles (DAES): para la difusión, respaldo de la actividad.
Resultados esperados	<ul style="list-style-type: none"> ● Que los estudiantes reconozcan que es posible tener un buen rendimiento académico y cuidando tu salud integral con pequeñas prácticas ● Que los estudiantes conozcan nuevas prácticas saludables sencillas, accesibles y cortas. ● Que los estudiantes apliquen prácticas saludables en su cotidianidad.
Metodología de trabajo	<p>Dependiendo de la estación a realizar, se colocará un stand en un lugar transitado de la PUCP como puede ser por Biblioteca Central, Pastos delanteros de EE.GG.LL. o se realizará en un espacio cerrado como un salón. Se realizará una campaña vía redes y volanteo con el apoyo de la DAES. De igual forma, se contarán con jaladores.</p>
Etapas	<p>La actividad contará con 3 etapas, las cuales se realizarán cada jueves cultural y serán 3 ciclos a lo largo del período académico.</p> <p>1. Calma tu mente: es una estación de salud mental la cual</p>

	<p>tendrá como actividades sesiones de mindfulness y mandalas.</p> <p>1. Yo me alimento bien: es una estación de nutrición que tendrá como actividades el aprender snacks saludables que son fáciles y económicos de preparar.</p> <p>¡Ponte en movimiento!: es una estación que tendrá como actividades algunos movimientos básicos usando el cuerpo, así como aplicar pausas activas durante las rutinas que se tienen en el día a día.</p>
<p>Detalles de implementación</p>	<p>Se realizará en los horarios libres de los estudiantes como es el caso de los jueves culturales. Asimismo, en el caso del mindfulness, se realizará en un aula con el fin de poder tener un control del ruido y se debe resaltar que el moderador tuvo en cuenta la aprobación de un profesional en salud mental para poder dirigir la sesión.</p> <p>Respecto a los alimentos empleados, se tuvo en cuenta aquellos que sean fáciles de transportar, con precio accesible, deliciosos y nutritivos, y que se puedan conseguir en la mayoría de tiendas.</p> <p>Para la estación del movimiento, se tuvo en cuenta aquellos ejercicios que no generen mayor esfuerzo, pero que sean efectivos para la motricidad de los alumnos.</p> <p>Se debe resaltar que estas prácticas ayudan a la concentración,.</p>

- **Componente 4:** Involucrar a los docentes y autoridades de manera activa en la atención de las necesidades de los estudiantes en materia de salud y bienestar integral en el aula.

Actividad 6	<i>Llamada de atención</i>
Objetivo(s) del proyecto al que responde	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Involucrar</i> a los docentes y autoridades de manera activa en la atención de las necesidades de los estudiantes en materia de salud y bienestar integral en el aula
Estrategia	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Enseñanza participativa</u> <p>Gestionar espacios de interacción entre los estudiantes, autoridades y docentes de la universidad diseñando y poniendo en práctica acciones concretas en favor de atender las necesidades más urgentes de los estudiantes en materia de salud física y mental</p>
Tipo de actividad	<ul style="list-style-type: none"> • Co creación dialógica
Objetivo de la actividad	Promover la creación de un protocolo por parte de estudiantes, docentes y autoridades universitarias para la promoción de la salud integral en el aula
Público con el que se	<ul style="list-style-type: none"> • Estudiantes de pregrado PUCP • Autoridades PUCP

trabaja	<ul style="list-style-type: none"> • Docentes PUCP
Actores involucrados	<ul style="list-style-type: none"> • Estudiantes de pregrado PUCP • Autoridades PUCP • DAES
Resultados esperados	<ul style="list-style-type: none"> • Se espera que, una vez finalizado el proyecto, se tenga consolidado un sistema de respuesta o protocolo para la promoción de la salud integral en el aula, y que este sea implementado en la mayoría, sino todas, las facultades de la Universidad. • Se espera, idealmente, la participación de al menos 1 representante estudiantil por Facultad en las sesiones, y alcanzar al menos 1 reunión mensual durante el proceso de ideación y armado del protocolo.
Metodología de trabajo	<p>Se coordinará con los REAs (representantes estudiantiles) de distintas unidades académicas una reunión abierta a la comunidad PUCP, en la cual se presentarán los objetivos del proyecto y sobre la necesidad de implementar un protocolo de salud mental en estudiantes. Esta reunión puede coordinarse en una semana previa a parciales, en un salón de alguna Unidad Académica disponible. Se realizará una campaña en redes sociales, coordinando con los CFs de distintas facultades, con el respaldo</p>

	<p>de la DAES. Esta campaña buscará interpelar a docentes y autoridades, empleando testimonios de alumnos y egresados que hayan pasado por algún problema de salud mental durante su vida universitaria.</p>
Etapas	<p>La actividad consta de 3 etapas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reunión con REAS y representantes del proyecto: la cual puede realizarse en semanas previas a parciales durante el primer semestre del año. - Campaña de testimonios a favor de un protocolo de salud mental en universitarios: Esta campaña se dará en redes sociales y con testimonios de egresados y alumnos. - Asamblea final con REAS, DAES, autoridades y docentes: Discusión que puede darse al inicio del segundo semestre del año.
Detalles de implementación	<p>La reunión con los REAS será facilitada por la DAES y miembros del proyecto.</p> <p>Antes de la campaña, se convocarán testimonios mediante mailing y páginas de CFs. Se tendrá apoyo de la DAES para seguir un protocolo de consentimiento y bienestar mental.</p>

X. Actividades ejecutadas

“Podría estudiar más, pero no sé si sacaría mejores notas”. (Estudiante PUCP).

Para el piloto del proyecto, se decidió ejecutar dos actividades: una del componente 2, y una del componente 3. La primera, llamada “Más me cuido, mejor estudio” tiene como objetivo promover el cuestionamiento sobre las prácticas nocivas de los estudiantes e invitarlos a tomar acción/compromisos a través de cambios en algún aspecto de su salud integral.

El público escogido fueron estudiantes de pregrado de la PUCP, quienes se inscribieron previamente en un formulario de Google, el cual fue difundido en grupos de Facebook y Whatsapp. Se inscribieron 12 personas a la actividad programada el 26 de noviembre del 2022; sin embargo, por motivos académicos, solo asistieron 9 personas. Se escogió ejecutar esta actividad, debido a que era viable dado el contexto previo a la semana de finales en la universidad, además que nos permitió un mejor acercamiento al público de estudiantes de pregrado, dada la interacción constante en el desarrollo de actividades.

La actividad comenzó a las 6:15 pm, en un aula del Pabellón Z, la cual fue reservada previamente. El salón estuvo acomodado sin

mesas al centro y con sillas en círculo para poder abrir una conversación horizontal, la cual sirvió para sostener una comunicación sin jerarquías. Al entrar los inscritos, el encargado les da la bienvenida y abre el espacio para discutir, conversar y compartir cómo los alumnos nos sentimos en lo que va del ciclo.

En un principio, solo una persona levantó la mano para compartir sus experiencias como estudiante universitario; no obstante, un miembro del grupo del proyecto decidió involucrarse participando activamente, lo cual ayudó a que otros se animarán a hablar de manera fluida. Luego de ello, se pasó a la primera dinámica de la actividad, la cual consistió en dibujar en un papelógrafo, la silueta de un alumno/a, empleando papeles previamente escritos con características que tiene un alumno “regular PUCP”.

Se dividen en dos grupos, con 5 integrantes cada uno, con el objetivo de desarrollar la actividad.

Luego de diez minutos, los grupos expusieron lo que ellos consideraban cómo era el alumno PUCP. Entre esas exposiciones, el moderador les preguntó a los alumnos sobre qué les pareció el perfil presentado, por lo cual se reflexionó sobre las experiencias individuales y colectivas que han experimentado los estudiantes a lo largo de su vida universitaria, y cómo ello ha impactado en su salud mental y física.

Algunos manifestaron identificarse con ese perfil de “alumno PUCP” y manifestaron la necesidad de cambiar hábitos. Sin embargo, sostienen que si bien son conscientes de que ciertos hábitos, como dormir menos de 6 horas, no son beneficiosos para su salud, ellos suelen priorizar el ámbito académico, ya sea por presiones familiares, del círculo de amigos, o incluso por temas económicos o de conseguir un empleo adecuado.

“Por mí pondría en práctica dormir más de 6 horas diarias y hacer ejercicio más seguido, pero mis padres son los que pagan la pensión y debo acabar la carrera en el tiempo adecuado (según la malla curricular)” (Estudiante PUCP)

Por tanto, hay factores externos que pueden ser obstáculo para que los alumnos pongan en práctica hábitos saludables, y de ese modo se valida y valora el sobre esfuerzo, en el cual se prioriza el rendimiento académico por encima del bienestar y desarrollo integral de los estudiantes.



Luego de la primera dinámica, se dio paso a la proyección de un corto breve y testimonios de alumnos vinculados al sobreesfuerzo en la vida universitaria. Tras la proyección, el moderador dio paso a un diálogo en el que los participantes comentaron sobre qué entendían por sobreesfuerzo y de qué manera ellos lo han manifestado en su vida universitaria. Levantaron la mano 4 personas, y cada una de ellas intervino por lo menos 2 minutos.

En resumen, los participantes coincidieron en que algunos hábitos que han aplicado en su vida universitaria, pueden perjudicar su salud integral. Sin embargo, también sostienen que no saben qué otra alternativa emplear para poder cumplir sus objetivos académicos y personales.

Por otro lado, se dio paso a la reconstrucción del perfil de “alumno PUCP”, en el que emplearon un papelógrafo y plumones para poder reconstruir el perfil que ellos consideran va acorde con el cuidado de su salud integral. Luego de ello, los dos grupos de 5 integrantes cada uno, expusieron el perfil que ellos consideran el ideal de “alumno PUCP”. El moderador realizó preguntas a los participantes para conocer sus percepciones sobre el alumno ideal PUCP.

Durante la discusión, se sostuvo que si bien el perfil del alumno PUCP que la mayoría de ellos desean va acorde con el cuidado de la salud integral, éste puede ser inalcanzable para algunos alumnos, dado que las experiencias de vida son distintas y pueden verse afectadas por factores sociales, económicos y psicológicos. Finalmente, se invitó a los participantes a escribir sus compromisos para poder incrementar sus hábitos de autocuidado.

Los participantes lo escribieron en un papel y lo pegaron en la pizarra, dando forma al árbol, el cuál es el logo identitario del proyecto. Tras la conclusión de esta dinámica, los participantes recibieron un refrigerio de snacks saludables, conformado por chips de pan pita y galletas de arroz.

Al finalizar la actividad, 4 estudiantes se acercaron a preguntar sobre la continuidad del proyecto y se les brindó la información adecuada.

En ese sentido, se cumple con el objetivo

La segunda actividad ejecutada, fue “El tren saludable”. Esta, busca promocionar hábitos beneficiosos para la salud integral de los estudiantes en pro de su bienestar integral. Esta tendrá 3 estaciones que buscarán cuidar la salud mental, física y motriz de los estudiantes. Se escogió realizar la actividad al aire libre, un jueves cultural previo a la semana de finales.

Previamente, se difundieron volantes en distintas partes de la universidad durante esa semana. La actividad comenzó a la 1. pm. Se acercaron 6 alumnos estudiantes y participaron de la primera dinámica que consistió en una sesión de mindfulness (conciencia plena y meditación), la cual duró 10 minutos. Se empleó música relajante y los participantes se sentaron en círculos, junto al moderador quien es miembro del proyecto. Luego de ejercicios de respiración y movimientos musculares, concluyó la sesión y se dio paso a comentarios y percepciones. Todos los participantes coincidieron en que la sesión les ayudó a disminuir sus niveles de ansiedad.



Luego, se dio paso a la segunda dinámica “Come saludable”, la cual consistió en enseñarles a preparar comida saludable, que sea práctica y accesible económicamente. Se emplearon galletas de arroz, atún y palitos de queso. Participaron 7 personas en esta dinámica. El moderador les explicó que podían preparar esto con productos que se consiguen en bodegas e incluso cafeterías de la universidad a un precio módico.

Durante esta sesión, algunos estudiantes señalaban que no habían almorzado porque tenían clases luego y que esto puede ayudarles a cuidar más su salud. Asimismo, 2 de los participantes manifestaron que realizan actividad física, por lo que el cuidado de su alimentación es de suma importancia para su salud y rendimiento académico.

“Casi nunca hago ejercicio, pero últimamente estoy practicando vóley en el

campus (...) me ayuda a estar más relajado y rendir mejor en los exámenes”
(Estudiante PUCP).

Los estudiantes, pese a que no realizan ejercicio físico con frecuencia, reconocen que estos hábitos son beneficiosos no solo para su salud física, sino también para mejorar su rendimiento académico. En mayor medida, ello los motiva a ponerlos en práctica en un futuro cercano. Sin embargo, 2 estudiantes afirmaron que cuando realizan alguna actividad física o que les genere bienestar, suelen sentir culpa porque no dejan de pensar en los exámenes o trabajos pendientes, los cuales suelen ser programados por los docentes durante las mismas semanas.

“Hay veces en las que sí voy al gym o juego con mi perrito, pero en mi facultad (Derecho), hay semanas en las que las evaluaciones son continuas. (...) a veces cuando estoy haciendo ejercicio, pienso que ese tiempo debí invertirlo estudiando” (Estudiante PUCP).

En ese sentido, una limitación para que los estudiantes puedan poner en práctica hábitos saludables sin poner en riesgo su rendimiento académico, es la programación o sobrecarga de evaluaciones de algunos docentes. Este factor puede influir en que los estudiantes se mantengan adherentes en hábitos favorables para su salud. Por ello, se afirma que se cumplió de manera parcial el objetivo, pues si bien puede haber reconocimiento y voluntad de estudiantes para cambiar hábitos, la labor y participación de los docentes en este proceso de cambio es esencial.

Finalmente, se dio paso a la tercera dinámica “¡Ponte en movimiento!”, en la que una moderadora del proyecto les enseñó a los participantes algunos movimientos básicos usando el cuerpo para mantenerse activos en su vida diaria. En esta dinámica, algunos manifestaron que por motivos de tiempo casi no realizan actividad física, por lo que aplicar estos movimientos básicos les será útil durante su semana, ya que también sostienen que suelen estresarse por las evaluaciones y eso les origina dolor corporal en algunos casos.

En ese sentido, esta actividad cumple con el objetivo de no solo brindar conocimientos sobre prácticas saludables a los estudiantes, sino que genera un compromiso para que puedan poner en práctica estos hábitos en un plazo mediano. No obstante, hay limitaciones como el poco involucramiento de los docentes y autoridades en este proceso.



XI. Evaluación de actividades ejecutadas

La primera actividad “Más me cuido, mejor estudio” la cual tuvo como objetivo promover el cuestionamiento sobre las prácticas nocivas de los estudiantes e invitarlos a tomar acción/compromisos a través de cambios en algún aspecto de su salud integral, se desarrolló una semana previa a finales y contó con la participación de 9 personas. Se esperaba en un principio la participación de 12 personas registradas en el formulario; sin embargo, 3 personas declinaron por problemas de salud y razones académicas. Asimismo, la promoción de la actividad se dio con 7 días de anticipación, por lo que para el desarrollo de actividades futuras, se considerará un tiempo aproximado de 15 días de difusión, y también fechas que no sean tan cargadas académicamente.



Por otro lado, la participación de los estudiantes fue óptima, pues todos pudieron manifestar verbalmente sus percepciones y pensamientos sobre

la cultura del sobreesfuerzo. No obstante, en algún momento, una estudiante se mostró vulnerable al revelar algunos problemas de salud mental, evento que no se anticipó para poder tener un protocolo adecuado; sin embargo, los miembros del proyecto supieron contener esta situación y también contaron experiencias similares.

*“Una vez tuve que comunicar a un docente que tuve un ataque de ansiedad y por eso no me conectaría a clases; sin embargo, nunca me respondió”.
(Estudiante PUCP).*

De acuerdo con el testimonio de la estudiante, se puede inferir que la participación de los docentes es importante para que los estudiantes cuiden de su salud integral, en este caso, la salud mental de los estudiantes.

Por ello, en una futura actividad, se tendrá en cuenta la elaboración de un protocolo de contención en salud mental, previamente validado por un profesional, sea psicólogo o psiquiatra. En ese sentido, se cumple con el objetivo de promover hábitos saludables y generar compromisos de los estudiantes, de manera parcial, puesto que los docentes y autoridades, tienen que involucrarse de manera activa para poder priorizar la salud integral de los estudiantes.

La segunda actividad ejecutada, fue “El tren saludable”. Esta, busca promocionar hábitos beneficiosos para la salud integral de los estudiantes en pro de su bienestar integral. La promoción de esta actividad se dio una

semana antes, con volantes repartidos en distintas partes del campus, como en vitrinas y paneles de las unidades académicas. En un principio se tuvo la participación de 6 personas, que espontáneamente se sumaron al stand de salud mental. El stand se ubicó en un jardín entre el Pabellón Z y Psicología. Al realizarse en un jueves cultural, los ruidos externos dificultaron el nivel de concentración de los participantes en la sesión de mindfulness; sin embargo, la música relajante y la contención del moderador, ayudaron a resolver este inconveniente. No obstante, para futuras intervenciones, se considerará realizarse en un espacio cerrado y en una fecha con menos eventos/actividades al nivel del campus.



Por otro lado, los 6 participantes de la sesión de mindfulness reconocieron que se sentían ansiosos por la carga académica; sin embargo, la dinámica los ayudó a reducir esos niveles de estrés. Respecto al stand de comida saludable, los participantes reconocieron que están interesados en poner en práctica la elaboración de snacks, principalmente porque son fáciles de conseguir y el costo no es tan elevado.

“Casi no desayuno porque vivo lejos de la universidad, por eso creo que a veces suelo sentirme cansado” (Estudiante PUCP).

Un participante sostuvo que él no suele desayunar por salir muy temprano de la universidad, pero que ahora considerará prepararse algún snack porque quiere cuidar su salud integral. Finalmente, en la sesión de actividad física, la moderadora les enseñó a los participantes ejercicios efectivos y que no requieren de mucho tiempo y esfuerzo. 3 participantes manifestaron que el tiempo no les alcanza para hacer actividad física, pero al aprender estos ejercicios, considerarán ponerlo en práctica para prevenir problemas en su salud integral.

En ese sentido, esta actividad cumple con el objetivo de no solo brindar conocimientos sobre prácticas saludables a los estudiantes, sino que genera un compromiso para que puedan poner en práctica estos hábitos en un plazo mediano. No obstante, hay limitaciones como el poco involucramiento de los docentes y autoridades en este proceso.

XII. Sostenibilidad

A. Monitoreo y evaluación

Para asegurar el monitoreo y evaluación de los avances del proyecto, se plantean algunas acciones que permitirán revisar el proceso y proponer mejoras de las acciones. Se elegirá una muestra aleatoria de 100 estudiantes, la cual es similar a la que se alcanzó en la encuesta de entrada del proyecto.

Encuestas de entrada y salida

Se realizarán encuestas de entrada y salida para obtener una línea de base que permita comparar el estado de los participantes, en temas de conocimientos, percepciones y actitudes, tanto al inicio como al final del proyecto.

Guías de observación de actividades

Se plantean guías de observación para las actividades ejecutadas. De esta manera, quienes no estén facilitando la actividad y sean un soporte en esta, podrán observar la calidad y cantidad de participación de una manera pautada, monitorear las intervenciones y hacer un seguimiento de las impresiones de los participantes. Esto permite conocer más

sobre las percepciones de los participantes sobre la actividad y evaluar en el proceso.

Entrevistas a profundidad

De la mano con las anteriores herramientas, se elegirá una muestra más pequeña y representativa para entrevistas. Estas entrevistas tendrán el fin de conocer de forma más detallada conocimientos, actitudes y prácticas de los participantes del proyecto al inicio, durante y fin de este. Permitirán un monitoreo de las sensaciones y satisfacción más personalizado y preciso, así como conocer sus aprendizajes de primera mano y los cambios que van sucediendo en el camino sobre su bienestar integral.

B. Sostenibilidad y replicabilidad

Para asegurar que el impacto de Bien+estar sea sostenible a lo largo del tiempo, y no únicamente cuando el proyecto se encuentre presente y activo en el campus, se plantean ciertas acciones de sostenibilidad.

Se plantea generar una integración con actores clave. Entre estos, se encuentra la DAES o Dirección de Asuntos Estudiantiles de la PUCP. La DAES tiene a su cargo distintos programas que buscan velar por el bienestar estudiantil en la Universidad. Ellos cuentan con

la capacidad y recursos para que el proyecto tenga alcance a nivel de la comunidad universitaria y, de la mano con los ejecutores del proyecto, permitiría fomentar el desarrollo de capacidades de los estudiantes y que ellos mismos logren impactar positivamente en su entorno más cercano, como consecuencia.

También, tomando en cuenta que es un proyecto de estudiantes para estudiantes, se busca alianza con representantes estudiantiles, desde Consejos Federados de distintas facultades, hasta la FEPUC (Federación de Estudiantes de la PUCP). Esto permitirá a los estudiantes apropiarse del proyecto, haciéndolo suyo y que la comunicación sea realmente dialógica y horizontal. Eventualmente, la idea es que a través de estos organismos se logre hacer vínculo con otros representantes estudiantiles de otras universidades, llevando el proyecto a estas para que la importancia del bienestar estudiantil se vuelva una prioridad no solo a nivel de la PUCP sino a nivel de Lima.

XIII. Lecciones aprendidas

Respecto a las lecciones aprendidas, las hemos dividido por aquellas que rescatamos específicamente de las actividades ejecutadas, y aquellas que reflexionamos en el campo de nuestro desempeño como profesionales en la especialidad de Comunicación para el Desarrollo.

A. Lecciones aprendidas de las actividades aplicadas

Sobre el piloto 1, durante el primer encuentro de “Más me cuido, mejor estudio”, pudimos recoger algunos aprendizajes. En primer lugar, es de suma importancia administrar de mejor manera los tiempos durante la sesión para que los estudiantes puedan expresar su sentir con tranquilidad, ya que la actividad tiene un tiempo establecido de inicio y término que se debe respetar. No obstante, al ser este espacio una suerte de diálogo abierto con un lenguaje cercano y horizontal, los estudiantes podrían explayarse -que es, además, lo que se busca- y acortar así los tiempos para las otras actividades propuestas.

En segundo lugar, el hecho de que uno de los integrantes del proyecto haya asumido el rol de participante ayudó a establecer más confianza e identificación con los otros estudiantes, pues durante la sesión se recalca que es un espacio creado por estudiantes para estudiantes. De este modo, se trata de crear un ambiente empático y de apertura donde todos se sientan cómodos y con la seguridad de no ser juzgados, sino más bien, escuchados.

En tercer lugar, podría resultar propicio que la actividad sea ejecutada durante el transcurso del semestre. Es decir entre las semanas 1 - 7 y/o 10 - 14 del ciclo académico diseñado por la universidad, pues las semanas previas a los exámenes parciales o finales los estudiantes suelen estar más ocupados o contar con un tiempo mucho más limitado, y ello impediría su asistencia a este tipo de actividades.

Sobre el piloto 2 de la actividad “El tren saludable”, rescatamos también algunos otros aprendizajes. Por ejemplo, las 3 estaciones diseñadas - Estación Salud Mental, Estación Salud Física, Estación Nutrición- se podrían dividir por semanas para la mejor realización de cada una de ellas durante los jueves culturales. Es decir, cada estación se realizaría en semanas separadas para darle una mayor atención a cada una de ellas durante su ejecución.

Asimismo, sobre la Estación Salud Mental, sería ideal hacer uso de un espacio cerrado donde se puedan filtrar ciertos ruidos externos. Asimismo, ello permitiría contar con la infraestructura que se necesita para la correcta realización de esta estación como, por ejemplo, mesas estables, proyectores, equipos de sonido, una computadora, sillas, entre otros.

En lo respectivo a las estaciones de Nutrición y Salud Física es importante asegurarnos de que el espacio donde se apliquen las actividades, a diferencia de la anterior, sí sea abierto y donde los estudiantes transitan cotidianamente como, por ejemplo, en los pastos cercanos a las diferentes

facultades, las rotondas, o incluso en algún punto del tontódromo de la universidad.

Por último, para una mejor ejecución de las 3 estaciones, sería ideal contar con un equipo de, al menos, 6 o 7 personas entre quienes explican la actividad y quienes apoyan en la parte logística. Ello, ya que al tener que usar ciertos recursos audiovisuales y ejecutar algunas dinámicas a su vez, que implican la interacción directa con el público, se hace necesario conformar un grupo de varias personas para poder cumplir con todo lo propuesto para esta actividad en particular.

B. Lecciones aprendidas en Comunicación para el Desarrollo

Rescatamos algunas lecciones clave a lo largo de todo el proceso, que relacionan lo trabajado durante estos meses con todo lo aprendido durante los años de formación.

En primer lugar, vemos que el rol de la Comunicación para el Desarrollo en la promoción de la salud es indispensable. Esto, porque es vital tomar en cuenta durante todo el proceso de diálogo y fomento, las particularidades del público con el que se trabaje, para responder de manera precisa e innovadora a las necesidades concretas de la comunidad con la que se busca generar el cambio. Esto va muy de la mano con el enfoque con el que trabajamos el diseño de nuestras estrategias: Human Centered Design.

En segundo lugar, reafirmamos la creencia de que la educación y la salud son la base del desarrollo. Como señala Amartya Sen, para un verdadero desarrollo, necesitamos salud y educación de calidad aseguradas. Solo de esta manera, cada individuo y comunidad alcanzarán su máximo potencial.

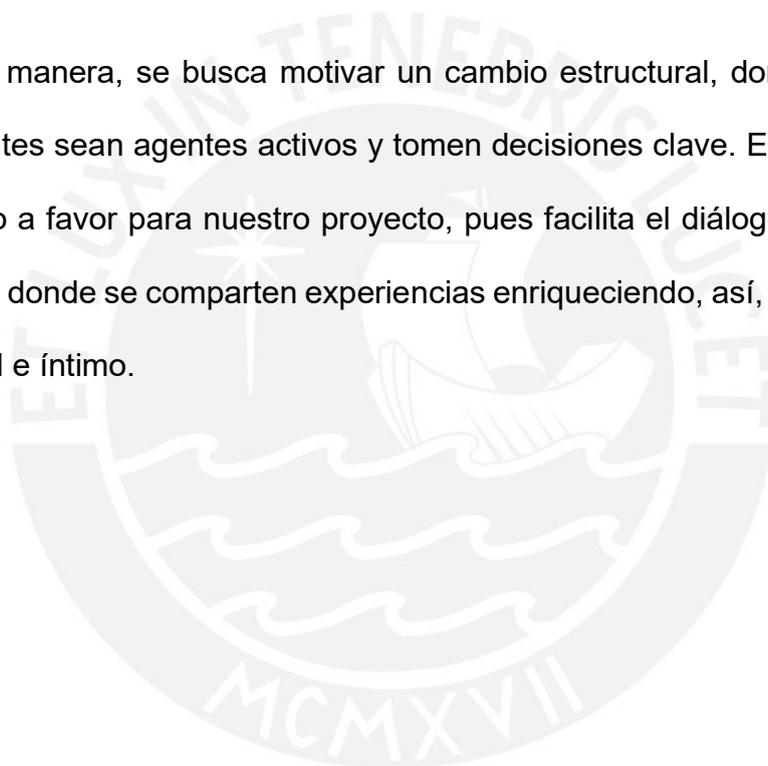
El enfoque de nuestro proyecto y, en general, el que creemos se busca desde los proyectos de Comunicación para el Desarrollo, es uno de desarrollo de capacidades. La idea es que una vez que el proyecto se retire de la zona de impacto, los cambios se sostengan en el tiempo. Esto solo se logrará si la comunidad ha desarrollado capacidades y se ha generado un cambio sustancial en pro del desarrollo que desean.

En ese sentido, consideramos que en la Comunicación para el Desarrollo y la Comunicación en Salud, es muy importante el uso de estrategias enfocadas en este cambio de comportamiento, tomando en cuenta a las personas como agentes de su propio desarrollo. En 'Bien+estar', a través del aprendizaje y co-creación, queremos aportar al desarrollo de capacidades para que sean los mismos estudiantes quienes generen su propio bienestar integral, tanto individual como comunitario.

Esto se sustenta en el concepto de la pedagogía liberadora de Freire, quien presenta el proceso de aprendizaje como uno dialógico, en amistad, como un proceso de renovación de la condición social. Así, queremos que las y los estudiantes sean sujetos críticos y reflexivos sobre la realidad que viven, cuestionando estructuras que son reproducidas pero notan que no aportan a su bienestar ni desarrollo integral.

Finalmente, consideramos que un punto clave del proyecto es que es un trabajo de estudiantes con y para estudiantes. En ese sentido, la comunicación y el desarrollo no es bottom-down sino, todo lo contrario. Es una verdadera comunicación para el cambio social, pues las acciones comunicativas para generar el cambio son llevadas a cabo por el mismo público que tiene el deseo de cambiar las cosas.

De esta manera, se busca motivar un cambio estructural, donde los mismos estudiantes sean agentes activos y tomen decisiones clave. Esto, además, es un punto a favor para nuestro proyecto, pues facilita el diálogo y espacios de apertura donde se comparten experiencias enriqueciendo, así, un proceso más personal e íntimo.



XIV. Referencias bibliográficas

- Archuby, M. (2016). *Metodología de diseño centrado en las personas, orientado al diseño de servicios y aplicaciones*. Universidad Nacional de La Plata. Recuperado 9 de noviembre de 2022, de <https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/programas/pp.9677/pp.9677.pdf>
- Brown, W. (2016). Sacrificial Citizenship: Neoliberalism, Human Capital, and Austerity Politics. *Constellations*, 23(1): 3-14.
- Devés R., Castro C., Cabrera A., Mora M., y Roco R. (2014). Profundización de la equidad y la inclusión en la Universidad de Chile: una transformación necesaria.
- Espinosa, D. 2017. La escuela no es una empresa, ni la educación un negocio. *Praxis Pedagógica*, 65-78.
- Giannini, S. 2020. COVID-19 y educación superior: de los efectos inmediatos al día después. *Revista Latinoamericana de Educación Comparada: RELEC*, 11(17), 1-57.
- Hernández, J. 2017. Fernando Escalante Gonzalbo, Historia mínima del

neoliberalismo. *Estudios sociológicos*, 35(103), 204-210.

Recuperado en 17 de octubre de

2022, de

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-64422017000100204&lng=es&tlng=es

INEI (2016). "36% de jóvenes de 15 a 29 años de edad cuentan con educación superior". Obtenido de::

<https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/36-de-jovenes-de-15-a-29-anos-de-edad-cuentan-con-educacion-superior-9978/>

Organización Mundial de la Salud (1948). Constitución de la Organización Mundial de la Salud. Disponible en: http://www.who.int/gb/bd/PDF/bd46/s-bd46_p2.pdf

Ortiz, M. 2014. El perfil del ciudadano neoliberal: la ciudadanía de la autogestión neoliberal. *Sociológica* 29(83): 165-200.

PUCP. (2022). *DAES PUCP | Comprometidos con el bienestar*. Dirección de Asuntos Estudiantiles. <https://daes.pucp.edu.pe/>

PUCP (16 de febrero de 2022). *Pandemia: ¿Cuál fue el impacto emocional en nuestros estudiantes?* Recuperado

de

<https://vicerrectorado.academico.pucp.edu.pe/news/pandemia-cual-fue-el-impacto-emocional-en-nuestros-estudiantes>

Riveros, A. 2018. Los estudiantes universitarios: vulnerabilidad, atención e intervención en su desarrollo. *Revista Digital Universitaria (RDU)*. Vol. 19, núm. 1 enero-febrero. DOI:<http://doi.org/10.22201/codeic.16076079e.2018.v19n1.a6>.

RPP. (20 de septiembre de 2018). Hasta 30% de la población universitaria del Perú sufre de impactos en su salud mental por presión académica. Recuperado de <https://rpp.pe/vital/vivir-bien/hasta-30-de-la-poblacion-universitaria-del-peru-sufre-de-impactos-en-su-salud-mental-por-presion-academica-noticia-1151266#:~:text=2018%2017%3A30-.Hasta%2030%25%20de%20la%20poblaci%C3%B3n%20universitaria%20del%20Per%C3%BA%20sufre%20de,exigencia%20acad%C3%A9mica%20de%20la%20Universidad>

Rodríguez, R. (2021). Psicología del Bienestar Integral. Un nuevo concepto. *Medicina Naturista*, 15(1), 50-53.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7747851>

Rojas, V. (2021). *Educación superior en tiempos de pandemia: una aproximación cualitativa a las trayectorias educativas de las y los jóvenes de Niños del Milenio en el Perú*. Lima: GRADE. Recuperado de <https://www.grade.org.pe/wp-content/uploads/GRADEdi118.pdf>

Sánchez, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.

Sánchez, P. (2018). *La formación permanente del docente universitario en orientación*. Universidad de Cienfuegos.

Valenzuela, L. 2015. La salud, desde una perspectiva integral. *Revista Universitaria de la Educación Física y el Deporte* (9), 50-59. Recuperado de <http://www.accede.iuacj.edu.uy/xmlui/bitstream/handle/20.500.12729/324/Valenzuela%2c%20Luis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vinuesa, J. 2002. La cultura del esfuerzo. *Revista de educación*. (329),

207-217. Recuperado de

[https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:7386aa71-](https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:7386aa71-35ff-47d5-95d3-2f61ec344d7e/re3291111165-pdf.pdf)

[35ff-](https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:7386aa71-35ff-47d5-95d3-2f61ec344d7e/re3291111165-pdf.pdf)

[47d5-95d3-2f61ec344d7e/re3291111165-pdf.pdf](https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:7386aa71-35ff-47d5-95d3-2f61ec344d7e/re3291111165-pdf.pdf)

Vilca, O. Espinoza, N. Achahui, V. Gallegos, J. 2022. Estrés académico en estudiantes universitarios frente a la educación virtual asociada al COVID-19. *Puriq* (4), 1-10. Recuperado

de

<https://www.revistas.unah.edu.pe/index.php/puriq/article/view/200/3>

[37](https://www.revistas.unah.edu.pe/index.php/puriq/article/view/200/3)



XV. Anexos

Anexo N° 1: Antecedentes

Antecedentes

Con la vuelta a la presencialidad en la educación superior peruana, después de más de dos años de educación a distancia, debido a la pandemia por el COVID-19, los cambios en este ámbito se han dado de manera rápida y diversa afectando, principalmente, a los estudiantes en su salud física, mental y social. De hecho, existen diversos estudios e investigaciones que señalan un incremento considerable en los niveles de ansiedad, depresión, estrés, entre otros en este público joven (PuntoEdu, 2021).

De igual manera, se debe resaltar que antes de la pandemia, el Estado tenía una voluntad de regular el incremento y la calidad del nivel educativo universitario. Por ello, realizó una reforma universitaria (2014), y se creó la Superintendencia Nacional de Educación Superior (Sunedu). Consecuentemente, el número de universitarios se incrementó de 771 900 matriculados a casi 1 509 400, entre los años 2008 y 2019 (Rojas, 2021).

A pesar de ello, no hubo una mejora en temas de salud integral en estudiantes, lo cual se ve reflejado en el 30% de la población universitaria

del Perú que sufre de impactos en su salud mental por presión académica. Se debe resaltar que según el director de Salud Mental del MINSA, esta cifra podía incrementarse de acuerdo a la exigencia académica de la universidad en la que se encuentra el estudiante (RPP, 2018).

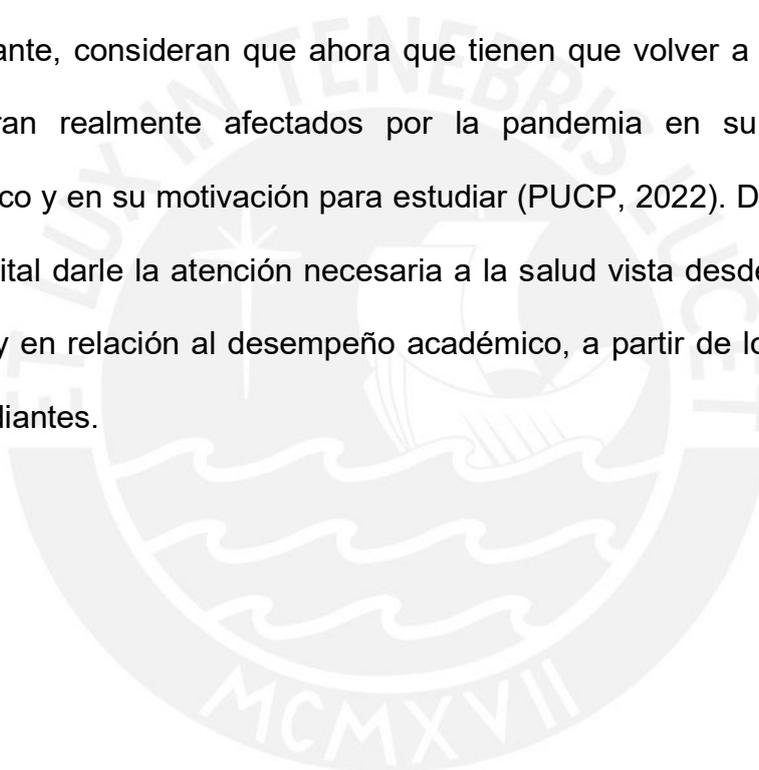
Posteriormente, a consecuencia de la pandemia, hubo un cambio en la educación universitaria: la forma de transmitir conocimientos se adaptó a un modelo de virtualidad nunca antes vista, el cual afectó directamente a estudiantes y docentes incrementando su estrés académico. Los estudiantes tuvieron que reajustar su vida cotidiana para poder adaptarse a la situación de aislamiento social y virtualidad (Giannini, 2020). Entonces, esta situación afectó la perspectiva de los estudiantes sobre su capacidad para enfrentar las exigencias académicas con esta nueva virtualidad forzosa.

Por lo tanto, la pandemia afectó gravemente la salud integral de los estudiantes universitarios, incrementando su estrés y trastornos mentales, así como su salud física y social. Además, según un estudio en conjunto de 3 universidades privadas peruanas (PUCP, Universidad de Lima, y Universidad del Pacífico) durante el 2020 se “encontró una disminución de los hábitos de salud vinculados a la alimentación, al sueño y a la actividad física en el grupo evaluado” (Cassaretto et. al., 2021, p. 10).

Con el retorno a la presencialidad al 100%, hubo un reto mental y físico en

todos los estudiantes, ya que su conducta frente a sus actividades académicas, socialización, etc. fueron afectadas. De acuerdo al mismo estudio mencionado líneas arriba -donde se encuestó a más de 7,700 estudiantes de la PUCP, la Universidad de Lima y la Universidad el Pacífico- se halló que la mayoría de estudiantes había tenido una regular adaptación a la educación en línea.

No obstante, consideran que ahora que tienen que volver a las aulas, se encuentran realmente afectados por la pandemia en su rendimiento académico y en su motivación para estudiar (PUCP, 2022). De este modo, resulta vital darle la atención necesaria a la salud vista desde un enfoque integral y en relación al desempeño académico, a partir de los hábitos de los estudiantes.



Anexo N° 2: Marco Conceptual

Marco conceptual

A. Cultura del Esfuerzo y Cultura del Éxito

La cultura del esfuerzo tiene su origen en el sistema neoliberal bajo el cual nos regimos. Esta, a su vez, está conectada e interrelacionada con la cultura del éxito gestada, también, en este sistema el cual plantea que el mercado es el distribuidor más eficiente de la riqueza otorgando así a cada ciudadano lo que merece como consecuencia de sus niveles de esfuerzo y capacidades (Ortiz, 2014, p. 167). En éste sentido, este modelo se ha extendido por diferentes campos de la vida en sociedad alcanzando sus efectos a los de la cultura y educación.

De esta manera, se trasladó el Estado de Bienestar a un Estado neoliberal donde su ética social se vio debilitada en favor de la libre competencia (Duhau & Harvey en Ortiz, 2014, p. 167). Así, se concibió un arquetipo del ciudadano ejemplar a la medida de lo que el Neoliberalismo propone y otorga. Este perfil cuenta con ciertos rasgos y características que permiten perpetuar el discurso capitalista y hegemónico a través del esfuerzo y la exaltación de la competitividad. Ante ello, el consumo, la educación, el entrenamiento y demás son configurados como prácticas de autoinversión donde el 'yo' es una firma individual (Brown, 2016, p. 3).

Al respecto, María Ortiz (2014) habla de una cultura de la autogestión para el desarrollo (CAD) la cual es un discurso común que promueve una cultura acorde con un papel determinado para el ciudadano (p. 171). En este sentido, las y los ciudadanos deben desarrollar capacidades que les permitan resolver sus propios conflictos y las adversidades que encuentren en la sociedad. Este sistema busca capacitar a los grupos sociales para conseguir su ingreso a un entorno competitivo en el camino hacia el éxito mediante el esfuerzo personal.

El ámbito académico no es ajeno a este tipo de discursos: el éxito se relaciona y ejemplifica con el rendimiento académico. Así, la educación es reducida al rendimiento y a la productividad de los estudiantes anexados a la competitividad del mercado (Espinosa, 2017, p. 71). Dado esto, la cultura del esfuerzo es vista como un paradigma digno de replicar e impartir en la ciudadanía con el fin de obtener el ansiado éxito en aspectos tales como el profesional, laboral y personal. En suma, “la gran virtud del mercado consiste en que enseña a la gente a esforzarse” (Hernandez, 2017).

Sin embargo, en la realidad y tomando en cuenta los diversos contextos de los países del mundo -en particular, el peruano-, se puede apreciar que el esfuerzo no es directamente proporcional al éxito. Ello se da, ya que en estos procesos intervienen diversos factores tales como el estrato socioeconómico, la familia, los vínculos sociales, el sexo o género, la etnia,

entre otros. Muchos de ellos son denominados privilegios de clase, los cuales hacen referencia a las ventajas con las que ciertas personas ya cuentan al momento de nacer y desarrollarse, posteriormente, en la sociedad.

Finalmente, con los conceptos previamente mencionados, se define a la cultura del “sobreesfuerzo”, como aquella que glorifica “el éxito” como principal virtud en el ámbito académico y que no toma en cuenta los contextos sociales y calidad de vida que repercuten en ello. Es decir, el “sobreesfuerzo” busca alcanzar un ideal de éxito que no considera que hay personas que no viven en las mismas condiciones; por lo cual, la cultura del sobreesfuerzo busca un ideal inalcanzable y poco realista, dado que no se adecúa a diversos contextos. Este se manifiesta en prácticas y discursos, por lo cual las personas interiorizan mensajes que pueden poner en riesgo su salud y desarrollo integral, principalmente en estudiantes universitarios.

B. Desarrollo integral

La vida universitaria es importante para el desarrollo integral de los estudiantes, dado que impacta en su formación personal y académica. Sánchez (2018), asume que en el contexto universitario, hay un primer proceso que se da en la integridad del estudiante, donde se les guía y forma, para su proyecto profesional y de vida, teniendo en cuenta sus acciones y valores que impactarán fuera de la universidad. El segundo, se refiere a la

acción que realiza el docente universitario para ejercer pedagogía y psicoeducación, con la intervención de especialistas en salud mental.

Por otro lado, se señala que los efectos de la COVID-19 han impactado en los proyectos de vida de los estudiantes universitarios de todo el mundo. En ese sentido, se señala que el desarrollo integral se ve afectado por el contexto social, en el que se señala que se debe otorgar prioridad a la formación dada por especialistas psicopedagógicos y docentes (Sánchez et al., 2019).

Estos conceptos de desarrollo integral en estudiantes, coinciden con el Modelo de Desarrollo Integral del Estudiante, propuesto por la Universidad de Chile, en el que participaron tanto docentes, como estudiantes y autoridades. Este tiene como propósito contribuir a generar igualdad de oportunidades de acceso, participación e incidencia de los estudiantes en su vida universitaria (Déves et al., 2014).

Este modelo abarca 3 dimensiones: la calidad de vida, la enseñanza, y el aprendizaje de los estudiantes. La calidad de vida abarca la atención en salud física y mental de los estudiantes, mientras que la enseñanza considera que esta se centra en la diversidad estudiantil. En el caso del aprendizaje, se consideran las tutorías especializadas y el seguimiento académico.

En ese sentido, los 3 conceptos de desarrollo integral propuestos, consideran que la vida universitaria no debe reducirse al ámbito académico, sino también buscar impactar de manera positiva en la vida de los estudiantes desde distintas dimensiones. Las propuestas coinciden en que se debe atender la salud física y mental de los estudiantes, teniendo en cuenta los contextos sociales diversos y poniendo énfasis en la participación activa de docentes y autoridades en la co creación de actividades que tengan como prioridad el desarrollo de los estudiantes.

C. Salud y bienestar integral

Considerar la salud en y desde el sector educativo se cimenta sobre la base de la visión multidisciplinaria y transdisciplinaria de las personas, “ya que la salud radica en asociar o vincular diversos factores protectores que [...] surta efectos positivos en cuanto promoción, prevención y atención de la salud, aspectos que a su vez, generen espacios que promuevan conductas y estilos de vida saludables” (Malpica & Dugarte, 2015, p. 52).

Al respecto, según la Organización Mundial de la Salud (1946), la salud es definida como el “estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad”. En ese sentido, se colige que la salud está compuesta por diferentes dimensiones, tanto psíquicas, físicas como sociales. Por tanto, esta definición será la base para la discusión

sobre los conceptos desarrollados en los últimos años.

Abordar la salud de manera integral es importante para el desarrollo de las personas y, particularmente, de los estudiantes universitarios. Sánchez (1996) sostiene que se debe manejar una concepción dinámica de la salud, puesto que la rapidez con que evolucionan las sociedades contemporáneas, nacen nuevas situaciones que pueden afectar la vida de las personas.

En nuestro país, según el INEI (2016), 68 de cada 100 jóvenes, de entre 15 a 29 años de edad, tienen un seguro de salud. Este dato es importante a tener en cuenta sobre la salud integral en los universitarios, ya que es un indicador de la vulnerabilidad a la que puedan estar expuestos.

Asimismo, a partir de lo anteriormente mencionado, nos podemos aproximar a un concepto de bienestar, el cual se vea reflejado en la vida cotidiana de los estudiantes. De este modo, se hace referencia a un bienestar de manera integral que incluye el físico, emocional y/o mental y social.

Ello, “ya que la salud integral y la calidad de vida son aspectos fundamentales en los que se amerita una conciencia de prevención y promoción en los hábitos de vida saludables para alcanzar el bienestar que requieren las personas, específicamente los estudiantes universitarios” (Malpica & Dugarte, 2015, p. 52-53), de tal manera que se pueda lograr un

verdadero desarrollo humano y multidimensional en este grupo de personas



Anexo N°3: Guías de herramientas del diagnóstico

ENCUESTA MASIVA

I. Primer Bloque

1. Edad

2. Sexo

a. H

b. M

c. No binario

d. Prefiero no decirlo

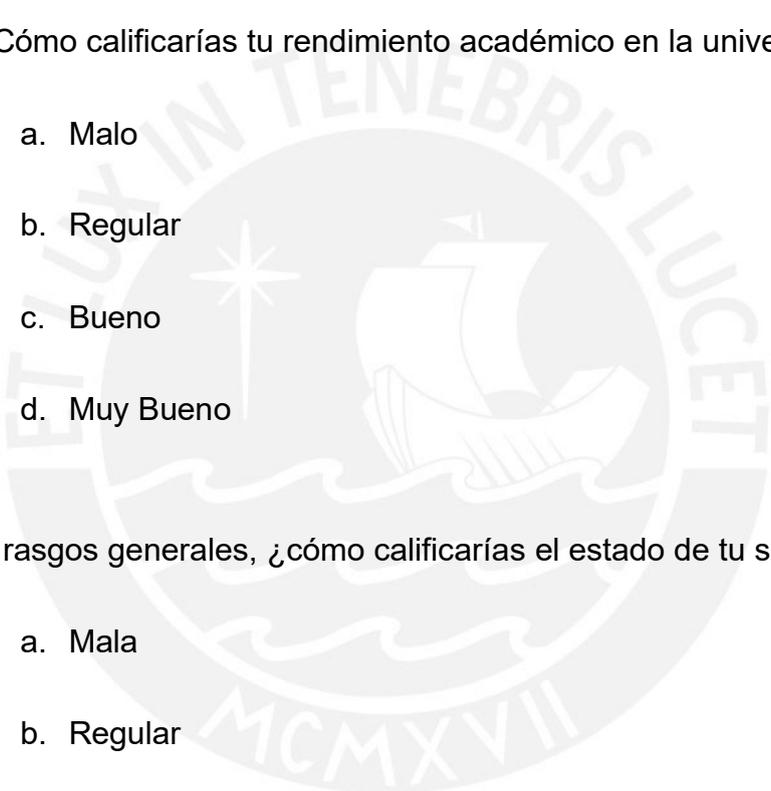
3. Facultad

4. Especialidad

5. Ciclo académico

6. ¿Te encuentras trabajando actualmente? (incluidas prácticas pre profesionales)
- a. Sí
 - b. No

II. Segundo Bloque

7. ¿Cómo calificarías tu rendimiento académico en la universidad?
- a. Malo
 - b. Regular
 - c. Bueno
 - d. Muy Bueno
8. A rasgos generales, ¿cómo calificarías el estado de tu salud física?
- a. Mala
 - b. Regular
 - c. Buena
 - d. Muy buena
9. A rasgos generales, ¿cómo calificarías el estado de tu salud mental/emocional?
- a. Mala
 - b. Regular
- 

- c. Buena
- d. Muy buena

III. Tercer bloque

10. Marca todas las opciones que tu creas que implica el esforzarse académicamente (*intercalar entre azules y rojos*)

- a. Mantengo un horario de estudio programado
- b. Me levanto temprano para llegar a tiempo a mis clases
- c. Respeto los acuerdos que sostenemos en los trabajos en equipo
- d. Cumplir con todas mis tareas y obligaciones académicas así no tenga que dormir
- e. Me autoexijo para sacar siempre las mejores calificaciones
- f. Asistir a todas mis clases aún cuando no me sienta muy bien
- g. Priorizo avanzar con los pendientes de la universidad por encima de mis comidas
- h. Priorizo avanzar con las tareas de la universidad en lugar de salir los fines de semana durante el ciclo académico
- i. Evito perder tiempo con distracciones (ver TV, revisar redes sociales, ver Netflix, etc.)

11. ¿Qué tan importante crees que es el esfuerzo académico en la

universidad?

- a. Nada importante
- b. Poco importante
- c. Importante
- d. Muy importante

12. ¿Qué tanto crees que te esfuerzas en la universidad?

- a. Nada
- b. Poco
- c. Regular
- d. Mucho

13. Marca todas las opciones que describan lo que es el éxito en el ámbito académico para ti:

- a. Sacar buenas notas y tener el mejor CRAEST/PPNE para lograr un buen turno de matrícula y estar en tercio.
- b. Ser el mejor de mi salón, cueste lo que cueste.

- c. Que mis compañeros de clase me reconozcan como el más inteligente de todos, aunque no les caiga tan bien.
- d. Tener una asistencia perfecta. Hay que asistir a clase aunque me sienta algo enfermo.
- e. Siempre esforzarme y tener una actitud positiva, aunque haya tenido un mal día
- f. Entre más me esfuerce hoy en la universidad, más exitoso seré en la vida en general.
- g. Adquirir conocimientos y disfrutar de mis clases, aunque no me encuentre entre los primeros del salón
- h. Disfrutar del proceso de aprendizaje, tanto grupal como individual, incluso si las cosas no salen siempre a mi manera
- i. Esforzarme dentro de mis posibilidades, conociendo mis límites, manteniendo un balance en todos los aspectos de mi vida y buscando ayuda cuando lo necesito.

14. ¿Qué tan importante crees que es tener un balance entre la vida académica y tu vida personal?

- a. Nada importante
- b. Poco importante
- c. Importante
- d. Bastante importante

15. De las siguientes opciones, marca todas las prácticas que realices en tu vida diaria

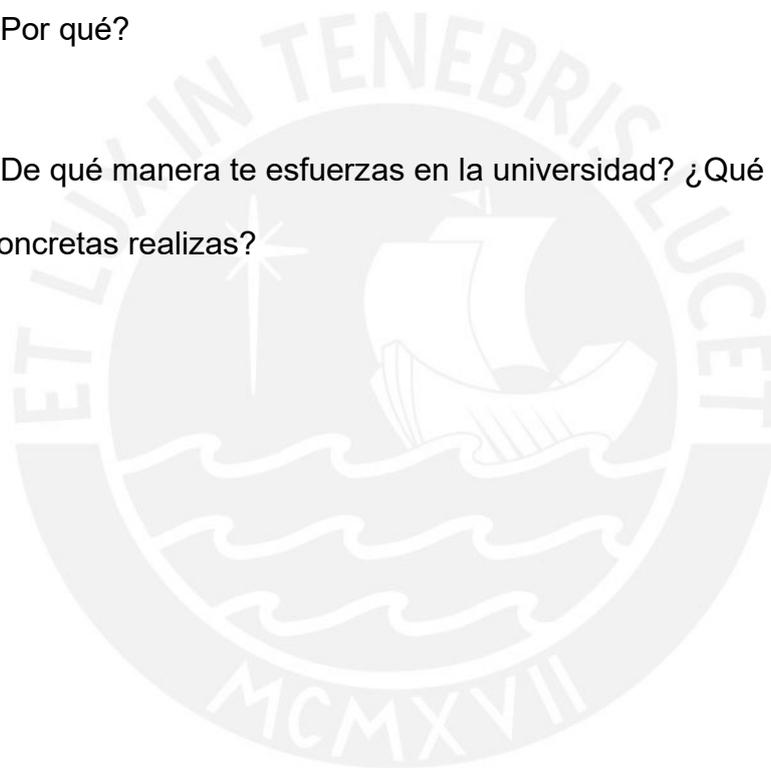
- a. Trato de dormir de 7 a 8 horas diarias
- b. Me ejercito, practico algún deporte, voy al gimnasio.
- c. Medito o tomo clases de yoga, tai chi o similares
- d. Generalmente, mi almuerzo es una comida rápida (hamburguesa, salchipapa, pizza, choripan, etc.)
- e. Todos los días compró, al menos, dos cafés o algún energizante en la universidad para poder continuar con mis actividades durante todo el día. De otra manera, no tendría energía para hacerlo.
- f. Consumo una o más porciones de frutas o verduras
- g. Me amanezco leyendo para mis cursos o haciendo trabajos grupales/individuales
- h. Acudo a un especialista para que me acompañe emocionalmente o para que me ayude a reducir mis problemas de estrés/ansiedad u otra afección.
- i. Realizo actividades relacionadas a lo artístico (pintura, baile, freestyle, poesía, etc.)
- j. Me salto al menos una comida.
- k. Paso tiempo de calidad con personas que me quieren y con quienes disfruto estar (amigos, familia, pareja, etc.).
- l. Separó el tiempo para realizarme chequeos médicos cuando me toca.

16. ¿Consideras que en el regreso a la presencialidad tienes que esforzarte más que en la virtualidad para poder cumplir con las obligaciones de tus cursos?

- a. Sí
- b. No

17. ¿Por qué?

18. ¿De qué manera te esfuerzas en la universidad? ¿Qué prácticas concretas realizas?



GUÍA DE ENTREVISTA A ESTUDIANTES PUCP

Lugar:

Fecha:

Hora:

Observaciones generales:

1. Introducción

Hola, (nombre del entrevistado). Antes de iniciar la entrevista, quiero agradecerte el tiempo prestado, deseo que tanto tú como tu familia se encuentren bien. Mi nombre es Jair Ramirez y soy estudiante de la facultad de Ciencias y Artes de la Comunicación en la Pontificia Universidad Católica del Perú. En esta oportunidad me gustaría dialogar contigo acerca de la cultura del esfuerzo y la cultura del éxito. El propósito de la entrevista, la cual tiene fines meramente académicos, es conocer tus percepciones, valoraciones y prejuicios en torno al "esfuerzo" académico en la universidad.

Para ello, te preguntaremos sobre algunos temas en particular y tú tendrás la libertad de respondernos como consideres conveniente. Es importante que recuerdes que no hay respuestas buenas ni malas y que mientras más puedas profundizar tus respuestas, será mucho mejor. Por último, para los fines anteriormente mencionados, me gustaría grabar esta entrevista.

¿Estás de acuerdo con ello?

Perfecto, muchas gracias. Entonces iniciamos. La entrevista consistirá en 3 bloques de preguntas las cuales serán mencionadas previamente durante

el proceso.

2. Secuencia de preguntas y repreguntas

Iniciaremos con el primer bloque, el cual abordará las percepciones y actitudes sobre el esfuerzo académico en los estudiantes.

→ **PRIMER BLOQUE: Percepciones y actitudes**

Me gustaría empezar con algunas preguntas relacionadas al periodo previo a la pandemia y durante esta.

1. ¿Cómo era tu vida académica antes de que empezara la pandemia?
 - 1.1 ¿La exigencia académica era bastante, regular o poca?
2. ¿Cómo cambió esta después de que empezó la pandemia?
 - 2.2 ¿Cómo afectó el aislamiento obligatorio en tus estudios y en tu vida personal?

Ahora nos gustaría conocer un poco más sobre tu vida académica y personal en este periodo de regreso a la presencialidad.

3. ¿Has notado algún cambio(s) en tu vida académica y personal con el retorno a la presencialidad?

3.1 *¿A qué crees que responden estos cambios que me señalas?*

4. ¿Sientes que te esfuerzas lo suficiente para cumplir con tus deberes académicos?

4.1 *¿Por qué?*

5. ¿Cómo consideras que este esfuerzo podría repercutir en tu bienestar integral?

Ahora continuaremos con el segundo bloque. En este hablaremos sobre los principales actores que pueden influir en la valoración del esfuerzo académico en los estudiantes.

→ **SEGUNDO BLOQUE: Actores influyentes en la valoración del esfuerzo académico**

6. ¿Quiénes son las personas que te motivan o alientan en tu vida académica?

7. ¿De dónde crees que viene el impulso para esforzarte en tus estudios?

7.1. *¿De tus padres, amigos, de ti mismo, de tu pareja, etc.?*

8. ¿Quiénes, principalmente, son los que celebran tus logros y

esfuerzos?

8.1 ¿De qué manera lo hacen?

8.2 ¿Quién te gustaría que lo celebre o reconozca por todo ello, pero no lo hace?

Por último, entramos al tercer y último bloque. Aquí hablaremos sobre los conocimientos de los estudiantes universitarios respecto a temas de salud integral



→ **TERCER BLOQUE: Conocimientos de los estudiantes respecto a temas de salud integral**

11. ¿Qué entiendes por el cuidado de la salud de manera integral?

12. ¿Cómo cuidas tu salud física?

12.1 ¿Y tu salud mental?

12.2 ¿Y tu salud emocional?

13. Ahora, por favor, cuéntame un típico día tuyo, desde que te levantas hasta que

te

duermes.

13.1 ¿Qué hábitos saludables encuentras en tu día a día?

13.2 ¿Qué hábitos te gustaría agregar o crees que deberían

formar parte

de

tu rutina diaria? ¿Por qué?

14. Por último, coméntanos alguna experiencia personal en donde sientas que tu

esfuerzo académico haya influido positiva o negativamente en tu vida.

3. Cierre de la entrevista

Bien, hemos concluido con las preguntas. ¿Te gustaría agregar algún comentario final?

Una vez más, te agradecemos enormemente por el tiempo prestado. La información obtenida el día de hoy me será de mucha utilidad para la elaboración de mi trabajo de investigación como parte del curso Proyecto de Comunicación para el Desarrollo. Asimismo, hago énfasis, de nuevo, en que solo será utilizada con fines académicos. Cualquier duda o consulta que tengas respecto al uso de la información brindada o si tienes alguna duda o pregunta, me puedes contactar a la siguiente dirección (ramirez.jair@pucp.edu.pe). Muchas gracias por tu colaboración.

GUÍA DE ENTREVISTA A AUTORIDADES: INICIATIVAS**PUCP**

Introducción

Entrevistador: Buenas tardes. Nosotros somos (nombres), y estamos en décimo ciclo de Comunicación para el Desarrollo. Antes que nada, queríamos agradecerles por venir. Hoy queremos conversar con ustedes sobre algunos temas para nuestro curso de Proyecto de Comunicación para el Desarrollo, el cual es el curso final de la carrera. El objetivo de la actividad es conocer sus percepciones, valoraciones y prácticas acerca de esfuerzo académico.

Nombre: _____

Edad: _____

Ocupación: _____

Cargo: _____

Años de trabajo en la PUCP: _____

1. La PUCP mantiene una Política Institucional de Salud Mental.
¿Podría decir cómo percibe que el estudiante PUCP cuida de su salud integral? ¿De qué manera la vida universitaria puede impactar en ello? ¿Qué qué está haciendo la universidad?
2. ¿De qué manera la universidad busca impactar de manera positiva en la salud integral de los alumnos PUCP? (Programas, talleres, iniciativas) ¿Por qué?
3. ¿Usted piensa que el promedio de los estudiantes mantiene conocimiento de esto? (Nivel de participación, adherencia, deserción, ETC.)
4. ¿Cómo perciben la salud integral de los estudiantes en el contexto de la pandemia?
5. ¿Cuál ha sido el impacto de la educación virtual en la salud integral de los estudiantes PUCP?
6. ¿Cómo se están haciendo cargo de esa consecuencia? (especialmente ahora en el retorno a la presencialidad)
7. ¿Tienen conocimiento de incremento de enfermedades físicas o mentales en sus alumnos?
8. En los últimos dos años, ¿De qué manera las actividades de la DAES han buscado impactar en el bienestar de sus estudiantes?
9. ¿Mantienen conocimiento de iniciativas estudiantiles surgidas en la pandemia? ¿cuáles? (solo preguntar la

DAES)

10. ¿Estaría la DAES dispuesta a trabajar en alianza con estas iniciativas? ¿Por qué? ¿Qué se necesita para lograr estas alianzas?
11. ¿De qué manera la universidad genera espacios (recreativos) que ayuden a que los alumnos PUCP mantengan un retorno a la presencialidad que busque impactar en su salud integral de manera positiva?
12. ¿Cuál es su percepción del retorno a la presencialidad de los alumnos PUCP y su relación con salud integral? (CONCLUIR SI LAS ACTIVIDADES HAN SURGIDO DESDE LOS ESTUDIANTES)
13. Con el retorno a la presencialidad ¿Que espacios/medios de comunicación han sido útiles para incrementar la participación de los estudiantes en las actividades programadas? (redes sociales, actividades en campus, etc).

GUÍA DE ENTREVISTA A DOCENTES

Lugar: _____

Fecha:

Hora de inicio: _____ **Hora**

_____ **final:**

Observaciones generales:

Introducción

Buenas días _____, muchas gracias por estar el día de hoy conmigo. Soy alumna

de la facultad de Ciencias y Artes de la Comunicación de la PUCP. En primer lugar, quiero saludarla y agradecerle por el tiempo brindado. Asimismo, espero que hoy

podamos conocer un poco más de su labor dentro de la institución educativa. Quiero pedirle su autorización para grabar esta entrevista y así poder registrar este momento para nuestro proyecto universitario, ya que después, mi grupo y yo, deberá transcribir esta entrevista (recalcar que es un espacio seguro y confidencial).

- La presente entrevista contará con 14 preguntas. Desde ya, le indico que no hay respuestas correctas ni incorrectas, por lo que, por favor, siéntase en la libertad de explayarse tanto como usted desee en cada pregunta que le haga.

Al momento de empezar, pedir información básica de las participantes: nombres completos, edad, ocupación.

Nombre: _____

Edad: _____

Ocupación: _____

Cargo: _____

Años de trabajo en la PUCP: _____

Respecto al docente

Preguntas abiertas:

1. ¿Cuál es su opinión del estudiante pucp? ¿Usted cree que está en el promedio de los estudiantes a nivel nacional? ¿Cuál es el perfil del estudiante PUCP promedio en el rendimiento académico?
2. ¿Por qué considera ello?
3. ¿A qué cree que se debe?
 - a. ¿Qué entiende usted por esfuerzo académico? (solo si lo menciona)
4. Usted, ¿Considera que el esfuerzo académico se encuentra por encima de la salud mental? ¿Cómo así?
5. ¿Considera que esto está ocurriendo con sus estudiantes?
6. ¿Cuáles son los límites de un esfuerzo saludable o normal de un sobre esfuerzo?
7. ¿Cómo diferencia el esfuerzo académico saludable y el sobre esfuerzo académico?
8. Si el/la alumno/a presenta una dificultad evidente desenvolvimiento en el rendimiento académico usted, como docente ¿qué acciones suele tomar?
9. ¿Por qué suele tomar estas acciones?

Respecto a la labor ejercida

10. ¿Usted ha buscado trabajar el tema de cuidado emocional anteriormente con sus alumnos? Si es así, ¿De qué manera? ¿Qué ha funcionado y qué no? Si no, ¿por qué no?
11. ¿Qué tipo de comunicación suelen utilizar con los estudiantes ?
12. Si ha tenido algún caso de problema de salud mental con los alumnos podría mencionarlos? ¿ Por qué cree que se da esto?
13. Entonces, ¿cómo cree que debería abordarlo la facultad y usted cómo docente?
14. Usted como docente ¿Qué salidas pueden haber?

En caso sea necesario, preguntas más profundas y complicadas:

1. ¿ Cómo abor das los temas de salud física , en el aula y en el campus?
 2. ¿Consideran que los estudiantes están preparados emocionalmente para la universidad y el esfuerzo académico que implica?
 3. ¿Considera que los estudiantes entienden el tema de cuidado emocional y físico?
 4. Usted, ¿considera necesario prestarle atención a los estudiantes
- ¿Cómo se dan cuenta de que hay jóvenes que se encuentran en una situación de riesgo?

5. ¿Existen capacitaciones a los docentes que traten temas de cuidado emocional y sobre esfuerzo académico?



GUÍA DEL GRUPO FOCAL

1. Introducción

Moderador: Hola a todos. Nosotros somos (nombres), y estamos en décimo ciclo de Comunicación para el Desarrollo. Antes que nada, queríamos agradecerles por venir. Hoy queremos conversar con ustedes sobre algunos temas para nuestro curso de Proyecto de Comunicación para el Desarrollo. El objetivo de la actividad es conocer sus percepciones, valoraciones y prácticas acerca de esfuerzo académico.

Para ello, vamos a conversar sobre algunos temas y ustedes tendrán la libertad de respondernos como consideren conveniente. Les pedimos que sean lo más sinceros posible, pues no hay respuestas equivocadas.

Antes de empezar, quisiéramos pedirles permiso para grabar la reunión: ¿están todos de acuerdo?

empezar a grabar

Ahora, nos presentaremos brevemente para que nos puedan conocer un poco más y sepan quienes somos.

Moderador: Yo soy XXX. Tengo XX años. Un dato curioso sobre mí es XX

Integrante 2: XXX

Integrante 3: XXX

Ahora, nos gustaría que cada uno se presente

Se entregan stickers con nombres

2. Instrucciones

Moderador: La reunión será dividida en 3 bloques. En primer lugar, iniciaremos con las percepciones, valoraciones y actitudes sobre su esfuerzo académico. En segundo lugar, nos gustaría conocer acerca de los conocimientos que tienen sobre temas de salud integral. Por último, conversaremos sobre sus prácticas para cumplir con sus obligaciones y tareas académicas así como de autocuidado.

Esperamos que este sea un espacio en el que todos nos sintamos cómodos. Para mantener el orden, les pedimos que cuando alguno quiera intervenir, pueda levantar la mano para cederles la palabra. A lo largo de la reunión, se buscará mantener un diálogo dinámico y amigable; es decir, todas las respuestas o comentarios son válidos y de mucha importancia para nosotros.

3. Secuencia de preguntas

Tema 1: Percepciones, valoraciones y actitudes sobre el esfuerzo académico

Iniciaremos con el primer bloque, el cual abordará sus percepciones, valoraciones y actitudes sobre su esfuerzo académico

1. En este primer punto, nos gustaría empezar con una pregunta general sobre su desempeño académico. ¿Cómo lo evaluarían a grandes rasgos y por qué?
2. ¿Qué cambio(s) han notado en su vida académica y personal con el retorno a la presencialidad?
3. ¿Por qué creen que es tan importante el esfuerzo académico en la universidad?
4. Dinámica: El alumno que quisiera ser

Se separa a los participantes en 2 grupos, se les entrega una hoja A3 a cada grupo y se les pide que dibujen y describan al alumno ideal: lo que ellos entienden como un alumno exitoso, tanto física como emocionalmente. Deben dibujarlo y ponerle características

físicas y emocionales, ponerle un nombre, crearle una historia, un grupo de amigos, si quieren pueden asignarle un CRAEST/PPNE, promedio, carrera, trabajo, vida familiar, etc.

Luego de dibujarlo, lo explican y justifican por qué sería el alumno ideal, 5 minutos por grupo. Y luego se preguntan de un grupo al otro.

Nota: Que sea lo más detallado posible. Todos los detalles sirven para tener una idea de cuál es la concepción que tienen de éxito.

Tema 2: Conocimientos sobre temas de salud integral

Ahora continuaremos con el segundo bloque. En este hablaremos sobre sus conocimientos que tienen sobre temas de salud integral

5. ¿Qué entienden que significa gozar de una buena salud física y mental?
¿Cómo lo relacionarían con su rendimiento académico?
6. ¿Qué implica exigirte para sacar las mejores calificaciones para ti?
7. Dinámica: Les vamos a presentar a 2 personas, 2 amigos nuestros. Por temas de confidencialidad, les hemos cambiado los nombres.
 - Micaela es estudiante de Ingeniería civil. Está en octavo ciclo y tiene 23 años. Por temas económicos y personales, en

pandemia tuvo que llevar menos cursos, y se dio cuenta que así se sentía más tranquila. Actualmente estudia y practica 30 horas a la semana en una constructora. Está llevando 5 cursos, por más que según malla debería llevar 6 para terminar “a tiempo”. Sale a correr 3 veces a la semana y hace un mes empezó a ir a terapia y a practicar meditación. Micaela tiene un CRAEST de 55 aproximadamente, lo que no le da el mejor turno de matrícula pero, al menos hasta ahora, le ha permitido entrar a los cursos que ha querido. Alguna vez, en un electivo muy pedido, ha tenido que cambiarse de horario, pero lo pudo llevar el siguiente ciclo. Una de sus metas es reforzar sus relaciones interpersonales, por lo que intenta ver a sus amigos al menos 1 vez a la semana. Si bien le cuesta mantener un orden en sus comidas y horarios, se esfuerza por recordar al menos las 3 principales comidas, y al menos 1 vez a la semana intenta sentarse con alguien de su familia a comer.

- Andrés es estudiante de Comunicación Audiovisual. Está también en octavo ciclo, tiene 21 años. Está practicando desde hace 8 meses. Se supone que por contrato hace 30 horas de chamba, pero además de

estar en la oficina, trabaja horas extra desde casa. Lo hace por más que esté cansado y a veces se cruce con sus clases o actividades personales y tenga que cancelar sus planes con amigos, porque sabe que así es más probable que su jefe lo tome en cuenta para contratarlo más adelante. Desde pandemia, ha empezado a llevar más cursos porque el hecho de que las clases sean virtuales implicaba menos horas para movilizarse y así aprovechó para adelantar cursos. Si bien terminaba algo cansado, y tuvo que cortar sus horas de sueño muchas veces para quedarse estudiando, el esfuerzo valió la pena porque ahora va a terminar a tiempo la carrera. Ahora que tiene que venir a la universidad todos los días, a veces se olvida de desayunar, pero los puestos de comida, en especial el de choripan, que la PUCP ha puesto, lo salvan: come ahí aprox. 2 veces a la semana. Tiene clases hasta las 10pm 3 veces a la semana y llega a su casa a seguir estudiando una 2 horas más, porque desde que ingresó a Facultad ha sido el mejor de su clase y eso debe mantenerse así: todos sus compañeros lo ven como un referente de alumno exitoso. Suele dormir unas 4 a 5 horas diarias y, para mantenerse con energía, su mejor amigo es el Monster: toma al menos 1 al día y así puede seguir con sus actividades, tanto en la chamba como en la universidad.

- Discutimos:
 - ¿Con cuál de las 2 personas te identificas más? ¿Por

qué?

- Si tuvieras que elegir, ¿quién consideras que es más exitoso en general y quien vá a llegar más lejos en la vida? ¿Por qué?
- ¿Qué les recomendarías?
- ¿Creen que los jóvenes de hoy se exigen más que antes o siempre ha sido así? ¿Por qué creen que hay un cambio, si lo hay?
- positivo/negativo?

Tema 3: Prácticas para cumplir con las obligaciones y tareas académicas así como de autocuidado.

Por último, entramos al tercer y último bloque. Aquí hablaremos sobre las prácticas para cumplir con sus obligaciones y tareas académicas así como de autocuidado

8. Dinámica: Se le entrega a cada persona una hoja A4. Se les da 3 minutos y se les pide que escriban una lista de todas las prácticas de autocuidado (físico, emocional y social) que realizan a la par de cuidar su desempeño académico. Luego de pasados los 3 minutos, voltean la hoja y escriben en 3 minutos todas las prácticas perjudiciales para su bienestar físico, emocional y social que realizan para beneficiar su desempeño académico

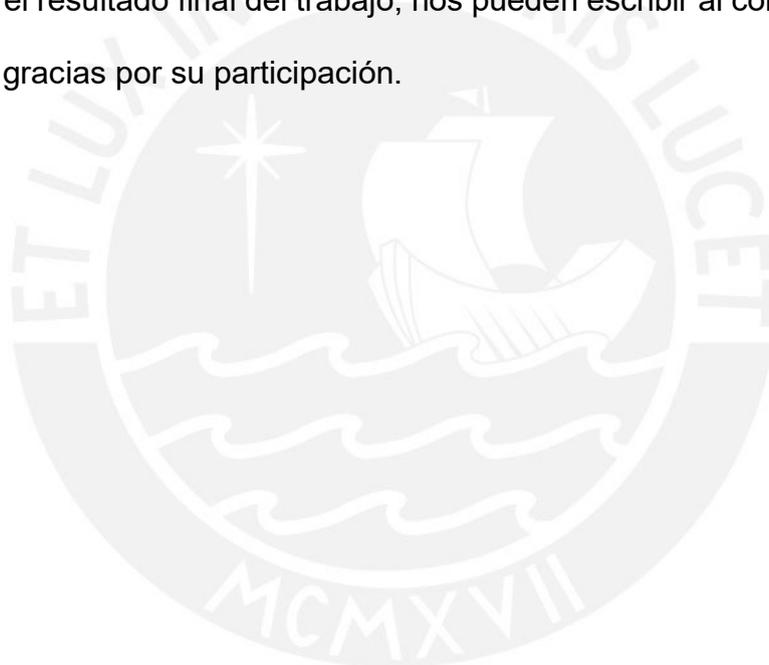
9.

4. Cierre del grupo focal

Muy bien, amigxs, hemos concluido con las preguntas. ¿Les gustaría agregar algún comentario final?

¡Gracias a todos por su tiempo! La información recogida nos va a ayudar mucho en esta etapa de diagnóstico de nuestro trabajo. Cualquier duda o comentario que tengan respecto al uso de la información, o si quisieran conocer el resultado final del trabajo, nos pueden escribir al correo xxxxxxx.

Muchas gracias por su participación.



Anexo N° 4: Mapas de empatía de los perfiles de los alumnos PUCP



PÚBLICO OBJETIVO: Estudiantes PUCP - perfil 2



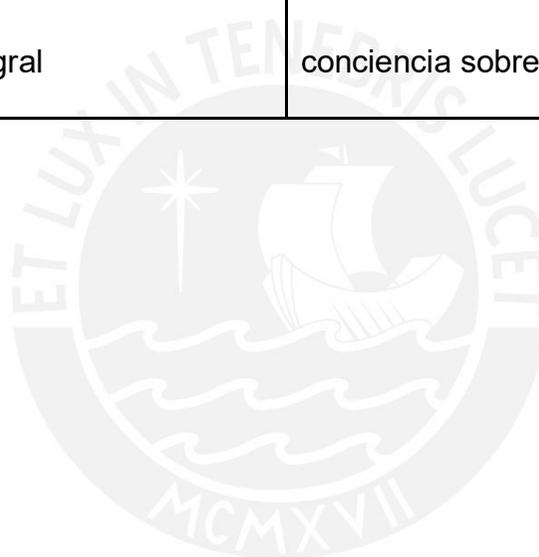
PÚBLICO OBJETIVO: Estudiantes PUCP - perfil 3



Anexo N° 5: Matriz de indicadores de cumplimiento de resultados

OBJETIVOS	RESULTADOS	INDICADORES	DEFINICIÓN DEL INDICADOR
<p><u>Objetivo general:</u> Comprometer a los estudiantes de pregrado de la PUCP a priorizar su bienestar integral sin perjudicar su rendimiento académico.</p>	<p>Los estudiantes de la PUCP consideran que el estado de su bienestar integral ha mejorado, y cuentan con las herramientas para manejar su vida académica y personal de una manera más efectiva.</p>	<p>Al menos el 20% de los estudiantes de pregrado de la PUCP realizan prácticas en pro de su bienestar de forma sostenida</p>	<p>Prácticas en pro de su bienestar: realiza actividad física, mindfulness, meditación, alimentación saludable, etc.</p>
		<p>Al menos el 30% de estudiantes encuestados cuenta con un grado "muy bueno" de autopercepción de la calidad de su bienestar integral</p>	<p>Grado "muy bueno" de bienestar integral: el estudiante se siente a gusto con su estado de salud mental, físico y social. Resultado comparado con la encuesta de entrada (línea de base).</p>

<p><u>Objetivo específico 1:</u></p> <p>Impulsar la comprensión de los efectos negativos en la salud mental de los estudiantes, causados por las</p>	<p>Los estudiantes se reconocen insertos en un sistema en el que ellos también son responsables de velar por su salud integral</p>	<p>Al menos 75% de los estudiantes encuestados al finalizar la primera fase, mantienen un alto grado de conciencia sobre los efectos</p>	<p>Alto grado de conciencia: comparte los efectos negativos con su entorno cercano, busca ayuda profesional si es necesario, se informa de fuentes confiables.</p>
--	--	--	--



prácticas del sobre esfuerzo académico		negativos que tiene el sobre esfuerzo en la salud integral	
		Por lo menos el 80% de los estudiantes encuestados al finalizar la primera fase, identifican al menos un efecto negativo en su salud del sobre esfuerzo académico que realizan.	Efectos negativos del sobre esfuerzo en la salud: distanciamiento de seres queridos, caída de cabello, irritabilidad, cansancio, desánimo...
<u>Objetivo específico 2:</u> Promover la conciencia en los estudiantes universitarios sobre la importancia de priorizar su salud integral.	Los estudiantes asumen compromisos para priorizar su bienestar sin descuidar su rendimiento académico	Al menos el 50% de los estudiantes que participa de los encuentros, realiza un compromiso a corto-mediano plazo por su bienestar y lo	Compromiso a corto-mediano plazo Cumplir de manera sostenida: a lo largo del tiempo y no solo durante

		logra cumplir de manera sostenida	la duración del proyecto.
		Al menos el 80% de los estudiantes que participa en los encuentros tiene un alto	Alto grado de intencionalidad: el estudiante busca un espacio y separa el tiempo en su semana

		grado de intencionalidad para aplicar prácticas saludables en sus rutinas diarias/semanales	para realizar las prácticas, comparte con personas cercanas sobre estas, si necesita conseguir algún objeto o producto lo adquiere o pide prestado, asegura las condiciones necesarias para ejecutar las prácticas saludables.
<u>Objetivo específico 3:</u> Promocionar hábitos beneficiosos para la salud integral de los estudiantes en pro de su bienestar integral.	El bienestar integral de los estudiantes ha mejorado como efecto de los hábitos saludables que mantienen	Al menos el 50% de los alumnos que participaron en las actividades, realizan 01 o más de las prácticas aprendidas.	Prácticas aprendidas: mindfulness, mandalas, preparación de snacks saludables, “habilidades para relacionarse de manera efectiva” (guías), pausas activas, etc.

		Al menos 80% de estudiantes encuestados al finalizar el proyecto, cuentan con un nivel "muy bueno" de autopercepción de su calidad de salud física y mental	Nivel "muy bueno" de calidad de salud: en comparación a la encuesta inicial del proyecto → línea de base.
<u>Objetivo específico 4:</u>	Creación de mecanismos y	01 comisión de trabajo para la	Comisión de trabajo: conformada

<p>Involucrar a los docentes y autoridades de manera activa en la atención de las necesidades de los estudiantes en materia de salud y bienestar integral en el aula.</p>	<p>recursos para la promoción de la salud integral en el aula y el cómo identificar y actuar ante potenciales casos de problemas de salud mental en los alumnos.</p>	<p>creación de mecanismos, recursos y diagnóstico situacional, durante el primer semestre del Proyecto.</p>	<p>por estudiantes, autoridades PUCP (DAES, y docentes representativos de las Facultades.</p> <p>Mecanismos y recursos que buscan el abordaje y priorización de temas de salud integral</p>
		<p>01 protocolo para la identificación y acción ante potenciales casos el segundo semestre del Proyecto</p>	<p>Protocolo con acciones concretas: identificación, respuesta, acompañamiento/derivación</p>

		Al menos el 80% de los participantes de la comisión mantienen un nivel de compromiso alto para potenciar las iniciativas	Nivel de compromiso "alto": asistir a todas las reuniones (o justificar sus faltas), participar y escuchar activamente, comunicarse y dar sus opiniones de manera asertiva
--	--	--	--



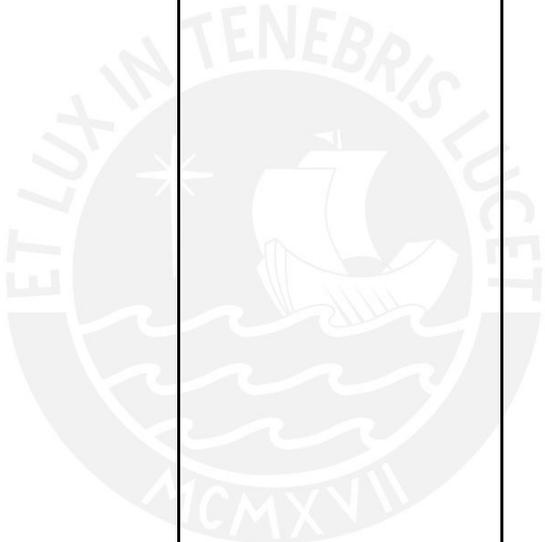
Anexo N° 6: Riesgos y propuestas de control

Riesgos	Propuestas de control
Que los estudiantes no reconozcan las prácticas nocivas como un problema que ponen en riesgo su salud integral	Intensificar ejercicios de identificación de prácticas nocivas para la salud integral y reafirmar comunicación interpeladora
El proyecto no responde a la agenda de la DAES para darle prioridad	Formación de más alianzas para asegurar el soporte y respaldo del proyecto

Anexo N° 7: Plan de actividades

Objetivo	Estrategia	Actividad	Nombre	Información general
<ul style="list-style-type: none"> • Impulsar la comprensión de los efectos negativos en la salud mental de los estudiantes, causados por las 	Human-centered design	Toma del espacio público de la PUCP	<i>El stand del sobreesfuerzo</i>	Se colocará un stand en el tontódromo de la universidad para atraer a los alumnos e invitarlos a participar de dinámicas rápidas y puntuales.
	Colocación en			

<p>prácticas del sobre esfuerzo académico</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Promover la conciencia en los estudiantes universitarios sobre la importancia de priorizar su salud integral 	agenda			Habrá carteles/afiches con afirmaciones respecto al sobreesfuerzo para incentivar la curiosidad de los estudiantes apelando a la identificación, lo cual los llevaría a acercarse al panel.
	Human-centered design	Talleres - Workshop	Más me cuido, mejor estudio	Se realizará una invitación abierta a los estudiantes de pregrado de la PUCP y se les invita a inscribirse.
	Comunicación dialógica que interpela			

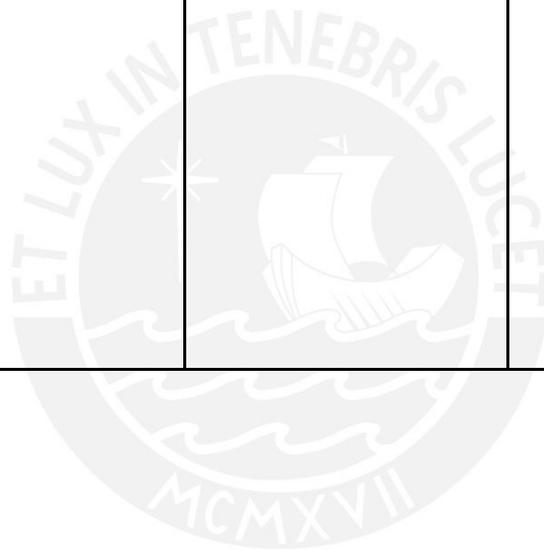
	Espacios de confianza e interacción			<p>Esta actividad cuenta con 2 etapas:</p> <p>Primera etapa: sesiones sincrónicas de taller</p> <p>Segunda etapa: comunidad virtual en instagram.</p> <p>Dinámica 1: Alumno/a PUCP</p> <p>Dinámica 2: Proyección de corto</p> <p>Dinámica 3: Testimonios</p> <p>Dinámica 4: Rehaciendo al alumno PUCP</p> <p>Dinámica 5: Compromisos</p>
--	-------------------------------------	---	--	--

<ul style="list-style-type: none"> ● Promover la conciencia en los estudiantes universitarios sobre la importancia de priorizar su salud integral 	Human-centered design	Historias reales	Priorizando mi bienestar	Se difundirá en la página de Instagram del proyecto videos donde se cuenten historias de ex y actuales estudiantes sobre sus procesos durante su permanencia en los ciclos académicos y la relación con los aspectos físicos, mentales y sociales de su salud.
Comunicación dialógica que interpela				

<p>• Promocionar hábitos beneficiosos para la salud integral de los estudiantes en pro de su bienestar integral.</p>	<p>Human-centered design</p> <p>Enseñanza participativa</p>	<p>Retos sencillos saludables para los estudiantes PUCP</p>	<p>Un reto por tu salud</p>	<p>Se convocará durante los jueves culturales a formar parte de los retos saludables. Previamente, con el apoyo de la DAES y CF's, se difundirá la actividad en redes sociales, empleando piezas comunicacionales, Por ejemplo: un alumno/a hará un "storytime" de cómo implementar hábitos saludables en su rutina, lo ayuda a mejorar su rendimiento académico y salud integral. Tono empático, no moralizante.</p>
		<p>Stands Saludables</p>	<p>El tren saludable</p>	<p>Dependiendo de la estación a</p>

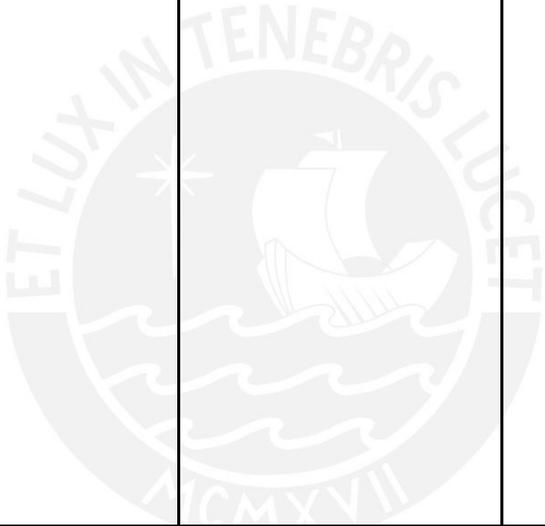
				<p>realizar, se colocará un stand en un lugar transitado de la PUCP o se realizará en un espacio cerrado como un salón. Se realizará una campaña vía redes y volanteo con el apoyo de la DAES. D. La actividad contará con 3 etapas, las cuales se realizarán cada jueves cultural y serán 3 ciclos a lo largo del período académico.</p> <p>a. Calma tu mente: es una estación de salud mental: mindfulness y mandalas.</p> <p>b. Yo me alimento bien: es</p>
--	--	--	--	--

				<p>una estación de nutrición: snacks saludables que son fáciles y económicos de preparar.</p> <p>¡Ponte en movimiento!: algunos movimientos básicos usando el cuerpo, pausas activas durante las rutinas</p>
--	--	--	--	--



<ul style="list-style-type: none"> • Involucrar a los docentes y autoridades de manera activa en la atención de las necesidades de los estudiantes en materia de salud y bienestar integral en el aula 		<p>Co creación dialógica</p>	<p>Llamada de atención</p>	<p>Se coordinará con los REAs (representantes estudiantiles) de distintas unidades académicas una reunión abierta a la comunidad PUCP, en la cual se presentarán los objetivos del proyecto y sobre la necesidad de implementar un protocolo de salud mental en estudiantes.</p> <p>Contará con 3 etapas:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Reunión con REAS y representantes del proyecto
--	--	------------------------------	-----------------------------------	---

				<p>b. Campaña de testimonios a favor de un protocolo de salud mental en universitarios</p> <p>c. Asamblea final con REAS, DAES, autoridades y docentes</p>
--	--	--	--	--



Anexo N° 8: Modelo de programa de actividades: “Más me cuido, mejor estudio”



Fecha:	21 de noviembre - 5 pm
Objetivo al que responde	<ul style="list-style-type: none"> ● Impulsar la comprensión de los efectos negativos en la salud mental de los estudiantes, causados por las prácticas del sobre esfuerzo académico ● Promover la conciencia en los estudiantes universitarios sobre la importancia de priorizar su salud integral
Objetivos de la actividad:	<ul style="list-style-type: none"> ● Promover el cuestionamiento sobre las prácticas nocivas de los estudiantes e invitarlos a tomar acción/compromisos a través de cambios en algún aspecto de su salud integral
Resultados esperados:	<ul style="list-style-type: none"> ● Aquellas personas que no se habían cuestionado antes: que se cuestionen ● Aquellas personas que ya antes de han cuestionado: refuercen ese autocuestionamiento y hagan un compromiso ● Que los alumnos identifiquen alguna motivación personal y asuman un compromiso concreto

Hora	Actividad	Materiales	Lugar	Encargados
17:00	Llegada		Aula (Z115)	Todos/as
17:10	Bienvenida Cada uno se presenta y dice 1 dato curioso sobre sí mismx (rompehielo) Luego, se da la bienvenida e introduce la actividad	Speech de inicio	Aula	Encargado 1
17:15	Dinámica 1: el alumno PUCP <ul style="list-style-type: none"> • Se arman 2 grupos con los participantes • Se entregan 16 cartillas con características/prácticas • Se entrega 1 papelógrafo donde dibujarán a su alumnx PUCP promedio • Deben ponerle 7 cartillas del total para caracterizarlo: priorizar, discutir como grupo 	Cartillas de características Papelógrafos Plumones Goma/limpiatipo	Aula	Encargado 2

17:25 Decodificación de dinámica 1

Encargado 1

- Se pide a los grupos que presenten a sus estudiantes PUCP promedio

y 2

- Al explicar un grupo, se pasa a un espacio de

debate Preguntas orientadoras:

- *¿Qué les parece el perfil presentado?*
- *¿Están de acuerdo con las características propuestas? ¿Por qué?*
- *¿Algunx se identifica con este perfil?*

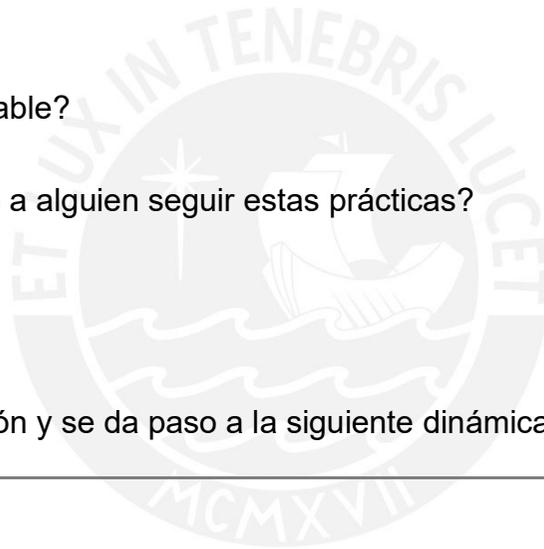
Se les permite expresarse antes de pasar al siguiente grupo

Cada grupo tiene 5 minutos para presentar y 5 minutos para la discusión

Preguntas orientadoras para el cierre:

- ¿Qué características vimos en común?
- ¿Por qué creen que caracterizamos de esta manera al estudiante PUCP?
- ¿Les parece un perfil saludable?
- ¿Ustedes le recomendarían a alguien seguir estas prácticas?

Se abre un espacio de conversación y se da paso a la siguiente dinámica



17:55 Video: El valor del esfuerzo diario	Video	Encargado 1
Antes de pasar a testimonios, como apertura, se observa el video: “el valor del esfuerzo diario” y se discuten ideas brevemente	Parlantes	
<ul style="list-style-type: none">• ¿Qué mensaje les deja el video?• ¿Qué sensaciones les transmite?• ¿Qué se entiende por esfuerzo según el video?• ¿Cómo entienden el esfuerzo ustedes?		
18:05 Dinámica 2: Testimonios:	Videos	Encargado 2
	Parlantes	

<p>Se presentan los videos de testimonios (5min) para abrir un espacio de compartir más personal: “Tenemos algunos mensajes para ustedes...”</p> <ul style="list-style-type: none"> • Luego, se recogen sensaciones generales: ¿Qué opinan de lo que nos comenta esta persona? ¿Se han sentido identificadxs? ¿Han pasado por alguna situación parecida? • Para invitar al compartir, 1 miembro del grupo que guía la dinámica comparte su propio testimonio de manera breve (máximo 5 minutos) y luego hace algunas preguntas para empatizar • Se abre un espacio de compartir (10 minutos) 	<p>Miembro del equipo ejecutor</p>	
<p>18:25 Decodificación de testimonios: sobre la normalización del sobre esfuerzo</p>	<p>Speech</p>	<p>Encargado 2</p>
<p>18:35 Dinámica 3: rehaciendo al alumno PUCO</p>	<p>Alumno PUCP</p>	<p>Encargado 1</p>

	previo	Aula
Se retoma el dibujo del inicio de la sesión. Luego de ver los testimonios y conversar sobre el tema: ¿Consideran que las características/prácticas que les colocaron son las mejores para un estudiante universitario o cambiarían algo?	Post its	
Se conversa y debate un rato (8 minutos) y se les invita a revisar nuevamente de forma grupal el dibujo. Se les entregan post its y lapiceros	Lapiceros/plumones	
	Snacks	

y se les comenta que, si lo consideran necesario, pueden retirar algunas características y agregar unas nuevas que ellxs mismxs ideen.

Agregan las características y prácticas que se podría esperar de un alumno universitario que cuide su bienestar, ese alumno que vemos lejano pero, con pequeñas prácticas en el día a día quizás podríamos empezar a trabajar.

NO TIENEN QUE HACER CAMBIOS, solo lo hacen si ellos lo deciden de forma autónoma. Eso nos permite medir si alcanzamos el objetivo.

Mientras realizan esta actividad, se puede ir invitando los snacks que llevamos.

18:45 Dinámica de cierre: compromiso

Lapiceros

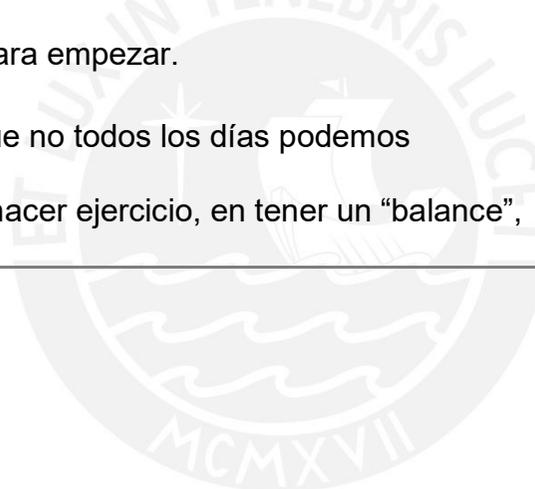
Encargado 1

Hojas de colores

tronco del árbol

Se invita a los participantes a asumir un compromiso en pro de su bienestar. La idea es que sea lo más concreto y realista posible, no tienen que ser grandes cambios para empezar.

Sabemos que cuesta, sabemos que no todos los días podemos concentrarnos en comer bien, en hacer ejercicio, en tener un “balance”,



porque ya vimos que ese alumnx con el balance perfecto no existe, pero estamos invitados a dar pasos para cuidarnos un poco más si lo consideramos necesario y posible.

Se les entregan las hojitas y cuando terminan las van pegando en el árbol para armar el logo.

18:55 Cierre

Flyers

Todos/as

Si alguien quiere compartir su compromiso y cómo se ha sentido a lo largo de la sesión, se les invita a hacerlo. **Sería bueno que nosotros mismos también podamos asumir un compromiso y lo compartamos.**

Se agradece por la participación y compartimos cómo nos sentimos nosotrxs con esta sesión. Se recogen sensaciones generales y se les invita a participar de nuestra siguiente actividad el jueves 24 a la 1:30

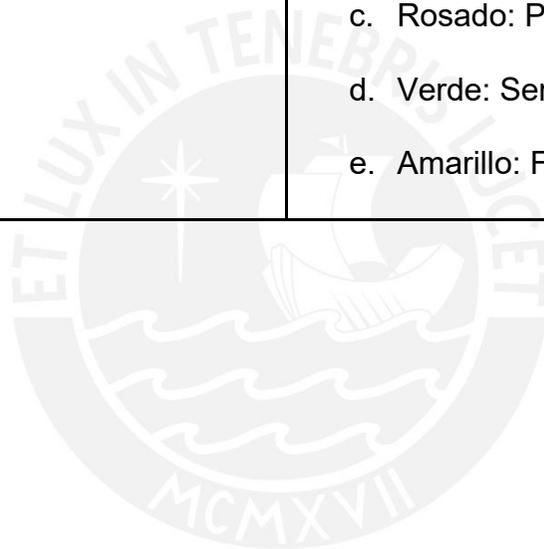
pm, entregándoles un flyer



Anexo N° 9: Propuesta comunicacional

Elementos gráficos	
Nombre: Bien+estar	Idea principal: Estar presente, en el momento presente y bienestar como un estado
Logo	

Colores:	Significado de los colores
a. Morado (#9570FA)	a. Morado: Espiritualidad
b. Azul (#3A9BA6)	b. Azul: Calma
c. Rosado (#DD7497)	c. Rosado: Pasión, energía
d. Verde (#7FC667)	d. Verde: Serenidad
e. Amarillo (#E0B040)	e. Amarillo: Felicidad



Flyer de convocatoria



**¿ESTÁS ACABANDO
EL CICLO, O EL CICLO
ACABA CONTIGO?**

**PONLE UNA PAUSA A TU
SEMANA PRE FINALES
JUEVES 24 - 1:30 PM**

TE INVITAMOS A NUESTRO WORKSHOP, EN EL QUE
COMPARTIREMOS Y APRENDEREMOS, JUNTXS,
DISTINTAS MANERAS PRÁCTICAS Y SENCILLAS DE
CUIDAR NUESTRO BIENESTAR

Escanea el QR con la cámara
de tu celular para inscribirte



O en el enlace: bit.ly/bienestarjueves

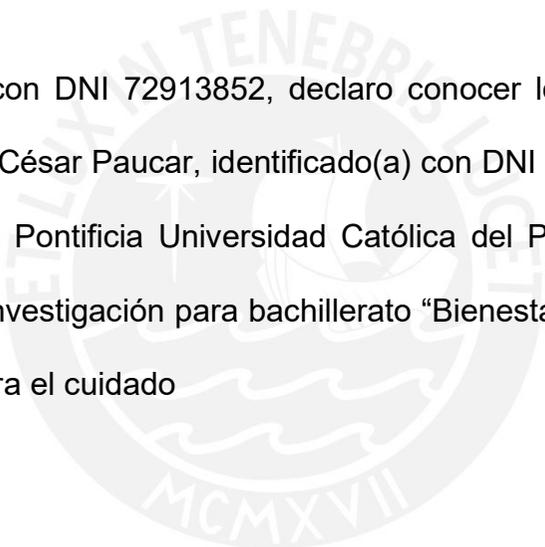


bien+estar

Anexo N° 10: Consentimientos informados

Lima, 8 de noviembre de 2022

Yo Alvaro Blancas Alegre identificado(a) con DNI 72913852, declaro conocer los objetivos del siguiente trabajo de investigación para bachillerato y autorizo a César Paucar, identificado(a) con DNI 70059045, alumno de la especialidad de Comunicación para el Desarrollo de la Pontificia Universidad Católica del Perú, a utilizar la información para la elaboración y presentación del trabajo de investigación para bachillerato “Bienestar: Proyecto de Comunicación para el Desarrollo para la promoción de hábitos para el cuidado



de la salud integral propia y comunitaria de los estudiantes de pregrado de la Pontificia Universidad Católica del Perú”; para la obtención del grado de bachiller.

El material suministrado por los entrevistados se utilizará estrictamente para la construcción de dicho trabajo. Como condiciones contractuales, los autores asumen que toda información y resultados del proyecto que, con objeto de la relación de trabajo le fue suministrado(a), serán de uso exclusivamente académico. La utilización de la información será durante el tiempo que sea pertinente bajo los términos expuestos en líneas anteriores.

Sin otro particular, me despido atentamente.

Firma

Nombre completo del entrevistado: Alvaro Pavel

Blancas Alegre DNI:72913852

Lima, 8 de noviembre de 202

Yo Nestor Manuel Alzamora Infantas, identificado(a) con DNI 71551241, declaro conocer los objetivos del siguiente trabajo de investigación para bachillerato y autorizo a César Paucar, identificado(a) con DNI 70059045, alumno de la especialidad de Comunicación para el Desarrollo de la Pontificia Universidad Católica del Perú, a utilizar la información para la elaboración y presentación del trabajo de investigación para bachillerato “Bien+Estar: Proyecto de Comunicación para el Desarrollo para la promoción de hábitos para el cuidado de la salud integral propia y comunitaria de los estudiantes de pregrado de la Pontificia Universidad Católica del Perú”; para la obtención del grado de bachiller.

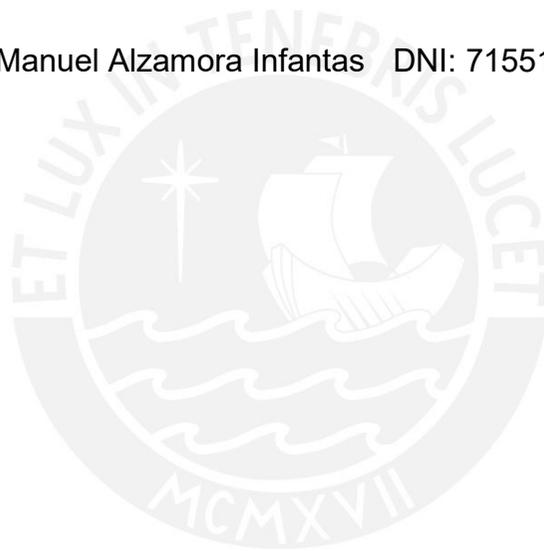
El material suministrado por los entrevistados se utilizará estrictamente para la construcción de dicho trabajo. Como condiciones contractuales, los autores asumen que toda información y resultados del proyecto que, con objeto de la relación de trabajo le fue suministrado(a), serán de uso exclusivamente académico. La utilización de la información será durante el tiempo que sea pertinente bajo los términos expuestos en líneas anteriores.

Sin otro particular, me despido atentamente.

NesAln

Firma

Nombre completo del entrevistado: Nestor Manuel Alzamora Infantas DNI: 71551241



Lima, 3 de noviembre de 2022

Yo Diego Contreras Morales, identificado(a) con DNI 40278999, declaro conocer los objetivos del siguiente trabajo de investigación para bachillerato y autorizo a la Srta. Marcela Ramos Castillo, identificado(a) con DNI 70483042, alumna de la especialidad de Comunicación para el Desarrollo de la Pontificia Universidad Católica del Perú, a utilizar la información para la elaboración y presentación del trabajo de investigación para bachillerato “Bien+Estar: Proyecto de Comunicación para el Desarrollo para la promoción de hábitos para el cuidado de la salud integral propia y comunitaria de los estudiantes de pregrado de la Pontificia Universidad Católica del Perú”; para la obtención del grado de bachiller.

El material suministrado por los entrevistados se utilizará estrictamente para la construcción de dicho trabajo. Como condiciones contractuales, él/la autor(a) asume que toda información y resultados del proyecto que, con objeto de la relación de trabajo le fue suministrado(a), serán de uso exclusivamente académico. La utilización de la información será durante el tiempo que sea pertinente bajo los términos expuestos en líneas

anteriores. Sin otro particular, me despido atentamente.



Firma

Nombre completo del entrevistado: Diego

Contreras Morales DNI: 40278999

Lima, 24 de septiembre de 2022



Yo Alejandra Somocurcio, identificado(a) con DNI 70464534, declaro conocer los objetivos del siguiente trabajo de investigación para bachillerato y autorizo al/a la Sr./Srta. Marcela Ramos, identificado(a) con DNI 70483042, alumno de la Comunicación para el Desarrollo de la Pontificia Universidad Católica del Perú, a utilizar la información para la elaboración y presentación del trabajo de investigación para bachillerato “Bien+Estar: Proyecto de Comunicación para el Desarrollo para la promoción de hábitos para el cuidado de la salud integral propia y comunitaria de los estudiantes de pregrado de la Pontificia Universidad Católica del Perú”; para la obtención del grado de bachiller.

El material suministrado por los entrevistados se utilizará estrictamente para la construcción de dicho trabajo. Como condiciones contractuales, él/la autor(a) asume que toda información y resultados del proyecto que, con objeto de la relación de trabajo le fue suministrado(a), serán de uso exclusivamente académico. La utilización de la información será durante el tiempo que sea pertinente bajo los términos expuestos en líneas anteriores.

Sin otro particular, me despido atentamente.

Firma

Nombre completo del entrevistado: Alejandra Somocurcio

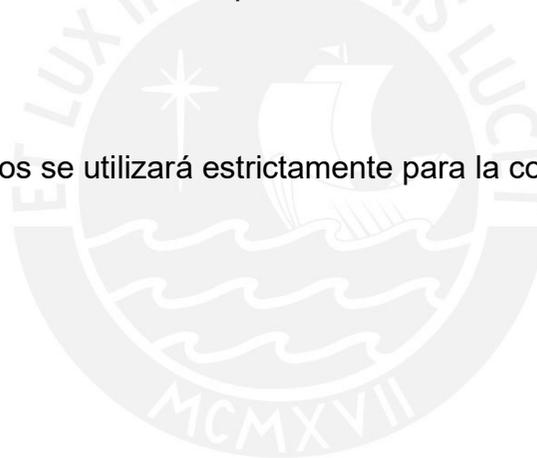
Oviedo DNI: 70464534

Lima, 4 de noviembre de 2022



Yo Jorge Raul Somocurcio Núñez, identificado con DNI 07973990, declaro conocer los objetivos del siguiente trabajo de investigación para bachillerato y autorizo a la Srta. Marcela Ramos Castillo, identificado(a) con DNI 70483042, alumno de la especialidad de Comunicación para el Desarrollo de la Pontificia Universidad Católica del Perú, a utilizar la información para la elaboración y presentación del trabajo de investigación para bachillerato “Bien+Estar: Proyecto de Comunicación para el Desarrollo para la promoción de hábitos para el cuidado de la salud integral propia y comunitaria de los estudiantes de pregrado de la Pontificia Universidad Católica del Perú”; para la obtención del grado de bachiller.

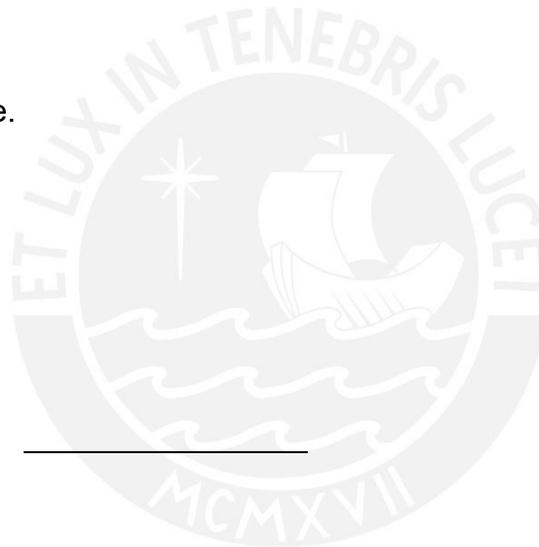
El material suministrado por los entrevistados se utilizará estrictamente para la construcción de dicho trabajo como condiciones



contractuales, los autores asumen que toda información y resultados del proyecto que, con objeto de la relación de trabajo le fue suministrado(a), serán de uso exclusivamente académico. La utilización de la información será durante el tiempo que sea pertinente bajo los términos expuestos en líneas anteriores.

Sin otro particular, me despido atentamente.

Firma



Nombre completo del entrevistado: Jorge Raul Somocurcio Núñez

DNI: 07973990

Lima, 8 de noviembre de 2022

Yo Patty Vilela Alemán identificado(a) con DNI 46447854, declaro conocer los objetivos del siguiente trabajo de investigación para bachillerato y autorizo a la Srta. Marcela Ramos Castillo, identificado(a) con DNI 70483042, alumna de la especialidad de Comunicación para el Desarrollo de la Pontificia Universidad Católica del Perú, a utilizar la información para la elaboración y

presentación del trabajo de investigación para bachillerato “Bien+Estar: Proyecto de Comunicación para el Desarrollo para la promoción de hábitos para el cuidado de la salud integral propia y comunitaria de los estudiantes de pregrado de la Pontificia Universidad Católica del Perú”; para la obtención del grado de bachiller.

El material suministrado por los entrevistados se utilizará estrictamente para la construcción de dicho trabajo. Como condiciones contractuales, los autores asumen que toda información y resultados del proyecto que, con objeto de la relación de trabajo le fue suministrado(a), serán de uso exclusivamente académico. La utilización de la información será durante el tiempo que sea pertinente bajo los términos expuestos en líneas anteriores.

Sin otro particular, me despido atentamente.

Firma

Patty

Vilela

Alemán

DNI:

464478

54

Lima, 30 de septiembre de 2022



Yo José Sánchez, identificado con DNI 74981416, declaro conocer los objetivos del siguiente trabajo de investigación para bachillerato y autorizo al Sr. Jair Ramirez Vargas, identificado(a) con DNI 75921613, alumno de la especialidad de la Pontificia Universidad Católica del Perú, a utilizar la información para la elaboración y presentación del trabajo de investigación para bachillerato “Bien+Estar: Proyecto de Comunicación para el Desarrollo para la promoción de hábitos para el cuidado de la salud integral propia y comunitaria de los estudiantes de pregrado de la Pontificia Universidad Católica del Perú”; para la obtención del grado de bachiller.

El material suministrado por los entrevistados se utilizará estrictamente para la construcción de dicho trabajo. Como condiciones contractuales, los autores asumen que toda información y resultados del proyecto que, con objeto de la relación de trabajo le fue suministrado(a), serán de uso exclusivamente académico. La utilización de la información será durante el tiempo que sea pertinente bajo los términos expuestos en líneas anteriores.

Sin otro particular, me despido atentamente.

Firma

Nombre completo del entrevistado: José

Fernando Sanchez DNI: 74981416



Lima, 29 de noviembre de 2022

Yo Renzo Augusto Peceros Guzmán identificado(a) con DNI , declaro conocer los objetivos del siguiente trabajo de investigación para bachillerato y autorizo a Flavia Guerrero, identificado(a) con DNI 70666501, alumna de la especialidad de Comunicación para el Desarrollo de la Pontificia Universidad Católica del Perú, a utilizar la información para la elaboración y presentación del trabajo de investigación para bachillerato “Bien+Estar: Proyecto de Comunicación para el Desarrollo para la promoción de hábitos para el cuidado de la salud integral propia y comunitaria de los estudiantes de pregrado de la Pontificia Universidad Católica del Perú”; para la obtención del grado de bachiller. El material suministrado por los entrevistados se utilizará estrictamente para la construcción de dicho trabajo. Como condiciones contractuales, los autores asumen que toda información y resultados del proyecto que, con objeto de la relación de trabajo le fue suministrado(a), serán de uso exclusivamente académico. La utilización de la información será durante el tiempo que sea pertinente bajo los términos expuestos en líneas anteriores. Sin otro particular, me despido atentamente.



Firma

Nombre completo del entrevistado: Renzo Augusto

Peceros Guzmán DNI: 7247255



Lima, 8 de noviembre de 2022

Yo JUAN JORGE VERGARA GERSTEIN identificado(a) con DNI 18080113 , declaro conocer los objetivos del siguiente trabajo de investigación para bachillerato y autorizo a Flavia Guerrero, identificado(a) con DNI 70666501, alumna de la especialidad de Comunicación para el Desarrollo de la Pontificia Universidad Católica del Perú, a utilizar la información para la elaboración y presentación del trabajo de investigación para bachillerato “Bien+Estar: Proyecto de Comunicación para el Desarrollo para la promoción de hábitos para el cuidado de la salud integral propia y comunitaria de los estudiantes de pregrado de la Pontificia Universidad Católica del Perú”; para la obtención del grado de bachiller. El material suministrado por los entrevistados se utilizará estrictamente para la construcción de dicho trabajo. Como condiciones contractuales, los autores asumen que toda información y resultados del proyecto que, con objeto de la relación de trabajo le fue suministrado(a), serán de uso exclusivamente académico. La utilización de la información será durante el tiempo que sea pertinente bajo los términos expuestos en líneas anteriores. Sin otro particular, me despido atentamente.

Firma

Nombre completo del entrevistado: Juan Jorge Vergara

Gerstein DNI: 18080113

