

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ**

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**



Informe de experiencia preprofesional en un programa de promoción de la salud de una universidad privada de Lima Metropolitana

Trabajo de Suficiencia Profesional para obtener el título profesional de

Licenciado en Psicología que presenta el bachiller:

***Renzo Santiago Cisneros Jirón***

Asesora:

***Elba Esperanza Custodio Espinoza***

Lima, 2023

## INFORME DE SIMILITUD

Yo, **ELBA ESPERANZA CUSTODIO ESPINOZA**

docente de la Facultad de ..... **P.s i.c.o.l.o.g í.a**.....de la Pontificia

Universidad Católica del Perú, asesor(a) de la tesis/el trabajo de investigación titulado **Experiencia preprofesional en un programa de promoción de la salud en una universidad privada de Lima Metropolitana**

del/de la autor(a)/ de los(as) autores(as) **Renzo Santiago Cisneros Jirón**, dejo constancia de lo siguiente:

- El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de **12%**. Así lo consigna el reporte de similitud emitido por el software *Turnitin* el **0.7.11.212.023** ..... (DD/MM/YYYY)
- He revisado con detalle dicho reporte y confirmo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio alguno.
- Las citas a otros autores y sus respectivas referencias cumplen con las

pautas académicas. Lugar y fecha: **Lima, 07 de diciembre del 2023**

|  |  |
|--|--|
| Apellidos y nombres del asesor / de la asesora:<br><b>ELBA ESPERANZA CUSTODIO ESPINOZA</b> |  |
| DNI: 10720361  | Firma  |
| ORCID: 0000-0001-7201-6093   |  |

## **Agradecimientos**

A mis abuelos. A mi madre y padre, por todo su amor y apoyo incondicional durante toda la etapa universitaria. A Katy, quien me ha motivado y acompañado estos meses. A todas las personas que han sido parte de este logro en mi vida.



## Resumen

El presente trabajo tiene como objetivo principal describir y reflexionar sobre el logro de cada una de las competencias profesionales durante el periodo de prácticas en un programa de promoción de la salud realizado dentro de una universidad privada de Lima Metropolitana. Por tanto, se adjunta información vinculada a los ejes de Diagnostica, Interviene y Evalúa en los que se describen las funciones desarrolladas.

Respondiendo a la competencia de Diagnostica se aplicó una encuesta cuantitativa con el fin obtener información sobre las características vinculadas con la salud y el bienestar de los(as) estudiantes universitarios. En ese sentido, se encontró una alta prevalencia de sintomatología psicológica vinculada a la desmotivación y pensamientos que la vida no vale la pena. Además, también se observaron otras problemáticas presentes entre los(as) estudiantes como el consumo frecuente de alimentos poco saludables y la falta de actividad física.

Respecto a la competencia Interviene, se tuvieron dos ejes de trabajo identificados: En primer lugar, se apoyó en el diseño y ejecución de un programa de voluntariado para promover el bienestar integral en la comunidad cuyo objetivo fue formar a estudiantes como líderes promotores de la salud. En segundo lugar, el siguiente eje de trabajo estuvo relacionado con la organización talleres de relajación y artísticos con el fin de brindar herramientas psicológicas a los(as) estudiantes frente al estrés que venían experimentando debido a la pandemia por el COVID-19.

En lo relacionado a la competencia Evalúa, se aplicaron encuestas de satisfacción para conocer las opiniones de los(as) estudiantes voluntarios(as) del proyecto mencionado, así como también a los participantes de talleres mencionados. Finalmente, se realizaron informes dirigidos al equipo de trabajo en el que se mostraron los resultados de dichas evaluaciones y se discutieron posibles puntos de mejora para futuras intervenciones similares.

**Palabras clave:** competencia profesional, promoción de la salud, bienestar, voluntariado, comunidad universitaria.

## Abstract

This paper aims to describe and reflect on the achievement of each professional competency during the internship period in a health promotion program carried out within a private university in Metropolitan Lima. In this sense, attached is information linked to the axes of Diagnose, Intervene, and Evaluate, which describe the functions developed.

In response to the Diagnose competency, a quantitative survey was applied to obtain information on the characteristics linked to the health and well-being of university students. In this sense, a high prevalence of psychological symptoms linked to demotivation and thoughts that life is not worth living was found. In addition, other problems present among students were also observed, such as the frequent consumption of unhealthy foods and a lack of physical activity.

Regarding the Intervene competency, two work axes were identified: Firstly, support was provided in the design and implementation of a volunteer program to promote comprehensive well-being in the community, whose objective was to train students as health promotion leaders. Secondly, the following work axis was related to the organization of relaxation and artistic workshops in order to provide psychological tools to students in the face of the stress they were experiencing due to the COVID-19 pandemic.

In relation to the Evaluate competency, satisfaction surveys were applied to learn about the opinions of the volunteer students of the mentioned project, as well as the participants of the mentioned workshops. Finally, reports were prepared for the work team in which the results of these evaluations were shown and possible points for improvement for future similar interventions were discussed.

**Keywords:** professional competency, health promotion, well-being, volunteer program, community.

## Tabla de contenido

|   |    |
|---|----|
| 1. Presentación General .....   | 1  |
| 2. Actividades realizadas que dan cuenta de las competencias del perfil de egreso .....                   | 3  |
| 2.1. Competencia Diagnostica .....  | 3  |
| 2.1.1. Descripción de la(s) actividad(es) realizada(s) que dan cuenta del dominio de la competencia ..... | 3  |
| 2.1.2. Reseña teórica .....   | 4  |
| 2.1.3. Resultados obtenidos y reflexión sobre los aprendizajes asociados a la competencia .....           | 5  |
| 2.2 Competencia Interviene .....  | 9  |
| 2.2.1 Descripción de la(s) actividad(es) realizada(s) que dan cuenta del dominio de la competencia .....  | 9  |
| 2.2.2 Reseña teórica .....  | 11 |
| 2.2.3 Resultados obtenidos y reflexión sobre los aprendizajes asociados a la competencia .....            | 13 |
| 2.3 Competencia Evalúa .....  | 16 |
| 2.3.1 Descripción de la(s) actividad(es) realizada(s) que dan cuenta del dominio de la competencia .....  | 16 |
| 2.3.2 Reseña teórica .....  | 17 |
| 2.3.3 Resultados obtenidos y reflexión sobre los aprendizajes asociados a la competencia .....            | 19 |
| 3. Conclusiones .....   | 21 |
| 4. Referencias bibliográficas.....  | 23 |
| 5. Anexos y Apéndices.....  | 27 |
| Apéndice A .....  | 27 |
| Apéndice B .....  | 28 |
| Apéndice C .....  | 29 |
| Anexo 1 .....   | 30 |
| Anexo 2 .....   | 31 |
| Anexo 3 .....   | 32 |

## 1. Presentación General

El presente trabajo de suficiencia preprofesional muestra el logro de aprendizajes en el periodo de prácticas preprofesionales que desempeñé en un programa de promoción de la salud de una universidad privada de Lima Metropolitana. Las funciones realizadas se vinculan directamente con las competencias profesionales mencionadas en el Perfil de egreso de la Facultad de Psicología y los objetivos vinculados a las mismas.

En lo que respecta a la competencia Diagnóstica, se aplicó una encuesta ad hoc diseñada por el equipo encargado con el objetivo de identificar las características de salud y bienestar en los(as) estudiantes de la universidad en mención. Posteriormente, se procesó la información obtenida con la ayuda de un software estadístico con el fin de presentar los resultados mediante la elaboración de informes dirigidos a autoridades y oficinas vinculadas con el programa de promoción de la salud en cuestión. Ocasionalmente, se realizaron exposiciones frente a las autoridades pertinentes en las que se transmitía la información analizada, así como se hizo énfasis en la necesidad de seguir investigando para generar evidencia que permita la toma de decisiones y satisfacer las necesidades identificadas en el entorno.

En la competencia Interviene se da cuenta de la ejecución de un proyecto de voluntariado cuyo objetivo era formar estudiantes líderes en promoción de la salud dentro de la comunidad universitaria mediante el diseño, desarrollo y ejecución de iniciativas para el bienestar. Además, en el marco de este proyecto se pudo elaborar material psicoeducativo, en forma de guías metodológicas y presentaciones, dirigido a los(as) participantes con el fin de fortalecer el carácter formativo de la intervención. Por otro lado, también se apoyó en la organización y difusión de talleres de relajación y artísticos con el objetivo de brindar herramientas cognitivas y psicológicas a los(as) estudiantes y darles la posibilidad de afrontar satisfactoriamente el estrés que experimentaban a causa de la pandemia.

Finalmente, en la competencia Evalúa se aplicaron encuestas de satisfacción para conocer la percepción de los(as) participantes en el proyecto de voluntariado, así como la de los(as) asistentes de los talleres de relajación y artísticos gestionados durante el periodo de prácticas. Este punto representó un aprendizaje significativo ya que dio cuenta de lo relevante que es recoger este tipo de información para seguir aplicando mejoras en intervenciones futuras. Además, también fue útil para dar cuenta de que se debe

complementar este tipo de recolección de información con un proceso de monitoreo constante y una posterior evaluación de resultados o de impacto que permita identificar el nivel de influencia de nuestras intervenciones en posibles cambios en los hábitos de salud de los(as) estudiantes.



## 2. Actividades realizadas que dan cuenta de las competencias del perfil de egreso

### 2.1. Competencia Diagnostica

#### 2.1.1. Descripción de la(s) actividad(es) realizada(s) que dan cuenta del dominio de la competencia

Desde su implementación, el programa de promoción de la salud ha realizado diversos estudios diagnósticos con el objetivo de identificar características vinculadas a la salud y bienestar en los(as) estudiantes de la comunidad universitaria y, de esta manera, poder enfocar las actividades diseñadas de acuerdo con las problemáticas más recurrentes que se han encontrado durante dichos levantamientos de información. Además, se plantearon objetivos específicos como identificar la relación entre la salud percibida y la presencia de sintomatología psicológica. Específicamente, se invitó a los(as) estudiantes a participar en una encuesta de salud y bienestar durante los meses de mayo y junio correspondientes al ciclo académico 2021-1.

Atendiendo a las dificultades metodológicas y logísticas encontradas a partir del contexto de emergencia sanitaria en el que se desarrollaron las prácticas, se optó por recolectar los datos mediante el diseño de una encuesta ad hoc teniendo en cuenta la especificidad de los objetivos planteados y el tiempo limitado para recopilar información. En ese sentido, el instrumento utilizado constó de 48 ítems organizados en 4 áreas: **Salud**, donde se abordó variables como el peso, talla, salud percibida y si él/la estudiante tenía alguna enfermedad y por si experimentaban una serie de síntomas físicos y psicológicos durante los últimos 30 días. **Conductas de Salud**; en la que se indagaba sobre temas como la práctica actividad física, hábitos de sueño, hábitos alimenticios y uso de aparatos electrónicos. **Impacto psicosocial de la Pandemia por la COVID-19** que sirvió para explorar si se presentaron casos de contagio entre los(as) estudiantes, o de pérdidas familiares a causa de esta enfermedad. Finalmente, se planteó el área de **Violencia** en el que se buscó identificar la incidencia de hostigamiento o de convivencia con una persona violentada o con sus agresores.

Luego de recopilar toda la información, esta fue sistematizada y procesada mediante análisis estadísticos. Posteriormente, se elaboró un informe que fue socializado con las diferentes oficinas de la Dirección de Asuntos Estudiantiles, para tener una perspectiva más cercana del contexto salutogénico en el que los(as) estudiantes se desenvolvían. Esto permitió redireccionar los servicios que brindaban con el fin de promover el bienestar integral en la comunidad universitaria. A partir de lo descrito, se puede reconocer la importancia del establecimiento de alianzas estratégicas con otras oficinas administrativas de la dirección para atender las necesidades de la comunidad universitaria. Por otro lado, es importante mencionar que, al finalizar el procesamiento de información y el informe correspondiente, no se realizó una devolución de resultados a los(as) participantes ya que no se trató de una evaluación clínica individual; sin embargo, se hizo un envío de un boletín informativo con un resumen de los resultados a los(as) participantes mediante correo electrónico.

### **2.1.2. *Reseña teórica***

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1948) define la salud es un estado de bienestar físico, mental y social. Ya no considera únicamente la ausencia de una enfermedad o infección, como se creía anteriormente desde una perspectiva biomédica que, además, solo tomaba en cuenta factores biológicos como disfunciones orgánicas o agentes patógenos. Además, Terris (1980, en De la Guardia y Ruvalcaba, 2020) añade que la salud también implica la capacidad de funcionamiento y adaptación de los individuos dentro de la sociedad en la que se desarrollan. A partir de esto, se entiende que la salud se experimenta y construye en diferentes espacios en el que las personas nos desenvolvemos como nuestros hogares, escuelas, centros de trabajo y universidades.

A partir de lo mencionado, se plantea el concepto de los Determinantes Sociales de la Salud los cuales han sido definidos por la Comisión de Determinantes Sociales de la Salud (CDSS – OMS) como “las circunstancias en las que las personas viven, trabajan, crecen y envejecen” (2008, p. 84). Además, se ha argumentado que los determinantes abordan la salud desde un “enfoque integral y que expresa una íntima relación entre la misma y el contexto en el que vive la persona, pero no el contexto visto como entorno únicamente, sino más bien como un complejo entrecruce de relaciones, poblaciones,

política, cultura, economía, cohesión, etc., que tienen gran influencia sobre la salud del individuo”. (Nino y Reyes, 2016, p. 69). Por consiguiente, se entiende que la salud es el resultado de la interacción entre factores individuales y contextuales. Frente a ello, se plantea un enfoque que reconoce esto y que promueve la agencia y corresponsabilidad de los individuos en el mantenimiento y construcción de su salud: La promoción de la salud definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en la Carta de Ottawa como el proceso que permite “proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer mayor control sobre la misma (1996, p. 2).

Atendiendo a este desarrollo teórico, hay que mencionar que, a partir de marzo del año 2020, la sociedad peruana experimentó cambios sociales, epidemiológicos y laborales dentro del contexto de la pandemia por el COVID-19, por lo que numerosas actividades cotidianas vieron afectado su desarrollo. En ese sentido, mediante el Decreto Supremo N°044-2020 aprobado por la Presidencia del Consejo de Ministros (Diario El Peruano, 2020), se aprobó el inicio del estado de emergencia sanitaria en todo el territorio nacional mediante el cual se limitaba el derecho a la libertad de tránsito y reunión en todo el país. En consecuencia, diversas investigaciones han demostrado que la situación epidemiológica y social de los últimos años ha repercutido en la salud de las personas (Chau, Sánchez y Vilela, 2021). Teniendo en cuenta esto, autores como Ángeles et al. reconocen la “importancia de identificar y satisfacer de manera constante y actualizada las necesidades reales y prioritarias de salud” (2014, p. 7).

### ***2.1.3. Resultados obtenidos y reflexión sobre los aprendizajes asociados a la competencia***

La encuesta contó con la participación final de 1900 estudiantes matriculados en el semestre académico 2021-1. El 69% fueron mujeres (n= 1311) y el 31% hombres (n= 589). Sus edades oscilaron entre los 16 y 35 años (M= 20.8; DE= 4.1). Respecto al lugar de residencia, el 79% reportó vivir en la ciudad de Lima (n= 1501), mientras que el 20% se encuentra en provincia (n= 395) y el 1% (n = 4) se encontraba en el extranjero. Asimismo, se encontró una percepción de la salud levemente positiva entre los encuestados.

Uno de los resultados más destacados fue la alta prevalencia de sintomatología psicológica entre los(as) estudiantes. Así pues, se encontró que el 64.7% de los(as)

participantes habían experimentado desmotivación durante los últimos treinta días y que el 37.1% experimentó pensamientos relacionados con que la vida no vale la pena en el mismo periodo. Además, se realizó análisis de correlación entre la desmotivación y la percepción de la propia salud, así como entre los pensamientos que no vale la pena y la percepción de la salud. En ambos casos, se observaron correlaciones estadísticamente significativas e inversas ( $p < .00$ ). Es decir, a mayor presencia de los síntomas psicológicos, los participantes perciben de manera más negativa su propia salud. A continuación, se presenta una tabla con los resultados detallados:

**Tabla 1.**

*Análisis de correlación entre sintomatología psicológica y Salud Percibida*

| Variable  | N    | 1      | 2 | 3 |
|---|------|--------|---|---|
| 1. Salud percibida                                | 1900 | —      |   |   |
| 2. Desmotivación                                  | 1900 | -.24** | — |   |
| 3. Pensamientos<br>que la vida no<br>vale la pena | 1900 | -.27** | — | — |

\* $p < .05$ . \*\* $p < .01$

La falta de actividad física también es un problema latente en los jóvenes universitarios, como encontraron Vera et al. (2020) ya sea por la inmovilidad social y el sedentarismo como resultado de la virtualidad, que los obligó a permanecer sentados frente a aparatos electrónicos durante horas para cumplir con sus actividades académicas. En esta línea, se encontró que un 35% de los alumnos nunca realizan actividad física. Sin embargo, en contraste, el 52% de los alumnos creen que realizar actividad física es importante y beneficioso para la salud. Además, se encontró que los(as) estudiantes de la universidad están conectados a algún aparato electrónico durante 10.7 horas, en promedio al día ( $D.E = 4.8$ ). Los valores se encontraron dentro del rango entre 2 a 17 horas.

En lo vinculado a los hábitos alimenticios de los(as) estudiantes, se encontró que los encuestados se alimentan de forma balanceada frecuentemente ya que incluyen en su

dieta diaria alimentos como frutas, verduras, proteínas y carbohidratos. Por otro lado, un 53% de los(as) estudiantes reportaron consumir snacks no saludables, entendidos como azúcares y harinas refinadas, de manera frecuente y entre el desayuno y el almuerzo o entre este último y la cena.

A modo de reflexión, se hace relevante indicar que, durante el levantamiento de información realizado en esta etapa del ejercicio preprofesional, no se utilizaron instrumentos psicológicos validados para medir las variables objetivo que se mencionaron previamente. Así pues, se encontró que en estudios previos con objetivos similares se emplearon pruebas como el Cuestionario de Estilos de Vida de Jóvenes Universitarios (CEVJU-R) (Duarte et al., 2010) y que se adaptaron a nuestro contexto (Chau y Saravia, 2014) que permitían un diagnóstico mucho más certero y confiable. Además, la aplicación de las encuestas en un contexto virtual también presentó un reto ya que, a diferencia de una aplicación presencial, no se realizó en un ambiente controlado por lo que los tiempos de respuesta para finalizar las encuestas fueron largos. En esta línea, se tuvieron que enviar invitaciones y recordatorios masivos en fechas estratégicas, vía correo electrónico, a los(as) estudiantes para que completaran la encuesta. Pese a las dificultades descritas, se obtuvo una muestra significativa, brindando información relacionada con las características de salud y bienestar de los(as) estudiantes. No obstante, los resultados obtenidos, sería conveniente robustecer la labor investigativa del programa mediante un seguimiento a los(as) encuestados con la aplicación de encuestas a lo largo de sus carreras universitarias. Para ello, se podrían realizar estudios de tipo longitudinal que permitan cumplir con este objetivo.

La ética profesional es otro aspecto que se tomó en cuenta durante la ejecución de las funciones descritas en esta competencia. Para ello, el ejercicio preprofesional estuvo ceñido al código de conducta de los psicólogos planteado por la American Psychological Association (2010). Antes de la aplicación de la encuesta de diagnóstico a los(as) estudiantes, se les presentó un documento en el que se daban a conocer los objetivos de la investigación, así como también los datos de contacto en caso de surgir alguna una duda al respecto. En ese sentido, se cumplió con el artículo de consentimiento informado para la investigación consignado dentro de la sección de “Investigación y Publicación” de dicho código (2010, p. 11). En dicho documento se enfatizó en la voluntariedad de la participación y se mencionó que él/la participante podría retirarse de la encuesta antes de finalizarla si así lo consideraba pertinente sin que eso signifique un perjuicio personal.

En síntesis, los aprendizajes obtenidos a partir de esta etapa del desempeño preprofesional se constituyeron en reconocer la relevancia de realizar un diagnóstico de necesidades y problemáticas de salud en la comunidad universitaria y así buscar las formas más pertinentes de satisfacerlas. Esto se haría posible, atendiendo al perfil de egreso planteado por la Facultad de Psicología, mediante el diseño de planes de acción, que conlleven a la ejecución de intervenciones, con objetivos y procedimientos claros para asegurar la eficiencia y eficacia de estas.



## 2.2 Competencia Interviene

### 2.2.1 *Descripción de la(s) actividad(es) realizada(s) que dan cuenta del dominio de la competencia*

A partir del diagnóstico realizado y descrito previamente, se diseñaron y ejecutaron distintas actividades que respondían a las necesidades identificadas en los(as) estudiantes. Teniendo en cuenta lo mencionado, se plantearon dos ejes de trabajo: Un proyecto de voluntariado universitario cuyo objetivo principal fue formar jóvenes líderes en promoción de la salud mediante el diseño, desarrollo e implementación de iniciativas vinculadas al trabajo en bienestar integral. Por otro lado, se plantearon una serie de talleres de relajación y artísticos cuyo objetivo principal fue brindar herramientas cognitivas y psicológicas a los estudiantes para que puedan afrontar el estrés que experimentaban a causa de la pandemia y las exigencias surgidas a partir de la misma.

En ese sentido, respecto al proyecto de voluntariado, una de las funciones como practicante preprofesional fue la elaboración de tres guías metodológicas de talleres de habilidades psicosociales dirigidos a los(as) voluntarios(as). Los temas desarrollados fueron comunicación asertiva (Ver Apéndice A), resolución de conflictos (Ver Apéndice B) y liderazgo (Ver Apéndice C). En estos documentos se propusieron rutas de acción, actividades específicas a realizar durante las sesiones, duración de cada una de las partes de cada taller, roles a ejecutar por cada miembro del equipo de expertos y materiales necesarios para cumplir con las funciones encomendadas. En adición, también se detallaron los objetivos de cada sesión que giraron en torno a que los(as) estudiantes puedan conocer estrategias de comunicación asertiva, reconocer un conflicto y sensibilizarles sobre el rol del líder como agente de cambio comunitario.

Asimismo, se elaboraron presentaciones complementarias vinculadas a la y Promoción de la Salud que fueron organizados en un módulo de aprendizaje autónomo que se presentaron en una plataforma virtual en la que los(as) estudiantes podían consultar dichos materiales, así como también ingresar a foros de discusión sobre los temas tratados y así generar un intercambio de ideas. La distribución de los módulos fue la siguiente: 1. Promoción de la Salud y 2. Bienestar, con tres subtemas cada uno: 1.1 “¿Qué es salud? (ver Anexo 1); 1.2 “El río de la vida” (ver Anexo 2) y 1.3 “Promoción de la salud” (ver

Anexo 3) en el caso del primer tema. Por otro lado, también se presentó un módulo de Bienestar en el que se plantearon los siguientes temas: 2.1 Competencias para la vida y el bienestar?, 2.2 “Bienestar consciente” y 2.3 “Bienestar individual y social”. Sin embargo, es importante mencionar que la elaboración de las presentaciones correspondientes a este módulo fue elaboradas por un equipo de psicólogos(as) de la universidad que nos apoyaron en la ejecución del proyecto de voluntariado.

Adicionalmente, se realizó acompañamiento a las iniciativas de dos grupos de voluntario(as) cuyos temas generales de trabajo fueron el manejo de estrés y la alimentación saludable. Estas temáticas fueron propuestas en respuesta a las problemáticas identificadas en el diagnóstico realizado por el programa, pero además se complementaron con el diagnóstico participativo realizado por los grupos acompañados y el que se consideró la participación de otros estudiantes universitarios. Por su parte, se llevaron a cabo ocho sesiones de acompañamiento conjunto a cargo de la coordinadora del programa, un nutricionista y una doctora del equipo profesional del Servicio de Salud Universitario y una psicóloga de la Oficina de Bienestar Psicológico. En dichas sesiones se resolvían dudas de los(as) estudiantes, se brindaban herramientas metodológicas para el diseño de sus intervenciones y se revisaban sus avances para darles retroalimentación. Posteriormente, la presentación de sus trabajos se hizo mediante la organización de una feria virtual denominada “Semana del Bienestar” y que fue difundida por la plataforma de redes sociales con la que contaba la Dirección.

En cuanto al segundo eje de trabajo planteado para esta competencia, se promovió la organización de talleres de relajación cuyo objetivo principal era fomentar el cuidado de la salud integral -entendiendo esta como salud física y emocional- mediante el fomento de técnicas de respiración, meditación y movimiento. Además, se organizaron talleres virtuales artísticos que contaron con tres ediciones en las que se tocaron temas como Danza, Dibujo e Improvisación personal. En este caso, el objetivo del taller fue brindar estrategias y recursos personales para el manejo del estrés y el cuidado de la salud mental mediante distintas expresiones artísticas. Con el objetivo de conseguir la mayor cantidad de asistentes posibles, se elaboraron dos formularios de inscripción, uno para cada tipo de taller, abierto a la comunidad universitaria en general. Así pues, estos se enviaron en invitaciones masivas vía correo electrónico y se solicitó apoyo al área de Comunicaciones de la oficina encargada para la difusión de las actividades mediante la plataforma de redes sociales de la Dirección.

### **2.2.2 Reseña teórica**

Las funciones descritas tenían como objetivo principal promover el bienestar integral en la comunidad universitaria mediante la práctica de hábitos saludables en la vida cotidiana. En relación con lo mencionado autores como Nino y Reyes mencionan que una comunidad hace referencia a “un espacio geográfico donde un conjunto de individuos diferentes y heterogéneos, con relaciones sociales dinámicas, y están organizados en grupos que lideran acciones en busca de conseguir mejoras dentro de su propio contexto” (2016, p. 156). Además, estos autores también mencionan que para fomentar el bienestar y la participación en las comunidades se deben aplicar distintas estrategias previas a una intervención, como realizar un diagnóstico participativo que permita recoger las ideas, perspectivas y posibilidades planteadas por los distintos actores sociales identificados. En relación a ello, se puede ubicar a esta estrategia dentro de la corriente metodológica conocida como Investigación Acción-Participativa (IAP) definida como un “método que ha utilizado las técnicas cuantitativas y cualitativas con un enfoque diferente al tradicional que resulta efectivo para conocer la estructura de las redes sociales, así como para profundizar y ampliar la democracia actual, mediante procesos participativos” (Montero, 2004, p. 43).

Teniendo en cuenta esta propuesta teórica, durante el voluntariado se supervisaron proyectos estudiantiles cuyo objetivo era brindar información vinculada a las necesidades de salud previamente identificadas dentro de la comunidad universitaria. En ese sentido, se buscó que los propios beneficiarios formen parte de la construcción de su bienestar mediante su involucramiento y participación en dichos proyectos, así como en la fase del diagnóstico participativo. En este punto del trabajo, se hace relevante mencionar el concepto de participación comunitaria que ha sido entendida como “la acción conjunta y libre de un grupo que comparte intereses y objetivos” así como también una acción socializadora y concientizadora que transmite, comparte y modifica patrones de conducta” (Montero, 2006, p. 108). En consonancia con lo anterior, Wiesenfeld ha resaltado el rol fundamental de la participación comunitaria en los procesos sociales ya que pueden ser promovidos a través de distintos espacios o “mecanismos de encuentro como talleres, asambleas, grupos de discusión, etc. que a su vez son útiles para abordar una variedad de temas como la violencia, la pobreza y la salud en general” (2014, p.14).

Por lo antes mencionado, se identificó el voluntariado universitario como una oportunidad de empoderar a los(as) estudiantes, y así, involucrarlos en la construcción y difusión del bienestar de la comunidad a partir de su labor. En este punto se debe resaltar la importancia de este tipo de proyectos que, a su vez, ha sido ampliamente desarrollada por diversos autores que lo definen como “una actividad que asume de forma discrecional y potestativa la búsqueda del bien público sin algún tipo de compensación lo que contribuye a la rehumanización, al ejercicio de los valores y al desarrollo integral de los estudiantes” (Paine et al., 2020, p. 7). En cuanto al contexto peruano, debemos mencionar que en la promulgación de la Política Nacional de Juventudes diseñada por el Ministerio de Educación (MINEDU, 2019) se reconoce el voluntariado como un eje central en sus lineamientos. En este documento se sostiene que para que los jóvenes puedan alcanzar su desarrollo integral, debe asegurarse su participación efectiva en la sociedad ya que no solo se les debe ofrecer un beneficio académico, sino que también experiencias que puedan facilitar su crecimiento profesional, personal y social.

El fomento de habilidades psicosociales dentro del voluntariado fue un aspecto tomado en cuenta ya que se consideró trascendental que los(as) estudiantes puedan desarrollarlas y posteriormente utilizarlas en beneficio propio y de sus pares. Por ello, se recogió la propuesta planteada por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010) llamada “Habilidades para la vida” que son consideradas indispensables para el trabajo vinculado a la promoción de la salud con personas jóvenes como: la comunicación asertiva, la resolución de conflictos y el liderazgo. Por ello, nuestra propuesta estuvo vinculada a dos pilares fundamentales previamente identificados por Montero y Chahín: “En primer lugar, en la importancia que tiene la competencia psicosocial en la promoción de la salud, en términos de bienestar físico, mental y social de las personas. En segundo lugar, en que, como consecuencia de los cambios sociales, culturales y familiares de los últimos años, no puede asumirse que el aprendizaje espontáneo de las destrezas psicosociales que realizan los niños de hoy sea suficiente” (2006, p. 63).

En lo relacionado con la forma de trabajo y vinculación que tenía el equipo del programa de promoción de la salud con los(as) participantes estaba caracterizada por fomentar una relación de aprendizaje mutuo y cooperación horizontal. Por ello, se pensaba en fomentar sesiones de trabajo donde tanto el equipo organizador como los(as) estudiantes compartían puntos de vista, conceptos y alcances sobre los temas que se iban planteando con la finalidad de plantear nuevas ideas y perspectivas sobre las formas que

se tenían de entender el bienestar dentro de la comunidad universitaria. Teniendo en cuenta lo mencionado, algunos autores sostienen que el fortalecimiento de las comunidades es “entendido como el proceso mediante el cual todos los miembros de una comunidad desarrollan conjuntamente capacidades y recursos para controlar su situación de vida, actuando de manera comprometida, consciente y crítica, para lograr la transformación de su entorno según sus necesidades y aspiraciones, transformándose al tiempo a sí mismos” (Montero, 2004, p.3). Asimismo, se debe entender la universidad como un entorno que facilite este tipo de actividades y promueva el bienestar ya que según Espinoza, Martínez, Lorca y Cárcamo sostienen que las universidades son "espacios propicios para poner en práctica conductas saludables mediante la creación de entornos y cultura que fomenten la salud y bienestar integral de todos sus miembros" (2022, p.2).

Finalmente, para la ejecución de los talleres de relajación y talleres artísticos se tuvo presente el concepto de educación participativa, desarrollado en el marco teórico de la promoción de la salud. Este concepto da cuenta de su utilidad como herramienta para promover el bienestar en la comunidad en la que se trabaja (Nino y Reyes, 2016) y esto se vio reflejado en las sesiones de cada taller ya que no eran teóricos, sino prácticos. Por lo tanto, se buscaba la participación e intervención activa de los(as) estudiantes inscritos mediante dinámicas grupales o actividades lúdicas que les permitieran expresarse y compartir conocimientos.

### ***2.2.3 Resultados obtenidos y reflexión sobre los aprendizajes asociados a la competencia***

El proyecto de voluntariado contó con la participación final de treinta y un estudiantes de distintas carreras de la universidad. Es importante mencionar que, si bien no se obtuvo representantes de todas las facultades, se buscó tener una participación representativa de la comunidad universitaria que signifique la presencia de todas estas. En ese sentido, se propuso elaborar un plan formativo dirigido a los(as) estudiantes lo que significó el diseñar guías metodológicas vinculadas a los talleres de habilidades psicosociales previamente mencionados. Además, se crearon de módulos virtuales de aprendizaje autónomo sirvió para responder a las necesidades psicoeducativas de los(as) voluntarios(as), vinculadas a tener espacios asincrónicos y didácticos en los cuales

adquirieran conocimientos que resulten útiles para su función dentro y fuera de este espacio. Estos materiales se presentaron dentro de la plataforma virtual descrita previamente en este trabajo y es importante mencionar que la información brindada estaba respaldada por desarrollos teóricos validados y ampliamente discutidos obtenidos luego de realizar la revisión bibliográfica pertinente.

Una de las principales reflexiones surgidas en esta competencia fue reconocer la importancia de la formación de equipos de trabajo multidisciplinarios para asegurar el cumplimiento de los objetivos propuestos para cada actividad propuesta, pero además conocer otras perspectivas e ideas que permitieron aprender distintas maneras de intervención en campo. Por ejemplo, para el proyecto de voluntariado se coordinó directamente con la Dirección de Asuntos Estudiantiles de la universidad para que pueda facilitar la formación de grupos con la colaboración de trabajadoras sociales, médicas, gestores, comunicadoras y psicólogos(as) que trabajaban en dicha unidad. Además, se aprendió sobre el establecimiento de alianzas estratégicas entre oficinas de esta Dirección y cómo este proceso facilita el funcionamiento del programa en el que se laboró.

También se debe resaltar que se aprendió a poder dirigir y acompañar grupos humanos en un contexto de intervención virtual. En ese sentido, las labores realizadas fueron retadoras ya que se tuvo que contactar a la población universitaria de manera virtual, a pesar que lo aprendido, y practicado, durante la carrera universitaria era intervenir de manera presencial utilizando los recursos existentes en el campus universitario. En la presencialidad, las actividades eran organizadas y ejecutadas de manera más sencilla porque ya había procesos establecidos para ello; sin embargo, la virtualidad supuso crear nuevas formas de ejecución que aseguraran el cumplimiento de los objetivos planteados.

Respecto a los lineamientos éticos seguidos durante esta etapa, se debe tener en cuenta el Código de ética de la American Psychological Association (APA) (2003). Podemos señalar que en lo que respecta a la Integridad, se cumplió con la integridad al momento de diseñar los materiales psicoeducativos para los(as) voluntarios(as) mediante la veracidad al momento de citar la información bibliográfica necesaria para lograr lo mencionado. Asimismo, el cumplimiento de la Fidelidad y Responsabilidad se ve reflejado en el trabajo conjunto que se realizó con profesionales de distintos ámbitos, así como también ser consciente de la responsabilidad social que se tenía al apoyar en un

proyecto que buscaba promover el bienestar en los(as) estudiantes mediante el voluntariado y los talleres previamente descritos.

Merece la pena subrayar el esfuerzo que representó realizar el proyecto de voluntariado de manera virtual por primera vez desde que iniciaron las funciones del programa de promoción de la salud en cuestión. Fue satisfactorio poder contribuir al desarrollo de los(as) voluntarios(as) como líderes promotores del bienestar mediante el diseño y difusión de material psicoeducativo y el dictado de talleres formativos. Como resultado de esto, se pudo promover el empoderamiento y participación estudiantil en un ámbito social, psicológico y sanitario complejo.



## 2.3 Competencia Evalúa

### 2.3.1 *Descripción de la(s) actividad(es) realizada(s) que dan cuenta del dominio de la competencia*

En cuanto a la evaluación del proyecto de voluntariado, se diseñó una encuesta de satisfacción compuesta por preguntas de tipo cuantitativo y cualitativo con el objetivo de conocer las opiniones de los(as) voluntarios(as) sobre el material psicoeducativo diseñado, la calendarización del proyecto, así como también la calidad y la duración de las asesorías brindadas por el equipo implementador y especialistas invitados. Adicionalmente, también se consideraron otras dimensiones como la valoración de la experiencia de haber sido parte del proyecto de voluntariado y aspectos logísticos y metodológicos vinculados a su experiencia (Finkelstein, Penner y Brannick, 2005).

La encuesta fue enviada vía correo electrónico a los treinta y un miembros del proyecto de voluntariado al finalizar su participación y, con el objetivo de contar con la mayor cantidad de respuestas posibles, se optó por enviar recordatorios semanales hasta conseguir participación total. Posteriormente, se procesaron los datos recolectados y se elaboró un informe, junto a una presentación visual, dirigida al equipo de trabajo con el objetivo de identificar aspectos de mejora para futuras ediciones del proyecto, así como también su posible ampliación vinculada a contar con una mayor cantidad de especialistas asesores e incluir mayores actividades lúdicas entre las sesiones de trabajo para generar el interés y motivación de los(as) estudiantes.

Cabe resaltar que esta evaluación, y las sugerencias identificadas a partir de su aplicación, tuvo el objetivo de implementar mejoras para intervenciones virtuales teniendo en cuenta a la coyuntura de salud por la pandemia del COVID-19; Sin embargo, desde el año 2022 se ha dado un retorno progresivo a las actividades en el campus universitario con la perspectiva de que en años venideros las actividades sean, en su totalidad, presenciales. Asimismo, consideramos que sería factible diseñar un voluntariado que contenga actividades presenciales, como las sesiones de trabajo, talleres formativos y una feria en la que los(as) estudiantes socialicen sus iniciativas con los demás miembros de la comunidad universitaria. Por otro lado, se podría aprender del uso de tecnología en este contexto para crear un repositorio virtual en el que los(as)

estudiantes puedan encontrar materiales psicoeducativos de consulta que les sean útiles para su trabajo dentro del voluntariado en futuras ediciones.

Respecto a los talleres de relajación y talleres artísticos también se realizaron encuestas de satisfacción con el objetivo de indagar acerca de las sugerencias que podrían brindar los participantes sobre la temática desarrollada en estos espacios, el rol de los facilitadores y sobre los aprendizajes que identificaron a partir de su participación. Asimismo, al igual que en el caso de lo realizado con la encuesta aplicada al finalizar el proyecto de voluntariado, se procesaron los datos para elaborar un informe y una presentación visual que fueron socializados con el equipo de trabajo con el objetivo de generar espacios de diálogo para identificar puntos de mejora a futuro y reconocer el cumplimiento eficaz de distintos aspectos de la intervención.

### **2.3.2 *Reseña teórica***

La evaluación ha sido definida como un “proceso sistemático de revisión, indagación y análisis que puede realizarse en cualquier momento del ciclo de una intervención, con el objetivo de proponer una apreciación sobre su mérito, procesos, logros, efectos y aprendizajes” (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico [OECD], 2021, p.31). Complementariamente, Crespo define este procedimiento como un “análisis de resultados y efectos de un proyecto al final de su ejecución, con el fin de utilizar la experiencia obtenida como fuente de aprendizaje para otros proyectos” (2015, p.45). Respecto a su importancia, Mille-García (2004) sostiene que esta es fundamental para generar evidencia sobre la eficacia de una intervención ya que sería un despropósito diseñar un proyecto de impacto social sin que se piense simultáneamente en realizar una evaluación que pueda comprobar los resultados e impactos originados a partir de la misma.

Una de las ventajas de realizar evaluaciones suele estar asociada a la identificación de los distintos tipos de recursos utilizados antes y durante la ejecución de las actividades que componen un proyecto. Por ello, la importancia de esta radica en que brinda información relevante y útil para las instituciones y/o equipos implementadores, lo que les permite aprender e identificar oportunidades de mejora en intervenciones similares a futuro (Nirenberg, 2009; Federación Internacional de las Sociedades de la Cruz Roja y de

la Media Luna Roja, 2011). Por su parte, De Virgilio y Solando enfatizan que la evaluación de una intervención tiene que realizarse bajo ciertos criterios que aseguren una implementación fiable mediante “procedimientos sistemáticos de recolección, análisis e interpretación de información a través de comparaciones respecto a parámetros previamente establecidos” (2012, p.39). De este modo, se evidencia que la evaluación es relevante en el diseño y ejecución de proyectos, ya que permite revisar de manera ordenada la eficacia y eficiencia medibles al momento de poner en marcha las actividades que los componen.

Teniendo en cuenta el tipo de proyecto ejecutado durante la experiencia preprofesional, un aspecto importante a evaluar en este tipo de labores de voluntariado es medir los niveles de satisfacción de los(as) participantes ya que como mencionan Chacón, Vecina y Sueiro (2009) estos no reciben retribución económica por desempeñar sus funciones y muchas veces las mismas significan un coste emocional. Por tanto, es importante recoger sus opiniones, perspectivas y sugerencias. Así pues, se realizó una evaluación de satisfacción después de terminar el proyecto de voluntariado en la cual se buscó recabar la mayor cantidad de sugerencias, ideas y posibles puntos de mejora por parte de los participantes.

Es relevante mencionar que la información recogida en las evaluaciones efectuadas por un implementador de proyectos puede ser acompañada de un proceso que asegure la construcción continua de conocimiento y evidencia que involucre también a los beneficiarios dado que los proyectos sociales, como señala Donawa (2018), generan el involucramiento y empoderamiento de los miembros de la comunidad. En ese sentido, una alternativa es la sistematización que, según Jara (2018), es entendida como una interpretación de la realidad que busca descubrir la lógica detrás de los proyectos, de los factores que han estado vinculados a ellos y cómo se han relacionado entre sí. Por su parte, otros autores sostienen que la sistematización se caracteriza por ser un “proceso participativo que permite recuperar información, interpretarla, adquirir nuevos conocimientos y socializarlos con otras personas” (Askunze et al., 2004, p.15).

### **2.3.3 Resultados obtenidos y reflexión sobre los aprendizajes asociados a la competencia**

Los aprendizajes obtenidos en esta competencia profesional están vinculados al proceso de diseño y aplicación de herramientas de evaluación que permitan medir, a nivel de procesos, la satisfacción de los beneficiarios de los dos ejes de trabajo detallados en la competencia Interviene: proyecto de voluntariado y talleres de Relajación y talleres artísticos. Además, se consideró la opinión de los beneficiarios con el fin de aplicar ajustes a nivel teórico y práctico para satisfacer sus necesidades. Por ello, se plantea que la evaluación es imprescindible para futuras intervenciones ya que permite identificar qué aspectos resultaron eficientes y eficaces, y cuáles no.

De manera general, a partir de la experiencia de las actividades del voluntariado, se pudo evidenciar, que los estudiantes voluntarios mostraron niveles altos de satisfacción respecto a las labores realizadas y al material psicoeducativo compartido. Sin embargo, se observó también que algunos de ellos manifestaban sugerencias sobre el contenido temático y el uso de distintas plataformas virtuales que faciliten el acceso a los materiales, así como, rutas de aprendizaje más sencillas para los usuarios. Por ello, queda en evidencia la importancia de realizar evaluaciones de satisfacción de manera constante que permitan contrastar la información recogida con los objetivos previamente planteados. Además, este tipo de evaluación permitió que se generen espacios de socialización y posterior discusión entre los miembros del equipo. En ese sentido, este tipo de labor no solo es útil para futuros beneficiarios, sino que también permite al equipo identificar puntos de mejora y plantear sugerencias para ediciones futuras del proyecto.

En cuanto a las sugerencias, se plantea diseñar un plan de evaluaciones mucho más amplio ya que la información obtenida a partir de las evaluaciones de satisfacción es útil, pero es insuficiente para conocer, por ejemplo, si se están cumpliendo los objetivos de nuestras intervenciones. En tal sentido, se tendría que realizar una evaluación de línea de base para conocer tener un punto de referencia que sirva a futuras mediciones mediante evaluaciones de resultados.

En adición, se cree conveniente realizar procesos de evaluación participativa de manera periódica con el objetivo de empoderar a los(as) estudiantes ya que, mediante distintas técnicas como grupos focales o entrevistas, se buscaría conocer cómo ellos perciben y se sienten respecto a las actividades que se diseñan y ofrecen desde el proyecto.

Es importante recordar que la promoción de la salud también apunta a que la población beneficiada adopte un rol activo o manifieste agencia respecto a su bienestar, a través de acciones concretas. Por otro lado, también se podría aplicar un monitoreo en cada edición del proyecto de voluntariado para evaluar si se están cumpliendo con las actividades diseñadas, así como también si estas están resultando relevantes para el cumplimiento de objetivos como el formar líderes del bienestar integral dentro de la universidad.

Finalmente, durante esta etapa se cumplieron con distintos principios éticos como la presentación del consentimiento informado en las evaluaciones de satisfacción tanto en los talleres de relajación y los talleres artísticos, así como también en el programa de voluntariado. Este documento se presentaba antes de que los(as) estudiantes empiecen a responder las encuestas que se les enviaban y se especificaba que se respetaría la confidencialidad de los datos obtenidos y que estos solo serían utilizados con el fin de aplicar mejoras en intervenciones futuras que realice la Dirección en la que se realizaron las prácticas preprofesionales.



### 3. Conclusiones

En síntesis, realizar el ejercicio preprofesional durante el estado de emergencia sanitaria nacional por la pandemia de COVID-19 representó un reto ya que se deben considerar con todas las dificultades metodológicas y logísticas que ello implicó. Sin embargo, también fue una oportunidad para desarrollar habilidades personales como la autodisciplina, organización y autonomía para cumplir con las funciones delegadas. Además, el trabajo virtual implicó familiarizarse con nuevas plataformas virtuales y profundizar en el manejo de programas computacionales que ya se conocían, pero que debido a las características de las funciones realizadas exigieron un mayor dominio en el empleo de estos recursos. Por su parte, también se debió ampliar conocimientos respecto a la promoción de la salud, organizaciones supranacionales de la salud, legislación local vinculada a la misma y realizar una revisión sistemática sobre investigaciones empíricas del tema.

La competencia diagnóstica fue desarrollada a través de la aplicación de una encuesta cuantitativa con el objetivo de indagar sobre los hábitos de salud y bienestar de los estudiantes. En esta línea, se sugiere mantener actualizados los diagnósticos para identificar si estas variables cambian con el transcurso de la etapa universitaria. Además, sería pertinente incluir el enfoque cualitativo para realizar entrevistas a los(as) estudiantes y explorar los factores que facilitan o dificultan la práctica de hábitos saludables. Asimismo, como se ha mencionado en el apartado respectivo, no se aplicaron pruebas con propiedades psicométricas comprobadas para realizar una medición fiable y sin sesgos. Por lo tanto, se sugirió a las instancias administrativas correspondientes incorporar mediciones utilizando instrumentos previamente validados con el fin de obtener resultados representativos y estandarizados.

La competencia interviene supuso un fortalecimiento de los conocimientos teóricos y prácticos en cuanto al diseño de proyectos y materiales que facilitan la ejecución de actividades en un contexto de intervención. Por ello, se ha identificado que fue una oportunidad para seguir desarrollando la capacidad de investigación adquirida durante la carrera universitaria; ya que se realizó una búsqueda bibliográfica exhaustiva y se resumió la información encontrada para que esta sea entendible y llamativa para los(as) estudiantes que participaron en el voluntariado, así como en los talleres de relajación y artísticos.

En cuanto a la evaluación de las actividades, y como se ha mencionado previamente, se aplicaron únicamente encuestas de satisfacción posterior a cada actividad realizada desde el programa de promoción de la salud durante el periodo de prácticas preprofesionales, pero es necesario instaurar planes de evaluación que permitan generar evidencia sobre la eficiencia y eficacia de las intervenciones realizadas. En ese sentido, estas medidas también serían útiles para identificar si se han cumplido los objetivos planteados por el programa y cuál es el nivel de progreso que se va obteniendo a partir de las actividades ejecutadas.

Es importante también hacer una breve reflexión sobre los aprendizajes obtenidos en esta etapa y el cumplimiento del perfil de egreso que plantea la carrera profesional en la que se opta por el grado académico de licenciado. En relación a lo expuesto, se puede manifestar que se cumplió con la aplicación de instrumentos para identificar conductas de salud y características vinculadas al bienestar que tenían los estudiantes en dicho momento a pesar de las dificultades del contexto previamente descrito. Posteriormente, se plantearon objetivos y procedimientos adecuados para promover un proyecto de voluntariado, así como talleres vinculados al fomento del bienestar integral en la comunidad universitaria. Además, se propuso identificar si el uso de los recursos humanos y logísticos fue utilizado de manera eficaz y eficiente durante la ejecución de los proyectos desarrollados durante el desempeño preprofesional. Finalmente, el balance general de esta etapa es positivo ya que a pesar del contexto social y de salud en el que se desarrollaron las labores descritas en este informe, se pudieron cumplir las funciones delegadas y reflexionar sobre los aprendizajes obtenidos.

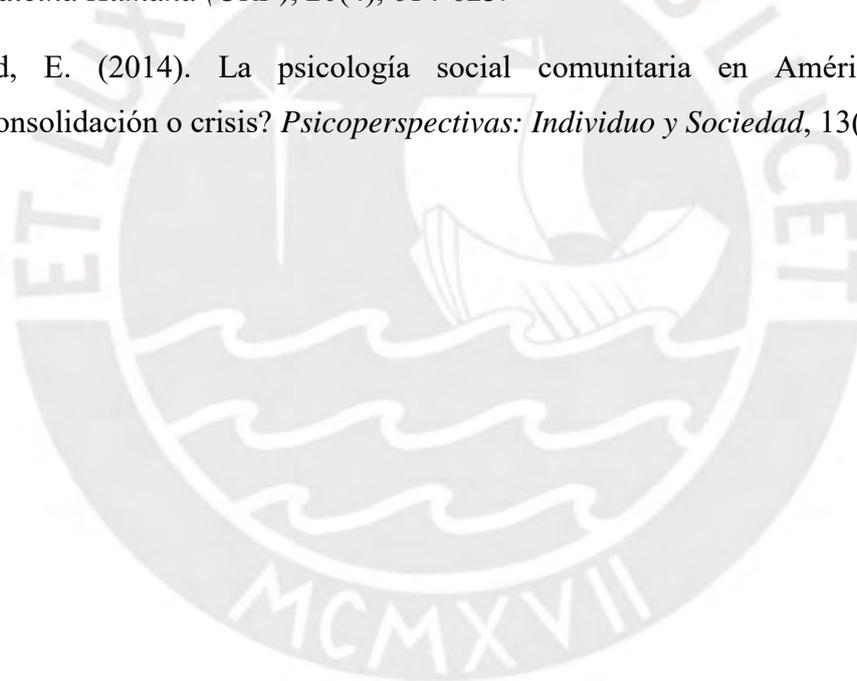
#### 4. Referencias bibliográficas

- Ángeles, O., Camarena, J. y Maya, C. (2014). Diagnóstico de necesidades de educación continua mediante un método grupal y un método individual. En *Investigación en Educación Médica* 3(12), 177-186.
- American Psychological Association (APA) (2003). Principios éticos de los psicólogos y código de conducta. American Psychological Association.
- Askunze, C., Eyzaguirre, M. y Urrutia, G. (2004). *La sistematización: Una nueva mirada a nuestras prácticas. Guía para la sistematización de experiencias de transformación social*. Instituto de Estudios sobre Desarrollo y Cooperación Internacional (HEGOA).
- Azcuy, F., Guerra, R. y Meizoso, M. (2016). Instrumento para la evaluación de impacto de la formación académica. *Revista Universidad y Sociedad*, 8(2), 114-124.
- Chacón, F., Sueiro, M. y Vecina, M. (2009). Satisfacción en el voluntariado: estructura interna y relación con la permanencia en las organizaciones. *Psicothema*, 21(1), 112-117.
- Chau, C. y Saravia, J. (2014). Conductas de salud en estudiantes universitarios limeños: Validación del CEVJU. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 41(1), 90-103.
- Chau, C., Sánchez, J. y Vilela, P. (2021). Desafíos de la educación superior en el Perú durante la pandemia por la Covid-19. *Desde el Sur*, 13(2), 1-11.
- Crespo, M. (2015). *Guía de diseño de proyectos sociales comunitarios bajo el enfoque del marco lógico*. EUDMED.
- Cruz Roja Ecuatoriana, (2008). Manual de apoyo psicosocial para el voluntario promotor comunitario.
- Decreto Supremo N° 013-2019-MINEDU (23 de septiembre de 2019). Normas legales N° 6636. Diario Oficial El Peruano, 24 de septiembre de 2019.
- Decreto Supremo N° 044-2020-PCM (15 de marzo de 2020). Normas legales N° 6114. Diario Oficial El Peruano, 16 de marzo de 2020.

- De la Cruz, M. y Ruvalcaba, J. (2020). La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. *Journal of negative & no positive results*. 5(1), 81-90.
- Di Virgilio, M., y Solano, R. (2012). *Monitoreo y evaluación de políticas, programas y proyectos sociales*. Fundación CIPPEC.
- Donawa, Z. (2018). Percepción de la calidad de vida laboral en los empleados en las organizaciones. *NOVUM*, 2(8), 43-63
- Duarte, C., Lerma, L., Salazar, I., Tamayo, J. y Valera, M. (2010). Evaluación de las conductas de salud en jóvenes universitarios. *Revista de Salud Pública*, 12(4), 599-611.
- Espinoza, J., Martínez, C., Lorca, J. y Cárcamo, J. (2022). Relación entre el disfrute y los niveles de actividad física en estudiantes universitarios de la ciudad de Lima-Perú. *Revista Horizonte*, 2(19), 38-48.
- Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Medialuna Roja, (2011). Guía para el seguimiento y la evaluación de proyectos y programas: Recuperado de: <https://www.ifrc.org/es/document/guia-para-el-seguimiento-y-evaluacion-proyectos-y-programas>.
- Finkelstein, M., Penner, L. y Brannick, M. (2005). Motive, role identity, and prosocial personality as predictors of volunteer activity. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 33(4), 403–418.
- García-Pérez, O. (2013). Evaluación de un programa de voluntariado a través de la satisfacción de sus usuarios: Los voluntarios. *Aula abierta*, 41(3), 101-112.
- Jamison, I. (2003). Turnover and Retention among Volunteers in Human Service Agencies. *Review of Public Personnel Administration*, 23(2), 114–132.
- Jara, O. (2018). *La sistematización de experiencias: Práctica y teoría para otros mundos posibles*. CINDE.
- Ligero, J. (2011). *Dos métodos de evaluación: Criterios y teoría del programa*. CEU Ediciones.
- Mantilla, L. y Chahín, I. (2006). *Habilidades para la vida: Manual para aprenderlas y enseñarlas*. EDEX.

- Mille-Galán, J. (2004). *Manuel básico de elaboración y evaluación de proyectos*. Universidad Da Coruña.
- Montero, M. (2004). *Introducción a la psicología comunitaria: Desarrollo, conceptos y procesos*. Paidós.
- Montero, M. (2006). *Teoría y práctica de la psicología comunitaria: La tensión entre comunidad y sociedad*. Paidós.
- Nino, A. y Reyes, E. (2016). *Allin Kay: Una guía para la promoción de la salud*. Universidad Peruana Cayetano Heredia.
- Nirenberg, O. (2009). *Evaluación y participación: orientaciones conceptuales para una mejora de la gestión*. En: M. Chiara, Di Virgilio, M. y Arriagada, I. Gestión de la política social: conceptos y herramientas. Prometeo Libros.
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (1948). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. Disponible en: <https://www.who.int/es/about/governance/constitution>
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (1986). *Carta de Ottawa para el Fomento de la Salud*. Primera Conferencia Internacional sobre Fomento de la Salud, Ottawa, Canadá, 17–21 de noviembre de 1986. Ginebra: OMS.
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2008). Comisión sobre Determinantes Sociales de la Salud. Subsanan las desigualdades en una generación. Informe Final. Ginebra: OMS/OPS. Recuperado de: <https://iris.who.int/handle/10665/44084>.
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2010). WHO Mental Health and Substance Use Service Delivery Guidelines: Evidence-based interventions for mental, neurological and substance use disorders. Recuperado de: <https://iris.who.int/handle/10665/63552>.
- Organización Panamericana de la Salud (OPS) (2022). Planificación, organización y gestión de servicios de salud pública en situaciones de emergencia y desastres (1ra ed.). Organización Panamericana de la Salud. Río de Janeiro.

- Organización para la Cooperación Económica y el Desarrollo (OECD) (2021). *losario de términos clave en evaluación y gestión basada en resultados para el desarrollo durable* (2da ed.). OECD Publishing.
- Paine, A., Allum, C., Beswick, D. y Louh, B. (2020) Volunteering and the sustainable development goals: An opportunity to move beyond boundaries. *Voluntary Sector Review*, 11(2), 245-254.
- Terris, M. (1980). Tres sistemas mundiales de atención médica. *Cuadernos médicos sociales*. 14(1), 27-35.
- Vera, V., De la Cruz, J., Orihuela, E., Tello, E. y Torres, J. (2020). Validación de Escala de cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena en una población de estudiantes universitarios de Lima, Perú. *Revista de la Facultad de Medicina Humana (URP)*, 20(4), 614-623.
- Wiesenfeld, E. (2014). La psicología social comunitaria en América Latina: ¿Consolidación o crisis? *Psicoperspectivas: Individuo y Sociedad*, 13(2), 6-18.



## 5. Anexos y Apéndices

### Apéndice A

#### Guía Metodológica: Taller de Comunicación Asertiva

Fecha: miércoles 18 de agosto

Hora: 3:00 p.m. a 5:00 p.m.

Número de participantes: 31 estudiantes

#### Objetivo de la sesión:

- Él/la estudiante voluntario/a podrá **reconocer** las características de la comunicación asertiva.
- Él/la estudiante voluntario/a logrará **identificar** estrategias de comunicación asertiva.

| Tema   | Duración   | Actividad  | Materiales   | Responsable                              |
|--|------------|--|--|--|
| Bienvenida   | 10 minutos | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realización de la dinámica "Yo nunca pandémico". Lista de situaciones realizadas en pandemia y los voluntarios reaccionan con emoticones. Quienes hayan realizado esa acción colocarán una reacción de "ok".</li> <li>• Al finalizar, se genera un espacio de diálogo abierto para que quienes deseen proponer situaciones adicionales.</li> </ul>  | Lista de situaciones para la dinámica "Yo nunca"                                   | Coordinadora del programa                |
| Exploración del tema                                 | 20 minutos | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se plantean las siguientes para que los estudiantes puedan reflexionar y brindar sus ideas respecto al tema de la sesión:</li> <li>✓ ¿Qué es un conflicto para ti?</li> <li>✓ ¿Por qué crees que se origina un conflicto?</li> </ul>  | Plataforma Jamboard  | Practicante preprofesional de psicología |
| Construcción de la noción de conflicto               | 30 minutos | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se establecerán grupos de trabajo y se le solicitará a los/as voluntarios/as responder las siguientes preguntas en grupos:</li> <li>✓ Elijan un ejemplo de un conflicto que han resuelto últimamente y comenten cómo se resolvió.</li> <li>✓ ¿Por qué es importante resolver conflictos en nuestra vida cotidiana?</li> </ul>   | Plataforma Jamboard o pizarra virtual<br>Presentación PowerPoint                   | Psicóloga invitada                       |
| Exposición de estrategias de resolución de conflicto | 10 minutos | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se comparte el conjunto de estrategias de resolución de conflictos en plenaria.</li> </ul>  | Presentación PowerPoint  | Psicóloga invitada                       |
| Aplicación de estrategias de resolución de conflicto | 30 minutos | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se plantearán casos para que los/as estudiantes puedan aplicar las estrategias de resolución de conflictos vistas en sesión. Posteriormente, se discutirán las propuestas de solución en plenaria.</li> <li>• Se apuntará a reforzar el aprendizaje mediante preguntas reflexivas: "¿Cómo lo harías o cómo lo dirías?". En ese sentido, se podrá esperar que los/as estudiantes puedan presentar ejemplos.</li> </ul> | Caso A<br>Caso B<br><br>*Ambos casos se adjuntarán via la plataforma Google Drive. | Coordinadora del Programa                |
| Cierre y reflexiones finales                         | 15 minutos | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se plantea la pregunta de reflexión: ¿Qué aprendizaje te llevas el día de hoy? y se da un espacio de diálogo conjunto.</li> </ul>   | Plataforma Padlet  | Coordinadora del Programa                |

## Apéndice B

### Guía Metodológica: Taller de Resolución de Conflictos

Fecha: miércoles 15 de septiembre.

Hora: 3:00 p.m. a 5:00 p.m.

Cantidad de participantes: 31 voluntarios/as

#### Objetivo de la sesión:

- Él/la estudiante voluntario/a podrá **identificar** qué es un conflicto.
- Él/la estudiante voluntario/a **conocerá** diferentes estrategias para la resolución de conflictos en el ámbito académico y social.

| Tema                                     | Duración   | Actividad  | Materiales                                     | Responsable                             |
|--|------------|--|--|---|
| Bienvenida                               | 15 minutos | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los estudiantes se presentarán en sus grupos (6 integrantes).</li> <li>• El equipo implementador dará indicaciones para la dinámica de entrada: Escoger un producto en común y que los represente como grupo.</li> <li>• Los grupos presentarán, siguiendo el orden numérico, los productos seleccionados en plenaria.</li> </ul>   | Plataforma Jamboard                            | Practicante preprofesional del programa |
| Exploración del tema                     | 10 minutos | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se plantearán las siguientes preguntas en plenaria para que los/as estudiantes, de manera individual y autónoma, puedan expresar sus ideas y perspectivas.</li> <li>✓ ¿Qué idea se te viene a la mente cuando les decimos “Comunicación”?</li> <li>✓ ¿Qué idea se te viene a la mente cuando les decimos “Comunicación asertiva”?</li> </ul>  | Plataforma Menti                               | Coordinadora del programa               |
| Dinámica ¿Qué harías si...?              | 30 minutos | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposición de la presentación del tema.</li> <li>• Se le proporciona un caso hipotético a los/as estudiantes con 3 tipos de reacción según los tipos de comunicación planteados. Posteriormente, se abrirá un espacio de reflexión en el que se plantean las siguientes preguntas:</li> <li>✓ ¿Cómo te sentiste?</li> <li>✓ ¿Cómo sueles reaccionar?</li> <li>✓ ¿Qué beneficios tiene cada tipo de comunicación?</li> </ul> | Presentación PowerPoint<br>Plataforma Jamboard | Psicóloga invitada                      |
| Presentación de la comunicación asertiva | 15 minutos | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se retoma la exposición del material psicoeducativo con las características principales de los tipos de comunicación (agresivo, pasivo y asertivo). Además, se presentan elementos de la comunicación verbal y no verbal vinculado a cada tipo.</li> </ul>  | Presentación PowerPoint                        | Psicóloga invitada                      |
| Cierre                                   | 10 minutos | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Al finalizar la sesión, se plantean las siguientes preguntas en plenaria:</li> <li>✓ ¿Qué nos llevamos de la sesión de hoy?</li> <li>✓ ¿A qué nos comprometemos dentro del voluntariado a partir de lo aprendido?</li> </ul>  | Plataforma Padlet                              | Practicante preprofesional del programa |

## Apéndice C

### Guía Metodológica: Taller de Liderazgo

Fecha: miércoles 13 de octubre

Hora: 3:00 p.m. a 5:00 p.m.

Participantes: 31 estudiantes.

#### Objetivos de la sesión:

- **Sensibilizar** a los/as estudiantes sobre el rol de liderazgo como agente de cambio dentro de la sociedad.
- **Promover** conocimiento vinculado a las características atribuibles a un líder/lideresa.

| Tema  | Duración   | Actividad  | Materiales              | Responsable                             |
|---|------------|--|-------------------------|---|
| Bienvenida                                    | 10 minutos | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realizará Dinámica “Dos verdades y una mentira” en la que los estudiantes, de manera voluntaria, podrán compartir dos afirmaciones verdaderas y una falsa sobre si mismos (hobbies, gustos, conocimientos, etc.).</li> </ul>   | Presentación PowerPoint | Practicante preprofesional del programa |
| Caracterización de un líder                   | 30 minutos | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se formarán grupos de 6 integrantes y se les indicará que piensen en un/a líder (real o imaginario) y que lo describan. Deberán hacer una breve presentación en una plataforma virtual asignada. Se deberán tener en cuenta los siguientes criterios:               <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿A qué se dedica?</li> <li>✓ ¿Cuáles son sus principales características?</li> <li>✓ ¿Cómo se relaciona con los demás?</li> <li>✓ ¿Qué hace cuando se equivoca?</li> <li>✓ ¿Cómo soluciona los problemas?</li> </ul> </li> </ul> | Plataforma Jamboard     | Coordinadora del programa               |
| Presentación de las características del líder | 20 minutos | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ En plenaria, el facilitador expone las siete características del líder jóvenes y luego los invita reflexionar con las siguientes preguntas:               <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Estas características se parecen a la descripción del liderazgo que hicieron en el ejercicio anterior?</li> <li>✓ ¿Por qué son importantes los líderes en la sociedad? ¿Qué rol cumplen?</li> </ul> </li> </ul>   | Presentación PowerPoint | Psicóloga invitada                      |
| Ejercicio de reflexión: “Pensando en ti”      | 35 minutos | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se pedirá que, de manera individual, responder y reflexionar con las siguientes preguntas:               <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Te consideras un líder? En caso la respuesta sea negativa, ¿qué te faltaría para serlo?</li> </ul> </li> <li>• Posteriormente, se formarán grupos de tres estudiantes para que puedan compartir sus respuestas y después podrán participar voluntariamente en la plenaria.</li> </ul>  | Plataforma Zoom         | Coordinadora del programa               |
| Cierre  | 15 minutos | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realizará el cierre de la sesión en torno a la siguiente pregunta:               <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Cómo lo que hemos visto en esta sesión sobre el liderazgo, se vincula con tu rol en el voluntariado?</li> </ul> </li> </ul>   | Plataforma Padlet       | Practicante preprofesional del programa |

**Anexo 1**  
**Módulos de aprendizaje autónomo: “¿Qué es la salud?”**

# ¿Qué es la salud?

*Tema 1*

*Módulo de Promoción de la Salud*

*2021*

## ¡Bienvenidos y bienvenidas!



**Anexo 2**  
**Módulos de aprendizaje autónomo: “El río de la vida”**

# El río de la vida

*Tema 2*

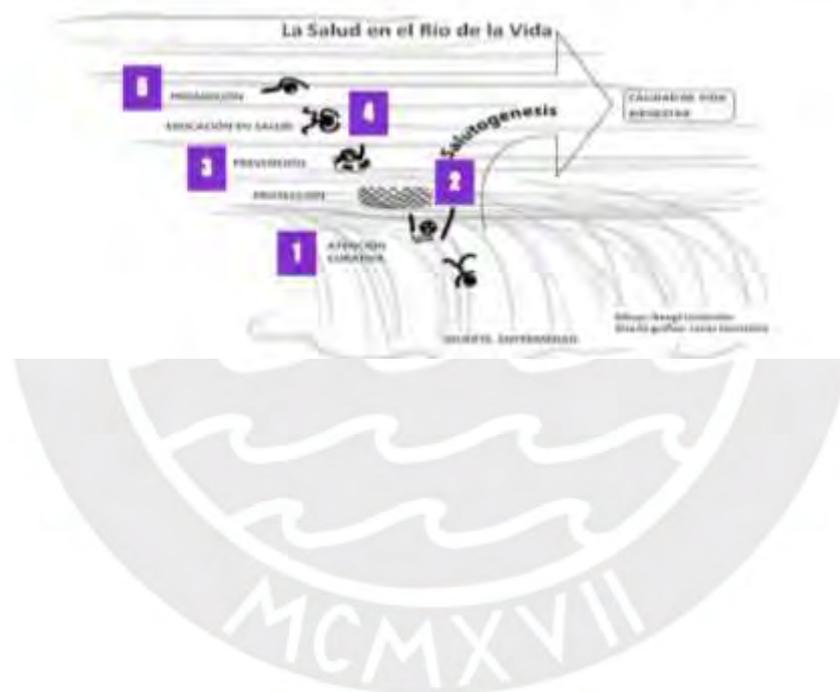
*Módulo de Promoción de la Salud*

*2021*

## El río de la vida

Se identifican **5 etapas** que separan a la salud de la enfermedad.

Estas son; promoción de la salud, la educación para la salud, la prevención, la protección y la curación.



**Anexo 3**  
**Módulos de aprendizaje autónomo: “¿Qué es la salud?”**

## Promoción de la Salud

Tema 3

Módulo de Promoción de la Salud

2021

### ¿Qué es la promoción de la salud?

Se trata de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales. En esta propuesta **el individuo en comunidad construye su salud** en el entorno en el que se desenvuelve (colegio, universidad, trabajo, barrio, entre otros espacios).



Por ello, la salud no es un tema exclusivamente del sistema sanitario. **Todos y todos estamos llamados a aportar** en la construcción de una mejor salud (Carta de Ottawa, 1986)

