UNIVERSIDAD NACIONAL “HERMILIO VALDIZÁN”

VICERRECTORADO ACADÉMICO

PROMOCIÓN DE LA SALUD INTEGRAL INSTITUCIONAL 2023-2025

HUÁNUCO – PERÚ

2023

I. INFORMACIÓN GENERAL

Nombre de la Institución	:	Universidad Nacional Hermilio Valdizán
Vicerrectorado	:	Vicerrectorado Académico
Unidad	:	Dirección de Bienestar Universitario
Bienestar Universitario	:	Dra Juvita Soto Hilario
Servicios Ejecutores	:	Servicio de Psicopedagogía Psicología Organizacional (Recursos Humanos) Centro Médico: Servicio de Medicina Servicio de Odontología Servicio de Enfermería Servicio de Psicología
Periodo	:	2023-2025

II. FUNDAMENTACIÓN

Las enfermedades producidas por microorganismos: virus, bacterias, hongos, parásitos, se denominan Enfermedades Infecciosas. Dichas enfermedades pueden transmitirse mediante directo o indirecto con pacientes infectados, sangre o secreciones. Existe un riesgo evidente de que los enfermos transmitan infecciones, incluyendo a los estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan.

Existe riesgo potencial, con estos microorganismos, de forma directa o indirecta, desde los módulos o proyectos formativos generales por cuanto, los estudiantes están en contacto con materiales infecciosos como fluidos corporales, equipamiento y suministros médicos contaminados, superficies contaminadas, aire contaminado, en los diferentes laboratorios en donde desarrollan prácticas los estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan.

Los estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, corren el riesgo de sufrir infecciones virales transmitidas por sangre, incluyendo el virus de inmunodeficiencia humana (VIH), virus de hepatitis B (VHB), hepatitis C (VHC) y hepatitis D (VHD). El riesgo de infección depende de la prevalencia de las enfermedades de los pacientes a los que atienden y de la naturaleza y frecuencia de la exposición. La exposición a sangre puede resultar de lesiones percutáneas (lesiones por agujas u otros objetos punzocortantes), lesiones mucocutáneas, salpicadura de sangre u otros fluidos corporales en ojos, nariz y boca o por el contacto con sangre en piel lesionada. Las formas de exposición a sangre más frecuentes son los accidentes punzocortantes por agujas. La causa más común de accidente punzocortante por agujas es el procedimiento de eliminación de las agujas usadas, utilizando ambas manos, y la recolección y disposición insegura de objetos punzocortantes. El personal de áreas quirúrgicas, cuartos de emergencia, central de equipos y laboratorios tienen mayor riesgo de exposición. Los trabajadores de limpieza, los recolectores de desechos y otras personas cuya actividad está relacionada con la manipulación de objetos contaminados con sangre también están en riesgo. Existen además otras enfermedades infecciosas como la Tuberculosis, enfermedades eruptivas, pediculosis, escabiosas, etc.

En el marco de la pandemia COVID 19, el SARS COV 2, la importancia de la Bioseguridad se hace cada día más necesario para la prevención de enfermedades infecciosas mediante un conjunto de medidas, normas y procedimientos destinados a controlar y minimizar el riesgo biológico para proteger a estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), “Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la salud mental se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.”

En el marco de lo dispuesto en la Constitución Política, conforme a lo dispuesto en los artículos 7 y 16 , refiere toda persona tiene derecho a la protección de la salud, física y mental, la del medio familiar y la de su comunidad. Asimismo, es deber del Estado asegurar que nadie se vea impedido de recibir educación adecuada por limitaciones mentales.

Según la Ley N° 30220, Ley Universitaria, establece los principios que rigen a las universidades, entre ellos, la afirmación de la vida y dignidad humana, el mejoramiento continuo de la calidad académica,

el interés superior del estudiante, así como el rechazo a toda forma de violencia, intolerancia y discriminación.

La salud física y, sobre todo, a la salud mental, asociados al COVID, fueron atribuidas como factores importantes que contribuyeron a la interrupción de estudios. Los problemas asociados a la salud mental afectaron en mayor medida a estudiantes y docentes, siendo las estudiantes mujeres quienes lograron una mayor atención en los servicios de bienestar. Sin embargo, dicho servicio se percibe insuficiente para responder al incremento sustancial de estos problemas y necesario para favorecer la no interrupción.

De manera similar, a nivel universitario se reportan aumentos en los niveles de estrés, ansiedad y depresión en estudiantes de distintos países. Asimismo, se prevé que habrá un incremento en la sintomatología de estrés postraumático en respuesta a la pandemia y a sus secuelas (Dutheil et al., 2020). Si bien existe aún poca evidencia empírica sobre el impacto de la pandemia en universitarios peruanos, se presume que, en tanto existe alta prevalencia de sintomatología física y mental en dicha población (Cassaretto, 2019; Cassaretto, Martínez y Tavera, 2020), es esperable que la condición de pandemia intensifique las necesidades de cuidado de la salud mental. Son varias las condiciones estresantes a las que se enfrenta un universitario actualmente. Entre estas se encuentran las preocupaciones sobre el riesgo de contagio, las pérdidas económicas, el aislamiento social o el tener que realizar los estudios en la modalidad a distancia. De hecho, para setiembre del año 2020, el Ministerio de Educación (MINEDU) reportó que unos 174 000 jóvenes peruanos abandonaron sus estudios a nivel nacional. La tasa de deserción universitaria se incrementó de 12% a 18.6%, sobre todo en las universidades privadas (22.5 %). Las causas no solo son económicas, sino familiares, vocacionales y de manejo de la exigencia académica (Alayo, 2020). En ese sentido, las condiciones asociadas a la salud mental de los estudiantes se vuelven cruciales para sostenerlos y asegurar su permanencia en los estudios. Con el fin de que se conozcan las necesidades actuales de salud mental de nuestros estudiantes y se puedan generar iniciativas de prevención e intervención eficientes y eficaces para el cuidado de esta, es necesario contar con mayor evidencia empírica sobre la situación actual. Para ello, se requiere una evaluación más completa y comprehensiva a la ya existente en la población universitaria. Desde un enfoque biopsicosocial de la salud, es importante recordar que esta no puede ser entendida como la mera ausencia de enfermedad, sino que es necesaria la incorporación de otros aspectos positivos y funcionales ligados al bienestar y al estilo de vida, y la consideración de factores protectores y de riesgo.

III. JUSTIFICACIÓN

Existe una mayoritaria evidencia de que una mejor higiene de manos mediante estrategias de implementación multimodal puede reducir los índices de las enfermedades infecciosas. Por otra parte, si bien no se ha informado sobre índices de infección, varios estudios han demostrado una disminución sostenida de la incidencia de colonización de pacientes y aislados bacterianos resistentes a las multidrogas luego de la implementación de las estrategias de mejora en la higiene de manos.

Además, el refuerzo de las prácticas de higiene de manos permite controlar las enfermedades infecciosas. Las investigaciones sobre epidemias han sugerido una asociación entre la infección y la escasez de personal o hacinamiento que estuvo indudablemente vinculada con la escasa adherencia a la higiene de manos.

Los efectos beneficiosos derivados de la promoción de la higiene de manos en los riesgos de transmisión cruzada han podido comprobarse así mismo en universidades y en el escenario comunitario. Dicha promoción mejora la salud de administrativos, docentes y no docentes y reduce la infección pulmonar respiratoria superior, diarrea.

El Plan Bicentenario hacia 2021 aprobado por D.S. N°,054 -2011 PCM, que contiene las políticas nacionales de desarrollo que deberá seguir el Perú hasta este año, establece como lineamientos de política, por un lado elevar la calidad de la educación superior en coherencia con los objetivos del desarrollo socio-económico y cultural e impulsar el mejoramiento de la calidad de la educación superior y su aporte al desarrollo socioeconómico y cultural; y por otro, fomentar la previsión y los buenos hábitos de salud y asegurar el control de las enfermedades mentales.

Asimismo , la Ley N°30947, ley de Salud Mental, que define el marco legal en la materia para garantizar el pleno ejercicio del derecho a la salud y bienestar de la persona, la familia y la comunidad, señala la responsabilidad del Ministerio de Educación, en el ambito de sus competencia y funciones, en la aplicación y cumplimiento de sus disposiciones.

En efecto, el Proyecto Educativo Nacional al 2021,: La educación que queremos para el Perú aprobado por Resolución Suprema No 001 2007 ED plantea la consolidación del desarrollo humano mediante la equidad y el bienestar, desde el acceso a servicios básicos hasta el acceso a un empleo digno y productivo, y a disfrutar de un ambiente saludable, Asimismo, a través de su Objetivo Estratégico Propiciar una sociedad que educa a sus ciudadanos y los compromete con su comunidad, y establece como política la protección a niños y jóvenes de factores nocivos para su salud física y mental que existen en el medio.

En efecto, el Proyecto Educativo Nacional al 2021,: La educación que queremos para el Perú aprobado por Resolución Suprema No 001 2007 ED plantea la consolidación del desarrollo humano mediante la equidad y el bienestar, desde el acceso a servicios básicos hasta el acceso a un empleo digno y productivo, y a disfrutar de un ambiente saludable, Asimismo, a través de su Objetivo Estratégico Propiciar una sociedad que educa a sus ciudadanos y los compromete con su comunidad, y establece como política la protección a niños y jóvenes de factores nocivos para su salud física y mental que existen en el medio.

Con el objetivo de Gestionar y desarrollar actividades para la promoción, prevención y atención especializada de la salud mental y enfermedades infecciosas en la comunidad valdizana, la Universidad Nacional Hermilio Valdizan establecerá disposiciones, así como delimitar las normas y procedimientos que contribuyan al fortaleciendo del cuidado, salud mental y la prevención de enfermedades infecciosas a través de la cooperación interinstitucional, acciones y actividades que promocionen, prevengan y atiendan la salud mental de la comunidad valdizana

IV. FINALIDAD

El presente documento tiene por finalidad informar y sensibilizar a la población estudiantil de la Universidad Nacional Hermilio Váldizan acerca de cómo evitar los riesgos de contraer enfermedades infecciosas, conforme a los protocolos y lineamientos de los entes rectores.

Establecer disposiciones, así como delimitar las normas y procedimientos que contribuyan al fortaleciendo del cuidado, la promoción, prevención y atención de la salud mental en la comunidad valdizana, buscando su adecuada y apropiada relación entre ellos y con la sociedad; con pleno respeto de su autonomía y desarrollo personal e institucional. A través de la cooperación interinstitucional accediendo a la atención, integral de la salud mental recibiendo atención especializada, para su recuperación y reinserción a la comunidad valdizana.

V. AMBITO DE APLICACIÓN

El Plan de Prevención de enfermedades Infecciosas y de Salud Mental contempla los siguientes ámbitos:

- Población estudiantil de la UNHEVAL desde el I al XII ciclo académico de las 27 escuelas profesionales.
- Población de Docentes universitarios
- Población no docente.

VI. BASE LEGAL

- Ley Nº 26842. Ley General de Salud y sus modificatorias.
- Resolución Ministerial N° 452-2003-SA/DM, que aprueba el Manual de Aislamiento Hospitalario.
- Resolución Ministerial N° 773-2012/MINSA, que aprueba la Directiva Sanitaria Nº 048-MINSADGPS-V.01, “Directiva Sanitaria para Promocionar el Lavado de Manos Social como Práctica Saludable en el Perú”.
- Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo, Modificada por la Ley N° 30222. Concordada con el Decreto Supremo N° 005-2012-TR, Reglamento de la Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo, modificado por el Decreto Supremo N° 006- 2014-TR y Decreto Supremo N° 016-2016-TR.
- Resolución Ministerial N° 255-2016-MINSA, que aprueba el documento “Guía para la implementación del proceso de higiene de manos en los establecimientos de salud”.
- Decreto Legislativo Nº 1278, que aprueba la Ley de Gestión Integral de Residuos Sólidos. De fecha 22 de diciembre 2016. Resolución Ministerial Nº 719-2018/MINSA. RM que aprueba la Norma Técnica de Salud Nº 141- MINSA/2018/DGIESP: “Norma Técnica de

Salud que establece el Esquema Nacional de Vacunación" Resolución Ministerial N° 1295-2018-MINSA, que aprueba la Norma Técnica de Salud denominada "Gestión integral y manejo de residuos sólidos en establecimientos de salud, servicios médicos de apoyo y centros de investigación" Constitución Política del PerúLey N°31123 "Ley que declara de necesidad e interés nacional priorizar como política de estado el fortalecimiento y desarrollo de los servicios de promoción, prevención, tratamiento y recuperación de la salud mental.

- Resolución de Presidencial Ejecutiva N° 238-2014-SERVIR-PE / Directiva N° 002-2014 SERVIR/GDRSH
- Resolución de Presidencia Ejecutiva N° 238-2014-SERVIR-PE, que formaliza la aprobación de la Directiva Nº 002-2014-SERVIR/GDSRH - "Normas para la Gestión del Sistema Administrativo de Gestión de Recursos Humanos en las entidades públicas", del 12 de noviembre de 2014.
- Resolución Ministerial N°464-2011/MINSA, que aprueba el Documento Técnico "Modelos de Atención integral de salud basado en familia y comunidad".
- Resolución Ministerial N°935-2018/MINSA, que aprueba los Lineamientos de Política Sectorial en Salud Mental.
- Resolución Rectoral N° 0835-2020- UNHEVAL, Reglamento para la promoción, fortalecimiento y atención de la Salud Mental en la comunidad Valdizana.
- Resolución Viceministerial N°277-2020-MINEDU, que aprueba la actualización de los "Lineamientos para el cuidado integral de la salud mental en las universidades" de la Resolución Viceministerial N°197-2019-MINEDU.
- Resolución Viceministerial N°197-2019-MINEDU, que aprueba los "Lineamientos para el cuidado integral de la salud mental en las universidades".
- Ley N° 30057, "Ley del Servicio Civil y su Reglamento D.S. N° 040-2014-PCM.
- Ley N° 30220, ley Universitaria
- Decreto Legislativo N° 1440, Decreto Legislativo del Sistema Nacional de Presupuesto Público
- Decreto Supremo N°054_2011-PCM que aprueba el Plan Bicentenario: el Perú hacia el 2021.
- Decreto Supremo que aprueba el reglamento de la ley N° 30947, ley de Salud Mental.
- Decreto Supremo que modifica el artículo 1 del Decreto Supremo N°012-2014-TR y el artículo 112 del Reglamento de la ley N°29783 Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo, aprobado por Decreto Supremo N° 005-2012-TR
- Resolución Asamblea Universitaria N°0006-2022-UNHEVAL que aprueba el Estatuto de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco
- Resolución Rectoral N° 0059-2021-UNHEVAL que aprueba el Reglamento de Organización y Funciones de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán
- La Ley Nº 26842; Ley General de Salud.
- Ley N° 28983, Ley de Igualdad de Oportunidades entre Mujeres y Hombres.
- Ley 29889 "Ley que modifica el artículo 11 de la Ley 26842, Ley General de Salud, y garantiza los derechos de las personas con problemas de salud mental
- Ley N° 29973, Ley General de la Persona con Discapacidad.
- Ley N° 30362, Ley que eleva a rango de Ley el Decreto Supremo Nº 001-2012-MIMP y declara de interés nacional y preferente atención la asignación de recursos públicos para garantizar el cumplimiento del Plan Nacional de Acción por la Infancia y la Adolescencia - PNAIA 2012 – 2021
- Decreto Supremo N° 008-2017-SA que aprueba el Reglamento de Organización y Funciones del Ministerio de Salud, modificada por Decreto Supremos N° 011-2017-SA y Decreto Supremo N° 032 – 2017 – SA
- Decreto Supremo N° 020-2014-SA, que aprueba el Texto Único Ordenado de la Ley N° 29344, Ley Marco de Aseguramiento Universal en Salud.
- Decreto Supremo Nº 002-2014-MIMP, que aprueba el Reglamento de la Ley Nº 29973, Ley General de la Persona con Discapacidad.
- Decreto Supremo Nº 015-2006-JUS Aprueban Reglamento de la Ley Nº 28592, Ley que crea el Plan Integral de Reparaciones.

- Decreto Supremo Nº 008-2010-SA Aprueban Reglamento de la Ley Nº 29344, Ley Marco de Aseguramiento Universal en Salud.
- Resolución Ministerial Nº 075-2004/MINSA, que aprueba los Lineamientos para la Acción en Salud Mental
- Resolución Ministerial N° 520-2010/MINSA, que aprueba el Documento Técnico: "Fortalecimiento del Primer Nivel de Atención en el Marco del Aseguramiento Universal y Descentralización en Salud con énfasis en la Atención Primaria de Salud Renovada"
- Resolución Ministerial N° 464-2011/MINSA, que aprueba el Documento técnico: Modelo de Atención Integral de Salud Basado en familia y comunidad.
- Resolución Ministerial N° 850-2016/MINSA, que aprueba el documento denominado "Normas para la Elaboración de Documentos Normativos del Ministerio de Salud".

VII. PROBLEMAS IDENTIFICADOS

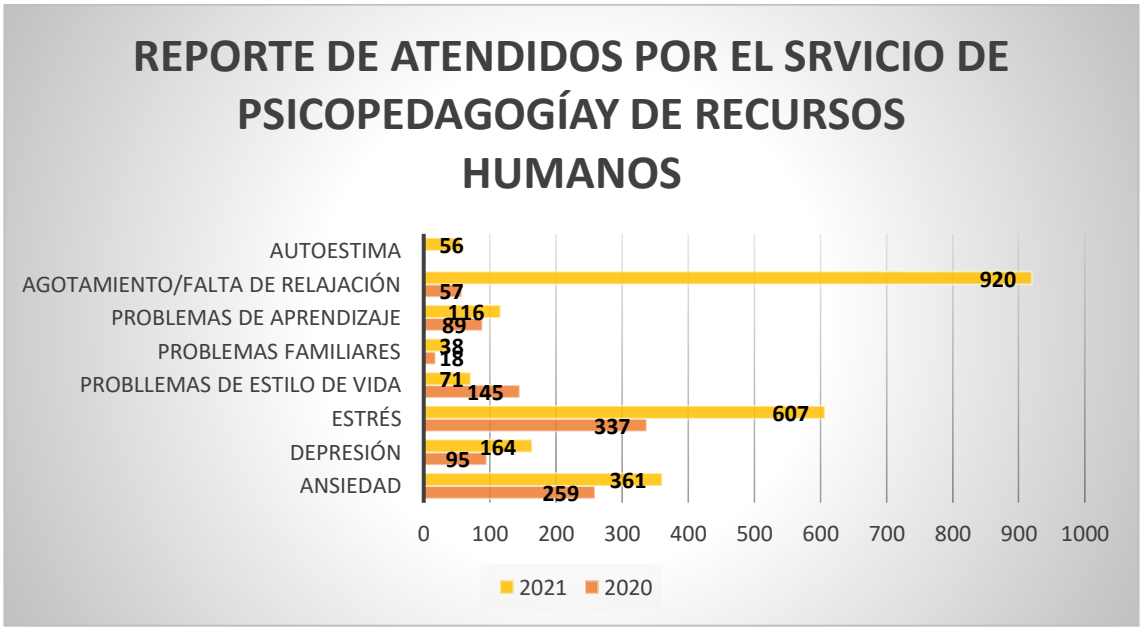
Problemas interinstitucionales identificados en la universidad en relación a la salud por enfermedades infecciosas presente en la población valdizana:

Problemática	Descripción
Influenza estacional	La mayoría de las personas contraen la gripe cuando inhalan gotitas en el aire provenientes de la tos o los estornudos de alguien que tenga gripe, generando contagio grupales con decaimiento físico que disminuya la productividad laboral o académica.
Reinfección por Covid 19	Una reinfección por el virus que causa el COVID-19 significa que una persona se infectó, se recuperó y luego volvió a infectarse. Después de recuperarse del COVID-19, la mayoría de las personas tienen algo de protección para no volver a infectarse.
Faringitis y la amigdalitis	La faringitis y la amigdalitis son afecciones leves de las vías respiratorias altas muy frecuentes con la llegada del invierno. Lo que genera preocupación en las personas como un reinfección al Covid 19.
Diarreas	es producida por un agente infeccioso, que suele acompañarse de síntomas como náuseas, vómitos o retortijones. Difícil de establecer ya que la mayoría de los episodios son autolimitados y sin complicaciones. Es uno de las principales de salud que afronta las personas asociado a la falta del correcto uso de técnicas de lavado de manos.

Problemas interinstitucionales identificados en la universidad en relación con la salud mental presente en la población estudiantil:
Según los registros de atención del Servicio de Psicopedagogía y registro de atenciones de psicología organizacional de los años 2020 y 2021, los principales problemas identificados durante la pandemia del COVID 19 son los siguientes:

Problemática	Descripción
Depresión y ansiedad	La sintomatología de ansiedad y depresión es alta en los universitarios, siendo las dificultades económicas y los problemas familiares los factores que más intervienen para su aparición. Po lo tanto, son necesarias las intervenciones que modifiquen estos comportamientos en beneficio de la calidad de vida en los estudiantes universitarios.
Estrés académico	La sobrecarga de trabajos y actividades académicas en los estudiantes es un problema que requiere atención, dado que causa efectos sobre la salud. El estrés académico en uno de los problemas que afronta el estudiante, esto está asociado a otros factores sociales que agravan más su situación académica.
Conflicto vocacional	Discernimiento vocacional es un proceso que genera contradicciones en los jóvenes, repercutiendo visiblemente en las actitudes de estos, quienes en muchas ocasiones no cursan inmediatamente estudios superiores o deciden cambiar de carrera por falta de orientación vocacional, dentro del ambiente universitario algunos

	universitarios abandonan sus estudios por encontrarse dificultad o conflicto vocacional.
Problemas familiares	Los problemas familiares como la violencia conyugal o de padres a hijos, la falta de comunicación, entre otros, afectan directamente la concentración en el estudio y el rendimiento académico, suele suceder que cuando los estudiantes no prestan atención en clase o tienen dificultades para concentrarse al momento de estudiar, están pensando en la separación, perdida de uno de ellos y esa desagradable experiencia les provoca estrés y temor. El desarrollo intelectual y emocional de los estudiantes requiere de una estabilidad familiar, la cual contribuye a lograr el equilibrio mental.
Bajo rendimiento académico	El desarrollo de estrategias de estudio implica la autorregulación y adoptar un enfoque profundo de aprendizajes, tales habilidades que lo favorezcan se hacen especialmente notorio en el primer año de estudios universitarios donde necesitan estrategias de adaptación la vida universitaria y para enfrentar el estudio.
Baja autoestima	La baja autoestima es uno de los problemas relevante en la comunidad universitaria, se define como la dificultad que tiene el estudiante para sentirse valiosa en y no sentirse digna de ser amada por los demás. Las personas con baja autoestima suelen experimentar ansiedad ante situaciones de intimidad y afectivas.



Problemas identificados en la universidad en la relación a la institución:

Problemática	Descripción
Ausencia de política articulada	Falta de prioridad de la salud mental en el desarrollo y de una política articulada en todas las instancias de la universidad hace más relevante que un programa de salud mental sea más eficaz en su implementación. A esto debe sumarse un escaso presupuesto, centralización del mismo y desconocimiento del gasto real en salud mental.

VIII. OBJETIVOS

1. **OBJETIVOS GENERALES:**

a. Implementar el programa de intervención para la Salud Mental en el ámbito Universitario con inclusión, equidad y derecho a través de lineamientos y de políticas vigentes en el ámbito informativo y promoción, preventivo y atención.

b. Prevenir las Enfermedades Infecciosas en la Comunidad Valdizana, a través de la promoción de estilos de vida saludables.

2. **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

a. Socializar e inducir la implementación del programa para la salud mental en el ámbito universitario en todas las instancias y dependencias, considerando los elementos conceptuales, técnicos, metodológicos de los enfoques y estrategias en los diferentes contextos de la población universitaria.

b. Implentar el programa de intervención de Salud Mental en la prevención, detección y rehabilitación en la comunidad universitaria articulando los servicios multidisciplinarios de la UNHEVAL.

c. Promover la articulación interinstitucional e intrainstitucional que coadyuven al desarrollo de la implementación del programa para la salud mental en la UNHEVAL

d. Planificar y desarrollar los contenidos temáticos y acciones contempladas en la información en la información, prevención y tratamiento con las instancias de la UNHEVAL.

e. Promover la salud integral en la Comunidad Valdizana.

f. Lograr sensibilizar a la Comunidad Valdizana en los diferentes temas de enfermedades infecciosas.

g. Difundir las Normas de Bioseguridad vigentes en la Comunidad Valdizana. para la prevención de enfermedades infecciosas.

h. Disminuir la incidencia de enfermedades infecciosas bucodentales

IX. MARCO TEÓRICO

Enfermedad. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), es Alteración y desviación del estado fisiológico en una o varias partes del cuerpo, por causas en general conocidas, manifestada por síntomas y signos característicos, y cuya evolución es más o menos previsible.

Infección. Invasión del organismo por gérmenes patógenos, que se establecen y se multiplican. Dependiendo de la virulencia del germen, de su concentración y de las defensas del huésped, se desarrolla una enfermedad infecciosa (causada por una lesión celular local, secreción de toxinas o por la reacción antígeno anticuerpo), una enfermedad subclínica o una convivencia inocua.

Transmisión por vía Aérea. Los microorganismos se mantienen suspendidos en el aire e ingresan al huésped susceptible a través de la mucosa nasal, oral y conjuntiva.

Transmisión por Gotitas. Los gérmenes se pueden proyectar hasta 1 metro al toser, estornudar, e ingresan al huésped susceptible a través de la mucosa oral, nasal y conjuntiva.

Transmisión por Contacto

1. Contacto Directo, involucra el contacto piel a piel y la transferencia física de agentes patógenos de pacientes infectados o colonizados a un huésped susceptible.
2. Contacto Indirecto, involucra la transferencia de agentes patógenos a un huésped susceptible a través de objetos contaminados o a través de instrumentos no apropiadamente tratados.

Principios de Bioseguridad. Durante la práctica clínica, los profesionales de la salud, así como los estudiantes, deben tener en cuenta los tres principios básicos de Bioseguridad: Universalidad, Precauciones Estándar y Seguridad Ambiental.

Universalidad. Asume que toda persona está infectada y que sus fluidos y todos los objetos que se ha usado en su atención son potencialmente infectantes, ya que es imposible saber a simple vista, si alguien tiene o no alguna enfermedad.

Precauciones Estándar. Un medio eficaz para evitar o disminuir el riesgo de contacto con sangre, fluidos corporales y materiales potencialmente infectados, es colocar una "barrera" física, mecánica o química entre personas o entre personas y objetos.

Seguridad Ambiental. Comprende el conjunto de dispositivos y procedimientos adecuados a través de los cuales los materiales utilizados en la atención de pacientes (Residuos sólidos), son depositados y eliminados sin riesgo.

Bioseguridad. Según la OMS (2005) es un conjunto de normas y medidas para proteger la salud del personal, frente a riesgos biológicos, químicos y físicos a los que está expuesto en el desempeño de sus funciones, también a los pacientes y al medio ambiente.
Riesgo. Un factor de riesgo es cualquier rasgo, característica o exposición de un individuo que aumente su probabilidad de sufrir una enfermedad o lesión.
Inmunización: es el proceso por el que una persona se hace inmune o resistente a una enfermedad infecciosa, por lo general mediante la administración de una vacuna. Las vacunas estimulan el propio sistema inmunitario del cuerpo para proteger a la persona contra infecciones o enfermedades posteriores.
Vacunas son productos biológicos, es decir, contienen virus, bacterias o partes de éstas. Se administran para prevenir enfermedades infecciosas en las personas susceptibles de sufrirlas. La mayoría se administra mediante una inyección, pero algunas se administran por vía oral o nasal.
COVID-19: La enfermedad por coronavirus (COVID-19) es una enfermedad infecciosa causada por el virus SARS-CoV-2.
La faringitis es una afección que cursa con irritación, inflamación o infección de la faringe, y muy particularmente de su tejido linfoide. La faringitis aguda es una infección producida por virus o bacterias.
La amigdalitis es una inflamación de las amígdalas. A veces, junto con la amigdalitis, los adenoides también se hinchan. La causa de la amigdalitis suele ser una infección viral. Las infecciones bacterianas como la faringitis estreptocócica también pueden causar amigdalitis.
La hepatitis A es una inflamación del hígado debida a la infección por el virus de la hepatitis A (VHA). Este virus se propaga principalmente cuando una persona no infectada (y no vacunada) ingiere agua o alimentos contaminados por heces de una persona infectada.
Hepatitis B Infección grave del hígado causada por el virus de la hepatitis B que se puede prevenir fácilmente mediante una vacuna.
Generalmente, esta enfermedad se transmite por la exposición a los fluidos corporales infectados.
Los síntomas varían y pueden incluir color amarillento de los ojos, dolor abdominal y orina oscura. Algunas personas, especialmente los niños, no experimentan síntomas. Los casos crónicos pueden incluir insuficiencia hepática, cáncer o cicatrices.
La afección suele desaparecer por sí sola. Los casos crónicos requieren medicación y, posiblemente, un trasplante de hígado.
La hepatitis C es una infección viral que causa inflamación y daño al hígado. La inflamación es una hinchazón que ocurre cuando los tejidos del cuerpo se lesionan o infectan. La inflamación puede dañar los órganos.
Los virus Enlace externo del NIH invaden las células normales del cuerpo. Muchos virus causan infecciones que pueden trasmitirse de una persona a otra. El virus de la hepatitis C se transmite a través del contacto con la sangre de una persona infectada.
La hepatitis C puede causar una infección aguda o crónica.
Aunque no existe una vacuna contra este tipo de hepatitis, usted puede tomar medidas para protegerse de la hepatitis C. Si tiene hepatitis C, pregúntele a su doctor sobre cómo la puede tratar. Las medicinas pueden curar la mayoría de los casos de hepatitis C.
Dengue: la fiebre del dengue es una enfermedad tropical provocada por un virus que transmiten los mosquitos. El virus puede causar fiebre, dolores de cabeza, sarpullidos y dolor por todo el cuerpo. La mayoría de los casos de fiebre del dengue son leves y desaparecen por sí solos en aproximadamente una semana.
Higiene de manos: Es el conjunto de métodos y técnicas que remueven, destruyen, reducen el número y la proliferación de los microorganismos en las manos.
Tuberculosis Es una enfermedad causada por la bacteria Mycobacterium tuberculosis. Estas bacterias por lo general atacan a los pulmones, pero también pueden atacar otras partes del cuerpo, como los riñones, la columna vertebral y el cerebro.
Caries dental, es el resultado principal del deterioro dental y una de las infecciones bucales más comunes. Constituye una de las causas de pérdida de dientes y está causada por bacterias como el Streptococcus mutans.
Gingivitis, Las bacterias responsables de la gingivitis —término médico que hace referencia a la enfermedad periodontal temprana— son diversas y, cuando se instalan en los pliegues de las encías (en la línea gingival y debajo de ella), producen toxinas. Las encías reaccionan a estas toxinas con inflamación e hinchazón, razón por la cual pueden sangrar las encías durante el cepillado dental. Entre

el 50 y el 90 % de los adultos presenta gingivitis, afección que, si no se trata, se convierte en periodontitis.

Periodontitis, Si la gingivitis se extiende por debajo de la línea gingival y afecta al hueso y a los tejidos de soporte, puede convertirse en periodontitis. Se forman bolsas alrededor de los dientes, que dan paso a la inflamación y a la pérdida de hueso. Debido a esta destrucción ósea, pueden perderse los dientes. Entre el 8 y el 10 % de los adultos sufre enfermedad periodontal, la causa más común de pérdida dental. También puede empeorar una afección pulmonar crónica ya presente.

Candidiasis Bucal, Un crecimiento excesivo del hongo Candida albicans, de origen natural, es la causa de la candidiasis bucal. Los tratamientos médicos como antibióticos, quimioterapia y radiación pueden desencadenar un brote. Se forman placas blancas con aspecto de cuajada sobre la lengua, la cara interna de las mejillas, el paladar y la parte posterior de la boca. La candidiasis bucal es la infección más común en las personas afectadas por el VIH.

Aftas Bucales, Las aftas son lesiones que se forman en las encías y otros tejidos bucales. Los dentistas las llaman úlceras aftosas y son más frecuentes en niños y adolescentes. La causa de las aftas no está del todo clara, pero el estrés, las hormonas, los problemas inmunitarios, la hipersensibilidad alimentaria y las infecciones relacionadas son posibles desencadenantes. Por lo general, las úlceras sanan en un plazo de 10 a 14 días.

Herpes Bucal, El herpes bucal es una infección causada por el virus herpes simplex. Según el Servicio de Información y Noticias Científicas (SINC), el 67 % de la población está infectada con el virus del herpes simple de tipo 1. La primera infección puede causar síntomas similares a una gripe, generar ampollas y úlceras en las encías y la lengua o no mostrar síntomas en absoluto

Alimentación saludable, se puede decir que la alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado. Para lograrlo, es necesario el consumo diario de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, leche, carnes, aves y pescado y aceite vegetal en cantidades adecuadas y variadas. Si lo hacemos así, estamos diciendo que tenemos una alimentación saludable.

Salud mental: La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. La salud mental es, además, un derecho humano fundamental. Y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico.

Factores de Riesgo en el ámbito Universitario Los factores de riesgo son condiciones, conductas, estilos de vida o situaciones que nos exponen a mayor riesgo de presentar una enfermedad.

Según CESFAM EEFC Chile, define como factores de riesgo a las características o condiciones biológicas, psicológicas, conductuales o sociales cuya existencia en los individuos o familias incrementa la probabilidad de presentar algún daño a la salud.

Bajo rendimiento académico: El bajo rendimiento académico, en particular, es la no-conformidad, puntual o recurrente, de los resultados de un estudiante a un rango de evaluación académico específico (convencional o no convencional). Esto se traduce en notas, evaluaciones o actividades que se encuentran por debajo de un promedio (o un nivel mínimo de éxito académico) previamente establecido. Generalmente, el rendimiento académico de un estudiante es entonces medido a partir de su promedio general: el rendimiento es considerado bajo cuando hay un promedio general por debajo de lo requerido para el éxito académico y alto cuando el promedio general está por encima de lo requerido.

Ausencia de habilidades sociales Consiste en la falta de estrategias y capacidades para resolver una situación social de manera efectiva. Las personas que tienen esta falta de estas capacidades no saben expresar sus deseos y opiniones de manera adecuada, puede que ni siquiera las expresen o que lo hagan de forma agresiva e intimidatoria.

Muchos estudiantes no poseen las habilidades sociales necesarias para desenvolverse eficazmente en los distintos hábitos de su vida. Esto repercute en su día a día y las consecuencias de tener un déficit en habilidades sociales se extienden hasta la etapa profesional. Siendo las principales consecuencias de un déficit en habilidades sociales

- Ansiedad ante situaciones que implican interacción social.

- Baja autoestima.
- Rechazo del grupo de iguales.
- Sentimientos de ineficacia personal.
- Dificultades para resolver conflictos.
- Temor a la evaluación negativa.
- Sentimientos de tristeza.
- Estrés.

Estrés Académico: Caldera, Pulido y Martínez (2007) definen el estrés académico como aquél que se genera por las demandas que impone el ámbito educativo. En consecuencia, tanto estudiantes como docentes, pueden verse afectados por este problema.

El estrés académico es un estado esencialmente psicológico porque presenta estresores mayores (amenazan la integridad vital del individuo y son ajenos a su valoración) y estresores menores (se constituyen en tales por la valoración que la persona hace de ellos). En general, un estresor es un "estímulo o situación amenazante que desencadena en el sujeto una reacción generalizada e inespecífica" (Barraza, 2005, p. 4).

Depresión universitaria La depresión universitaria es un trastorno del estado de ánimo que aparece en estudiantes de entre 17 y 25 años. Aunque no es una entidad diagnóstica que aparezca como tal en manuales como el DSM-V (Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales), es fácil identificarla por sus características propias.

Ansiedad en el ámbito universitario: la ansiedad es el estado mental que se caracteriza por una inquietud, una intensa excitación y una extrema inseguridad dentro del contexto universitario.

Baja autoestima: baja autoestima o de falta de autoestima, nos referimos a una percepción de nosotros mismos que nos impide percibirnos como personas valiosas, talentosas o simplemente tener un juicio objetivo respecto a quiénes somos. Las personas con baja autoestima, entonces, tienen problemas de autoaceptación. Esto puede significar que son jueces muy severos de sí mismos, que no se respetan a sí mismos o que se tienen demasiada compasión; del modo que sea esto se traduce en una relación particular con los demás, en las que el individuo siempre ocupa un lugar inferior o de sometimiento.

Bullying universitario: El maltrato entre estudiantes o bullying se podría definir como la intimidación y la violencia que se produce de manera repetitiva de un estudiante (agresor) a otro (víctima) en un salón de clases y que es aceptada por el grupo.

En la universidad también existe ciberbullying y va en aumento, normalmente ocurre en problemas de relaciones interpersonales y se originan con rumores o acoso sexual, muchas personas tienen este comportamiento como una forma social o para dejar claro que hay ciertas personas que “les pertenecen “ a nivel romántico, siendo un comportamiento del todo tóxico y despreciable. Mientras tanto, los chocos pueden acosar cibernéticamente a otros como una forma de humillarlos y ejercer su propio dominio, o bien, pueden utilizar el acoso cibernético para vengarse después de ser abandonados por la pareja, de hecho, si los estudiantes se involucran sexualmente, esto los pone en mayor riesgo de acoso cibernético o vergüenza cuando termina una relación.

Familias Disfuncionales: Algunos autores plantean que la familia se hace disfuncional cuando no se tiene la capacidad de asumir cambios, es decir, cuando la rigidez de sus reglas le impide ajustarse a su propio ciclo y al desarrollo de sus miembros. Normalmente, una familia disfuncional es aquella que carece de vínculos afectivos, no logran cubrir las necesidades físicas, psicológicas y económicas; esto a su vez generara un desgaste físico y emocional en todos los integrantes de la familia.

Características de una familia disfuncional

1. Falta de comunicación familiar: Una familia disfuncional no tiene una buena comunicación asertiva, una de nuestras recomendaciones. Prefieren evadir los problemas, sin buscar ningún tipo de solución o simplemente acuden a la agresión verbal para expresar lo que sienten. En el caso de los niños no logran comunicarse, por temor a la reacción que puedan tener los adultos acerca de lo que manifiestan
2. Ausencia de límites y normas: No existe una organización familiar, por tanto, se carece de límites y normas en los integrantes de la familia, haciendo que la convivencia sea complicada.

3. Peleas entre los padres: En la familia disfuncional los conflictos y peleas, siempre están presentes, los padres no logran tener una buena cohesión de pareja; sus problemas los resuelven con gritos, agresiones verbales y en muchos casos, agresiones físicas.
4. Padres deficientes:, una característica de una familia disfuncional Son padres tóxicos, que por alguna razón, sea que tengan un problema de adicción o sufran algún tipo de enfermedad mental, entre otras, no logran hacerse cargo de su hogar y los niños deben desempeñar roles de personas adultas, lo que la convierte en una familia disfuncional.
5. Padre o madre ausente emocionalmente: Hablamos de un padre o una madre que no ejercen ninguna función con sus hijos; simplemente confían todo el cuidado de los niños en su pareja. La única presencia es física, no se involucran en absoluto en la crianza y desarrollo de su hijo; generando en ellos y la pareja, grandes vacíos y heridas emocionales en la infancia.
6. Violencia intrafamiliar: En la familia disfuncional habitualmente se presenta la violencia intrafamiliar; es decir, se evidencian actos de maltrato psicológico y físico a cualquier integrante de la familia
7. Los problemas de adicciones te pueden convertir en una familia disfuncional: Son familias en las que alguno de sus miembros sufre algún tipo de adicción. En consecuencia, suele existir el caos en la convivencia, ya que muchos de los problemas que se presentan, giran en torno a la adicción del familiar que la sufre.
8. Los abusos en una familia disfuncional: Pueden ser abusos físicos, psicológicos y sexuales. Las personas que son abusadas suelen vivir con miedo y angustia, se sienten menospreciadas y el entorno familiar suele ser muy tóxico; causando graves heridas emocionales y físicas en las personas que han sido abusadas.
9. Involucrar a los hijos en los conflictos: La familia disfuncional suele involucrar a sus hijos en los problemas; como resultado los hacen parte de ellos, en muchos casos este tipo de padres hasta obligan a sus hijos a tomar partido por uno de los dos padres.

Embarazo no deseado: Muchas de las mujeres piensan que un embarazo trae como consecuencia no hacer realidad su proyecto de vida y su carrera universitaria, y es ahí donde necesitan el apoyo de sus familiares para no desistir de su formación profesional. La problemática se basa en el nivel de educación de planificación familiar y la falta de responsabilidad a la hora de tomar las decisiones en su vida sexual sin tener en cuenta las consecuencias que esto puede traer.

Las consecuencias en las mujeres pueden ser:

1. Deserción universitaria
2. Problemas en su cuerpo
3. Inestabilidad en la relación de pareja
4. Posibilidad de más embarazos
5. Problemas familiares
6. Falta de oportunidades
7. Cambio del rol de estudiante

Las consecuencias en los hombres pueden ser:

Irresponsabilidad en su paternidad
Deserción universitaria
Empleo sin condiciones legales
Inestabilidad emocional
Cambio del rol de estudiante.

Problemas de alimentación: Los desafíos de la vida universitaria, que añaden aún más presión a los trastornos de salud mental preexistentes, forman lo que la Dra. Alison Baker llama “una tormenta perfecta” para el surgimiento de estos trastornos, los más comunes siendo la anorexia y la bulimia.
Los trastornos alimenticios se desarrollan cuando la necesidad de sentir control sobre un ambiente estresante se canaliza a través de la restricción de comida, el ejercicio excesivo y un enfoque no saludable sobre el peso corporal. los tipos más frecuentes de trastornos de la alimentación? Los trastornos de la alimentación más frecuentes incluyen la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa, el trastorno por atracón y el trastorno por evitación y restricción de la ingesta de alimentos
La anorexia nerviosa es una afección en la que las personas evitan comer, restringen los alimentos severamente o solo comen cantidades muy pequeñas de ciertos alimentos. También pueden pesarse

una y otra vez. Incluso cuando están peligrosamente por debajo del peso normal, estas personas pueden verse a sí mismas como si tuvieran sobrepeso.

La bulimia nerviosa: Las personas con bulimia nerviosa tienen episodios recurrentes en los que consumen cantidades inusualmente grandes de comida. Suelen sentir una pérdida de control sobre estos episodios de atracones. A estos atracones les siguen comportamientos para compensar por el exceso de comida, como vómitos forzados, uso exagerado de laxantes o diuréticos, ayunos, ejercicio excesivo, o una combinación de estos. A diferencia de las personas con anorexia nerviosa, las personas con bulimia nerviosa pueden mantener un peso saludable o tener exceso de peso.

Trastorno por atracón El trastorno por atracón es una afección en la que las personas pierden el control sobre lo que comen y tienen episodios recurrentes de ingerir cantidades inusualmente grandes de alimentos. A diferencia de la bulimia nerviosa, a los episodios de atracones no les siguen purgas, exceso de ejercicio o ayunos. Por esta razón, las personas con el trastorno por atracón a menudo tienen exceso de peso o son obesas.

Factores de Protección: Se entiende por factores de protección todas aquellas circunstancias, características, condiciones y atributos vinculados al comportamiento psicosocial, que potencian las capacidades de un individuo para afrontar con éxito determinadas situaciones adversas. Existen tanto factores de protección estático como dinámicos. Para valorar los factores de protección, es necesaria la utilización de instrumentos para la evaluación del riesgo de violencia en los individuos.

Factores protectores, son características o condiciones biológicas, psicológicas, conductuales o sociales cuya presencia facilita el desarrollo del estudiante, permite la expresión de potencialidades y bloquea o disminuye el impacto de algunos factores de riesgo en el ámbito universitario. La ejecución del programa de salud mental, es un factor protector que contribuye a la formación integral, promueve el equilibrio socioemocional y cognitivo del estudiante en su formación y facilitan el desarrollo de competencias profesionales.

Entre las características o cualidades que protegen a las personas ante las adversidades se encuentran las que pertenecen al ambiente en el entorno intrafamiliar y extra familiar (universidad), las cuales interactúan y condicionan óptimamente el desarrollo de las personas, así como las cualidades internas que protegen a las personas se refieren a las habilidades individuales de los individuaos.

Conductas deseables que se desarrollan en la implementación del programa para la salud mental en el ámbito universitario.

Desempeño académico
Expresión de efecto y de reconocimiento mutuo
Sentido de pertenencia
Liderazgo
Optimismo
Autoestima
Relaciones optimas entre pares y familia
Buen sentido del humor
Desarrollo personal equilibrado
Practica de responsabilidad
Comunicación asertiva
Práctica de un estilo de vida saludable
Identidad institucional
Red institucional organizado para el desarrollo de la salud mental

X. INDICADORES

a) Cumplimiento del calendario de vacunación al Covid 19
b) Re contagio al Covid 19
c) Secuelas del Covid 19
d) Lavado de manos
e) Protocolos de bioseguridad
f) Constancia de buena salud manipulación de alimentos
g) Alimentación saludable
h) Afrontamiento a problemas de la vida académica
i) Rendimiento académico

j) Situaciones estresantes

k) Déficit de habilidades sociales, asociados a la comunicación eficaz y manifestado por las dificultades para realizar preguntas dentro del aula con algunos docentes que no permiten o al contrario desaniman a los estudiantes a que participen.

l) Rasgos emocionales de soledad asociados a desadaptación académica; pero interés por una meta personal de finalizar algo que se habían planteado inicialmente Indicadores de estrés situacional asociado a rasgos de inmadurez que conlleva a fallas académicas

m) Recarga laboral

n) Término de contratos laborales

o) Falta de habilidades comunicativas para relacionarse con compañeros de área.

XI. METAS

a) Lograr que el 80% de la población valdizana cumpla con el calendario de vacunación al Covid 19 en la 4ta dosis.

b) Lograr que el 60% de la población valdizana adquiera técnicas adecuadas del correcto lavado de nanos

c) Que el 60% de las áreas de la Unheval cuente con protocolos de bioseguridad.

d) Reducir en un 45% la Prevalencia de Infecciones Bucodentales encontrados en la población estudiantil.

e) Lograr que el 80% de la población valdizana reciba información sobre la alimentación saludable

f) Lograr que el 60% de la comunidad Valdizana se sensibilice sobre la importancia de la promoción del cuidado de la Salud Mental.

g) Lograr que el 60% de la población Valdizana participe de las actividades para la prevención del cuidado de la Salud Mental.

h) Lograr que el 60% de la población estudiantil afronten adecuadamente los problemas de la vida académica y el estrés académica.

i) Lograr que el 60% de la población estudiantil manejen o controlen las situaciones de estrés con técnicas psicológicas.

XII. Lograr que el 60% de la población estudiantil manejen técnicas de habilidades blandas frente a los problemas de habilidades sociales, asociados con comunicación eficaz y asertiva.

XII. ESTRATEGIAS

Para la promoción de la salud mental y enfermedades infecciosas

- Socialización del plan de la promoción de la Salud Integral Institucional 2023-2025
- Difusión del plan de la promoción de la Salud Integral Institucional 2023-2025 a través de los medios de comunicación y redes sociales, flyer, volantes, etc.

Para la prevención de la salud mental y enfermedades infecciosas

1. Desarrollo de capacitaciones, talleres, campañas, etc.
2. Marchas de sensibilización, foros, charlas, etc.

Para la atención de la salud mental y enfermedades infecciosas

1. Aplicación de tamizajes y pruebas psicométricas
2. Diagnóstico
3. Tratamiento
4. Seguimiento y monitoreo
5. Derivación a servicios de mayor resolución

XIII. ACCIONES DE INTERVENCIÒN UNIVERSITARIA PARA EL DESARROLLO DE LA SALUD INTEGRAL

a. Gestionar convenios con el ESSALUD y MINSA

b. Elaborar un plan para brindar Charla informativa y talleres acerca del procedimiento de Higiene de manos.
c. Elaborar un plan para brindar Charla informativa y talleres acerca del grado de conocimiento en enfermedades como Enfermedades Respiratorias y Tuberculosis.
d. Elaborar un plan para brindar Charla informativa y talleres acerca del grado de conocimiento en enfermedades como HEPATITIS B, HEPATITIS C
e. Elaborar un plan para brindar Charla informativa y talleres acerca del grado de conocimiento en enfermedades como DENGUE
f. Elaborar un plan para brindar Charla informativa y talleres acerca del grado de conocimiento en enfermedades como Coronavirus – Covid 19
g. Elaborar un plan para brindar Charla informativa y talleres acerca del procedimiento de aplicación correcto de cepillado de dientes.
h. Elaborar un plan para brindar Charla informativa acerca del grado de conocimiento en enfermedades infecciosas bucales(caries de diente, Gingivitis, Periodontitis, Candidiasis Bucal, Aftas y Herpes Bucal

Acciones informativas de promoción de la salud mental es un conjunto de acciones que tienen como objetivo informar, promocionar a los estudiantes a través de los medios audiovisuales informáticos, trípticos, afiches icnográficos de un estilo de vida saludable.

La temática para su desarrollo son un conjunto de informaciones que permitirán al estudiante universitario desarrollar conciencia en primer nivel sobre un estilo de vida saludable.

- ✓ Hábitos de vida saludable
- ✓ Salud integral
- ✓ Desarrollo de la inteligencia emocional
- ✓ Comunicación asertiva
- ✓ Mitos y consumo de sustancias psicotrópicas
- ✓ Pensamientos motivacionales para el desarrollo personal y liderazgo
- ✓ Sexualidad
- ✓ Afrontamiento del estrés
- ✓ Habilidades sociales
- ✓ Igualdad de género
- ✓ Información de bienestar universitario

ACCIONES PREVENTIVAS PROMOTORAS DE LA SALUD MENTAL

- Campañas de prevención. Sirven para desarrollar conocimientos específicos acerca de los principales problemas o temáticas de necesario tratamiento, también se llevará cabo para generar conciencia, estas campañas deben cobertura a las 14 facultades con la finalidad de cubrir las demandas socioemocionales de los estudiantes.
- Talleres formativos de habilidades blandas, tienen como finalidad el aprendizaje de habilidades y capacidades en áreas concretas, tanto a nivel intrapersonal como interpersonal.

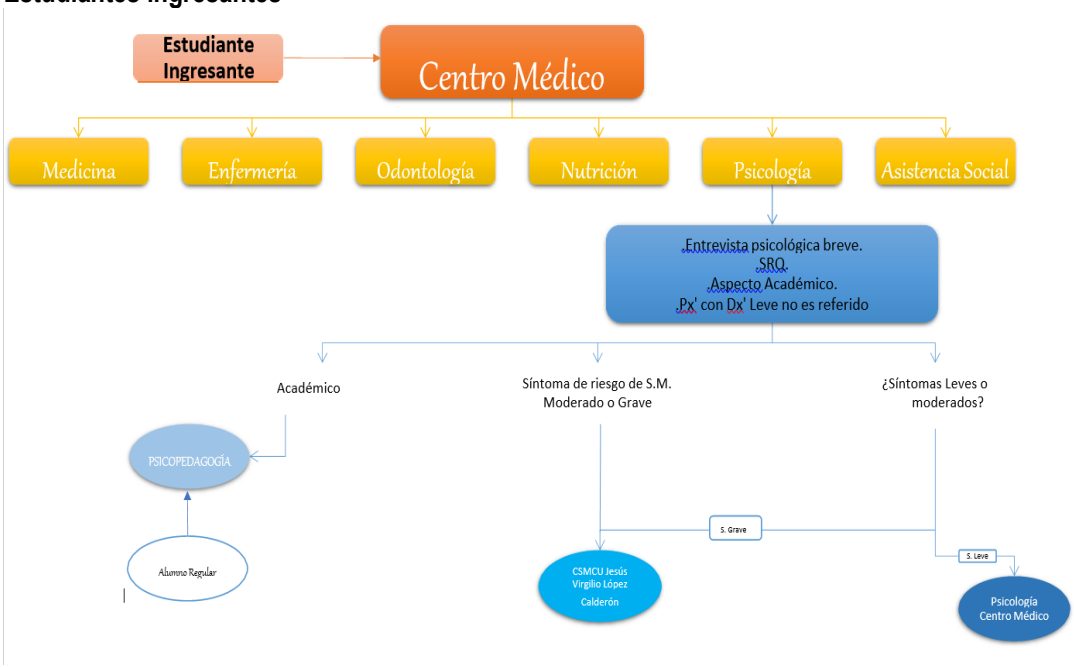
ACTIVIDADES PREVENTIVAS EN SALUD MENTAL A DESARROLLAR EN LA UNIVERSIDAD:

- ➢ Campaña de sensibilización, información sobre la importancia de la salud mental en marco institucional
- ➢ Taller mejorando tu salud emocional
- ➢ Atención del servicio psicopedagógico en atención individual “espacio de escucha universitaria
- ➢ Atención especializada psicológica
- ➢ Taller preventivo frente a las situaciones de riesgo en el ámbito universitario y social
- ➢ Taller sobre violencia de género, igualdad de género y cultural
- ➢ Taller de comunicación eficaz
- ➢ Taller de hábitos, técnicas de estudio y estrategias de aprendizaje
- ➢ Charla empleabilidad e imagen profesional
- ➢ Taller de expresión artística y corporal

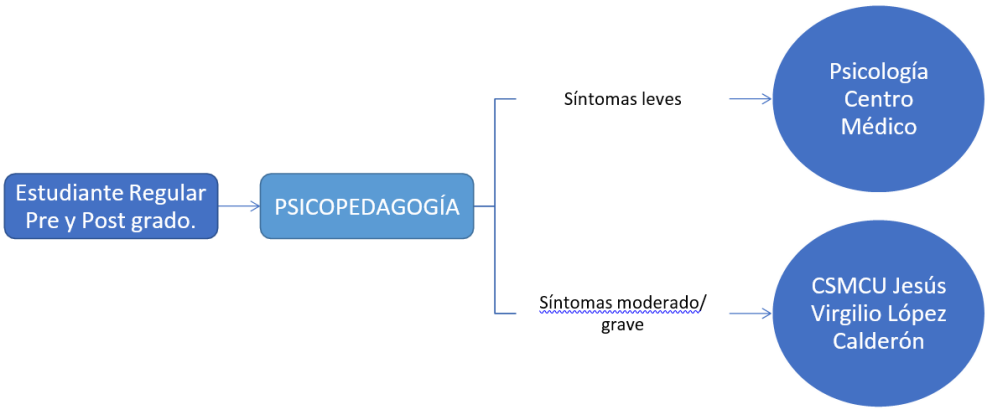
- Taller para el afrontamiento del estrés
- Charlas de desarrollo de resiliencia
- Campañas de sensibilización social
- Promoción de la identidad, deporte y cultura

ARTICULACIÓN DE LA ATENCIÓN DE LA SALUD INTEGRAL

Estudiantes ingresantes

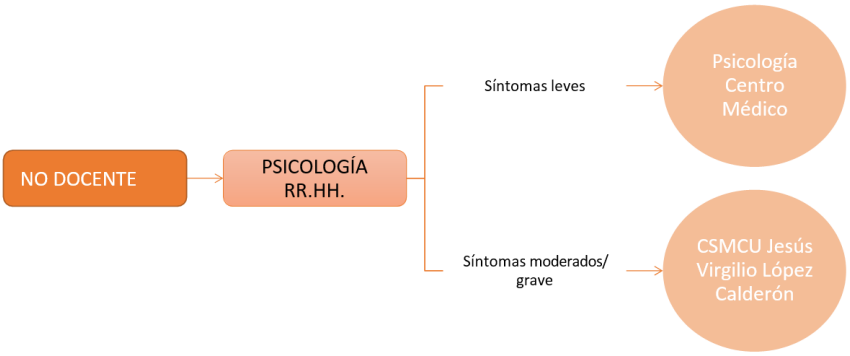


Atenciones Individuales Estudiantes

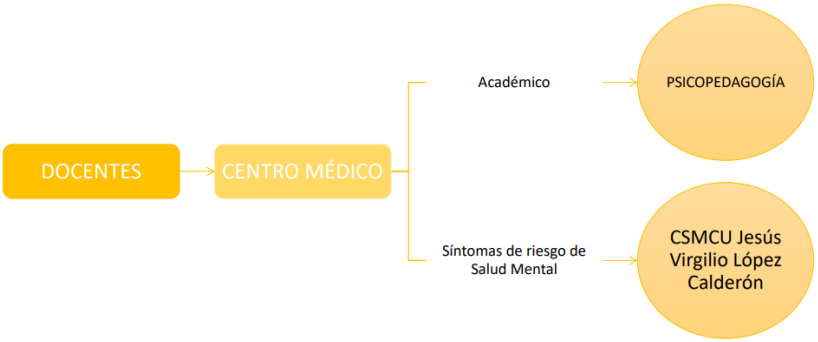


*Atención a estudiantes de post grado cuando amerite.

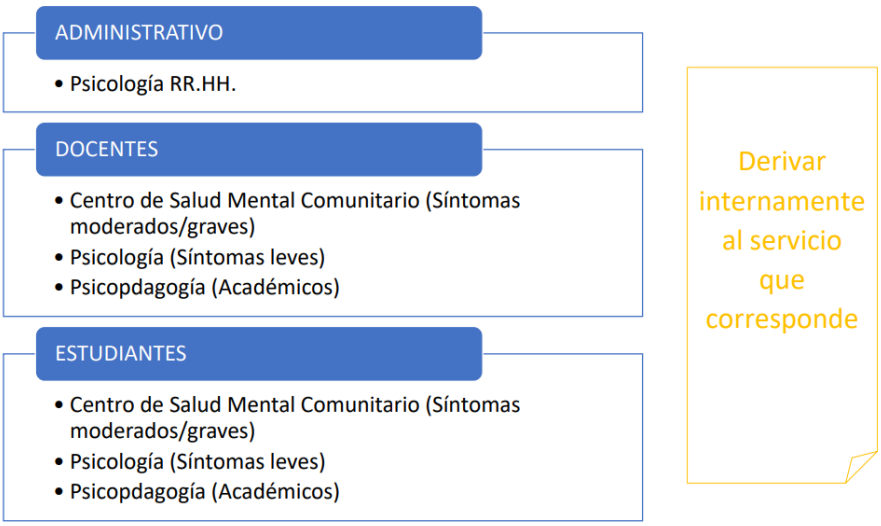
Atención a No docentes



Atención a Docentes



Atención Grupal



ACCIONES DE TRATAMIENTO Y RECUPERACIÒN DE LA SALUD MENTAL

I. Atención especializada intrainstitucional, en las acciones de tratamiento y recuperación de la salud mental en la Unheval está contemplada en bienestar universitario, quien la atención especializada en primer nivel es el servicio de psicopedagogía, medicina general, odontología, nutrición. Para los casos de atención de psicología clínica serán tratados casos moderados a

severos como depresión, ansiedad, fobias, problemas de pareja, sexuales, duelo, oncológico, etc. Cuando se observa estos problemas, es momento de derivar a consulta del servicio de psicología para esto se realizará las siguientes fases,

II. Diagnóstico clínico
III. Intervención y terapia psicológica
IV. Programas terapéuticos para el estudiante y familiares
V. Atención interinstitucional especializada de centro de salud mental comunitario universitario

Los centros de salud Comunitario es un establecimiento de salud categoría I-3 ò I -4 especializado, que cuenta con psiquiatra y servicios especializados de usuarios con trastornos mentales y/o problemas psicosociales, el afrontamiento técnico de los establecimientos de primer nivel de atención y la actividad de la red social y comunitaria de su jurisdicción, en tal sentido la universidad cuenta con un programa articulado de intervención especializada.

Según las normas técnicas de salud de centros de salud mental comunitario, los casos de abordaje en la atención contemplan lo siguiente:

3. Problemas psicosociales: es la alteración de la estructura y dinámica de las relaciones entre personas y/o entre ellas y su ambiente, por ejemplo; la violencia, la desintegración familiar, la desintegración comunitaria, entre otros.
4. Trastorno mental, es una condición mórbida que sobreviene en una determinada persona, afectando en intensidades variables el funcionamiento de la mente y del comportamiento, el organismo, la personalidad y la interacción social, en forma transitoria o permanente.
5. Trastorno mental grave, es el trastorno de evolución prolongada cuya gravedad repercute de manera importante en su pensamiento, emociones, comportamiento y tiene un tiempo de duración superior a dos años o deterioro progresivo y marcado en el funcionamiento en los últimos 6 meses (abandono social y riesgo de evolución prolongada), está asociada a discapacidad y dependencia psicosocial que alerte sus relaciones familiares, laborales y sociales.

XIV. RESPONSABLES

Salud mental

1. Servicio de Psicopedagogía (estudiantes)
2. Psicóloga Organizacional (docentes y no docentes)
3. Servicio de Psicología (docentes y no docentes)

Control de infecciones

Centro médico:

- ✓ Servicio de Medicina
- ✓ Servicio de Enfermería
- ✓ Servicio de Odontología

XV. RECURSOS

a. Humanos

- ❖ Médico
- ❖ Odontólogo
- ❖ Enfermeros
- ❖ Servicio de Psicopedagogía: 3 psicólogas
- ❖ Servicio de Psicología Organizacional: 1 psicóloga
- ❖ Psicóloga Clínica: 1 psicóloga
- ❖ Instructores físicos
- ❖ Colaboradores

b. Recursos materiales

- Auditorios
- Centro Recreacional Kotosh
- Equipos Audiovisual
- Usbs
- Equipo de Sonido
- Material de oficina
- Carpas, sillas mesas entre otros

- Recursos digitales:
  - Videos
  - Diapositivas
  - Aplicativos de Video conferencia
  - Salas de reuniones virtuales, entre otros.

c. Recursos informativos

- Afiches
- Volantes
- Flyers
- Boletines

d. Recursos de medios de comunicación:

- Radio UNHEVAL
- Periódico mural
- Página Web
- Correos electrónicos institucionales
- Redes sociales

e. Recursos de medios de transporte

- Buses
- Combis
- Camionetas

f. Logísticos

- Reglamentos
- Directivas
- Convenios
- Resoluciones
- Oficios
- Cartas

g. Recursos Financieros

Las actividades serán financiadas con recursos de la entidad del año correspondiente al 2023-2025 según indican las actividades del Plan de Trabajo de Salud Mental, gestionados por el vicerrectorado académico, evaluados por Planificación y Presupuesto, así como, aprobados con resolución de consejo universitario.

PRESUPUESTO SALUD MENTAL

DESCRIPCIÓN MATERIALES Y SERVICIOS	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	COSTO POR UNIDAD (Soles)	COSTO TOTAL (Soles)
Impresión de gigantografías	30	UNIDAD	25	750
Papel bond de colores	10	MILLAR	75	750
Cartulinas	2	CIENTOS	50	100
				1600

RECURSOS PARA EL PLAN DE PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES INFECCIOSAS :

DESCRIPCIÓN MATERIALES Y SERVICIOS	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	COSTO POR UNIDAD (Soles)	COSTO TOTAL (soles)
Agua bidón	12	UNIDAD	8	96
Jabón	48	UNIDAD	16	768
Alcohol gel	10	UNIDAD	25	250
Papel toalla	10	DOCENA	30	300
Papel bond	10	MILLAR	50	500
Cartulinas	2	CIENTOS	50	100
Lapiceros	20	UNIDAD	2	40
TOTAL				2054

XVI. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

SALUD MENTAL

CRONOGRAMA ESTUDIANTES

| ACTIVIDADES | UNDAD DE MEDIDA | INDICADORES | META FÍSICA ANUAL | 2023 -2025 | | |

CRONOGRAMA DOCENTES Y NO DOCENTES

| ACTIVIDADES | UNDAD DE MEDIDA | INDICADORES | META FÍSICA ANUAL | 2023 - 2025 | | |

| ACTIVIDADES | UNDAD DE MEDIDA | INDICADORES | META FÍSICA ANUAL | 2023 - 2025 | | |

5ª sesión:Teoría: Las necesidades nutricionales de la edad adulta	INFORME	100	1																													X															
6ª sesión:- Teoría: Elaboración de la compra de alimentos básicos y necesarios para una dieta rica y equilibrada.	INFORME	100	1																																X												
7ª sesión: - Teoría: Obesidad. Prevención y tratamiento dietético, menús hipocalóricos	INFORME	100	1																																			X								
8ª sesión:- Teoría: Diabetes. Prevención y tratamiento dietético controladas en carbohidratos.	INFORME	100	1																																						X						
9ª sesión: - Teoría: Dieta y ejercicio físico.	INFORME	100	1																																									X		
Campaña de salud dirigido a estudiantes	INFORME	100	1															X				X														X				X							
Campaña de salud dirigido a docentes y no docentes	INFORME	100	1							X																							X														
TALLER DE SALUD BUCAL			1																																												
1ª sesión: HIGIENE ORAL	INFORME	100	1							X			X												X										X												
2ª sesión: ENFERMEDADES PERIODENTALES	INFORME	100	1															X										X												X							
3ª sesión: - CANDIDIASIS BUCAL	INFORME	100	1																			X											X														
TALLER DE ENFERMEDADES INFECCIOSAS			1																																												
1° Sesión Enfermedades respiratorias	INFORME	100	1							X																																					
2° tuberculosis	INFORME	100	1										X																																		
3° Sesión Hepatitis B	INFORME	100	1															X																													
4° Sesión Hepatitis C	INFORME	100	1																			X																									
5° Sesión Dengue	INFORME	100	1																						X																						
6° Sesión Coronavirus Covid 19	INFORME	100	1																									X																			
7° Sesión Virula del Mono	INFORME	100	1																														X														
8° Sesión Infección Uinaria	INFORME	100	1																																	X											
Elaboración de informe	INFORME	100	1																																										X		

ANEXOS

FICHA DE DERIVACIÓN DE CASO N°.....- 202__

Fecha: __ /__ /__ Hora: _____

Información de los Organismos	
ÁREA QUE DERIVA:	
ÁREAAL QUE DERIVA :	
Información de la persona con la que se coordina	
Nombres y Apellidos:	
Cargo y número de teléfono:	
Información relevante de la persona que deriva	
Nombres y Apellidos:	
Cargo y número de teléfono:	
Información de la derivación	
Motivo de la derivación:	
Documentos que adjunta:	

Descripción del caso: ----------

Observaciones:

DATOS DEL CONSULTANTE					
Nombres y Apellidos: o iniciales, con previa coordinación.					
Sexo:		Edad:		DNI:	
Facultad:		Carrera Profesional:			
Domicilio con referencias:					
Teléfono fijo o celular(es):					
Fecha de atención del(la) Consultante (a):					

Datos del representante, tutor, familiar o acompañante	
Nombres y Apellidos:	
Parentesco:	
Dirección:	
Teléfono fijo o celular(es):	

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Usted, o su representado va a ser derivado a (.....)
Donde va a recibir terapia psicológica: CSMCU (...) Atención psicopedagógica (...) Servicio médico (...) otro (...) especificar.....
Esto favorece en la resolución de sus problemas y necesidades (Explicarle al consultante que lo van a llamar/atención inmediata).
¿Usted está de acuerdo? SI (..) NO (...)

CUESTIONARIO DE SÍNTOMAS - S.R.Q.-28

Apellidos y Nombres: ……

DNI/Cod Univ.: …… Edad: …….. Fecha de Nac.: ……

Sexo: …… Facultad: …… EP: ……

Celular: …… Fecha: ……

N°	Preguntas	SI	NO
1	¿Tiene frecuentes dolores de cabeza?		
2	¡Tiene mal apetito?		
3	¿Duerme mal?		
4	¿Se asusta con facilidad?		
5	¿Sufre de temblor de manos?		
6	¿Se siente nervioso(a) o tenso(a)?		
7	¿Sufre de mala digestión?		
8	¿Es incapaz de pensar con claridad?		
9	¿Se siente triste?		
10	¿Llora con mucha frecuencia?		
11	¿Tiene dificultad para disfrutar sus actividades diarias?		
12	¿Tiene dificultad para tomar decisiones?		
13	¿Tiene dificultad para hacer su trabajo, su trabajo se ha visto afectado?		
14	¿Es incapaz de desempeñar un papel útil en su vida?		
15	¿Ha perdido interés en las cosas?		
16	¿Se siente aburrido?		
17	¿Ha tenido la idea de acabar con su vida?		
18	¿Se siente cansado todo el tiempo?		
19	¿Siente ud. que alguien ha tratado de herirle de alguna forma?		
20	¿Es Ud. una persona mucho más importante de lo que piensan los demás?		
21	¿Ha notado interferencia o algo raro en sus pensamientos?		
22	¿Oye voces sin saber de dónde vienen, o que otras personas no pueden oírlas?		
23	¿Ha tenido convulsiones, ataques o caídas al suelo, con movimientos de brazos y piernas, con mordedura de la lengua o pérdida de conocimiento?		
24	¿Alguna vez le ha parecido a su familia, sus amigos, su médico o su sacerdote que estaba bebiendo demasiado?		
25	¿Alguna vez ha querido dejar de beber, pero no ha podido?		

TEST DEL ESTRÉS ACADÉMICO

(Arturo Barraza)

Apellidos y nombres: _____ **DNI:** _____

Fecha de Nacimiento: _____ **Edad:** _____ **Sexo:** _____ **Estado Civil:** _____

Lugar de nacimiento: _____ **Escuela Profesional:** _____

N° de celular: _____ **fecha:** _____ **ciclo:** _____

INSTRUCCIONES: A continuación, se le presenta un conjunto de preguntas marque con una X la respuesta que cree conveniente con responsabilidad y atendiendo a las indicaciones específicas. El propósito de este trabajo es recoger información sobre la influencia del estrés en el rendimiento académico.

NUNCA	RARA VEZ	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1	2	3	4	5

I. Señale con qué frecuencia tienes las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamientos mentales cuando estabas preocupado o nervioso.

REACCIONES FÍSICAS	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
REACCIONES PSICOLÓGICAS	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
REACCIONES CONDUCTUALES	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
Conflictos o tendencia para polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores académicos					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otras (especifique)					

II. Señale con qué frecuencia te inquietan las siguientes situaciones:

I	1	2	3	4	5
La competencia con los compañeros del grupo.					
Sobrecarga de tareas y trabajos académicos.					
La personalidad y el carácter del docente.					
Las evaluaciones de los docentes (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los docentes (consulta de temas, fichas de trabajo ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra					

III. Señale con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que tecausaba la preocupación o el nerviosismo.

	1	2	3	4	5
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a sí mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
Otra (Especifique)					

GUÍA DE EVALUACIÓN DE LA TECNICA DE HIGIENIZACIÓN DE MANOS
(AGUA Y JABÓN CON ANTISEPTICO)
Lavado de manos clínico

NOMBRE Y APELLIDOS.....**PROFESIÓN**.....

SERVICIO: .....**FECHA:**.....

PASOS	SI	NO
Uñas cortas, sin esmalte y manos libre de joyas		
Paso 0: Abre la llave del grifo y regular el flujo para evitar salpicaduras. Mójese las manos		
Paso 1 Deposita en la palma de la mano la cantidad suficiente de jabón con clorhexidina al 2% para cubrir las superficies de las manos.		
Paso2 Frota las manos entre si hasta formar espuma.		
Paso3 Frota las palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y VICEVERSA.		
Paso4 frota las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.		
Paso5 frota el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.		
Paso6 frota con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y VICEVERSA		
Paso7 frota la punta de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y VICEVERSA		
Paso 8 Enjuaga las manos desde la punta de los dedos hacia la muñeca.		
Paso9 coge un papel toalla desechable y proceda a secarse, comenzando de los dedos, palma y dorso.		
Paso10 con el primer papel toalla cerrar el grifo		
Puntaje alcanzado	(...../12)x100=	

NOMBRE Y FIRMA DEL EVALUADOR: .....

NOMBRE Y APELLIDOS.....**PROFESIÓN**.....

SERVICIO: .....**FECHA:**.....

GUÍA DE EVALUACIÓN DE LA TECNICA DE HIGIENIZACIÓN DE MANOS
(CON PRODUCTOS A BASE DE ALCOHOL 70%)

PASOS	SI	NO
Uñas cortas, sin esmalte y manos libre de joyas		
Paso 1 deposite en la palma de la mano la cantidad de alcohol gel suficiente para cubrir las superficies de las manos.		
Paso2 frote las manos entre sí.		
Paso3 frote la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y VICEVERSA.		
Paso4 frote las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.		
Paso5 frote el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.		
Paso6 frote con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y VICEVERSA		
Paso7 frote la punta de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y VICEVERSA		
Paso8 una vez secas sus manos son seguras		
Puntaje alcanzado		
	(...../09)x100=	

NOMBRE Y FIRMA DEL EVALUADOR: .....

TALLER DE HÁBITOS DE ESTUDIO: LA ORGANIZACIÓN

TALLER N° I : TÉCNICAS Y HÁBITOS DE ESTUDIO

Objetivo: Fomentar técnicas y buenos hábitos de estudio en las y los estudiantes de la UNHEVAL

ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN	DURACIÓN	MATERIALES	RESPONSABLE
Dinámica de Presentación:	Video "malos hábitos de estudio"	2 min.		
Desarrollo Temático	**¿QUÉ ENTENDEMOS POR TECNICA Y HABITOS?** ✓ **TECNICA:** Conjunto de procedimientos que tiene como objetivo obtener un resultado determinado y efectivo, para el desarrollo personal y profesional. ✓ **HABITOS:** Conductas que se repiten en el tiempo de modo sistemático, es decir que se lleva a cabo con regularidad. **¿QUÉ SON LAS TECNICAS Y HABITOS DE ESTUDIO?** Las técnicas de estudio son un conjunto de herramientas, fundamentalmente lógicas, que ayudan a mejorar el rendimiento y facilitan el proceso de memorización y estudio. **DIFERENCIA ENTRE HABITOS SALUDABLES Y NO SALUDABLES** **HABITOS SALUDABLES:** Conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Ejemplo: ✓ Organizar y planificar el tiempo del que se dispone. ✓ Mantener un ritmo de trabajo constante. ✓ Estudiar en un espacio ordenado, silencioso, bien iluminado y cómodo. ✓ Sé constante y distribuye el aprendizaje a lo largo del tiempo. ✓ Concentrarse solo en el estudio y no usar el móvil o el ordenador. **HABITOS NO SALUDABLES:** Conductas erradas que los estudiantes practican regularmente, para incorporar saberes a su estructura cognitiva con consecuencias negativas y que influyen de manera poco exitosa en sus resultados académicos. ✓ Tener el teléfono móvil al lado o la televisión encendida ✓ Dejar todo para el último momento ✓ Estudiar mientras haces otras cosas (comer, desayunar, jugar) ✓ Procastinación ✓ Estudiar la noche anterior ✓ Tener abierto Facebook o cualquier red social mientras estudias **IMPORTANCIA DE LOS HABITOS DE ESTUDIO**	35min.	Psicólogas del Servicio de Psicopedagogía	Psicólogas del Servicio de Psicopedagogía

	Hoy en día, las tecnologías y distracciones a las que estamos sometidos todas las personas (clases virtuales) francamente resulta una forma titánica de lograr que la concentración requerida para un buen rendimiento académico y que desarrollemos el gusto por el estudio, pero debemos tener en cuenta que es importante para: ✓ Desarrollo de habilidades sociales. ✓ Promueven el desarrollo de capacidades lingüísticas y cognitivas, tales como la atención y la memoria. ✓ La adquisición de este hábito le ayudará a hacer del estudio una actividad diaria e ineludible. ✓ Aumenta las posibilidades de conseguir un alto rendimiento escolar. ✓ Dota de los conocimientos necesarios para enfrentarse en el día a día y a su futuro laboral. **FACTORES QUE INFLUYEN UN BUEN HABITO DE ESTUDIO** ❖ **Ambiente :** Es importante contar con un espacio adecuado y un clima que favorezca el estudio. ❖ **Lugar:** Libre de interrupciones y con el menor nivel de ruido posible, favorecerá la concentración. ❖ **Implementos:** Al estudiar será importante tener al alcance un diccionario para consultar el significado de los términos que no se conocen, información virtual sobre los temas que se presentan en el silabo. Esto último resulta muy importante, pues les permitirá dirigir, organizar y aprovechar mejor las energías dispuestas para estudiar. ❖ **Mobiliario:** Una silla cómoda y una mesa amplia son suficientes. ❖ **Iluminación:** De ser posible, natural y desde la izquierda de quien estudia. No muy débil o potente que pueda forzar o cansar la vista, tener cuidado con el brillo de la pantalla del celular o laptop. ❖ **Temperatura:** Es importante buscar un término medio, pues el exceso de calor o de frío puede resultar muy incómodo, adormecer o restar energía para poder estudiar con gusto. ❖ **Nivel de ruidos**: Si bien la música es apropiada en actividades como dibujar, hacer gimnasia, o pasar apuntes a limpio, puede resultar inconveniente en otros casos como, por ejemplo: repasar para un examen **BENEFICIOS DEL HABITO DE ESTUDIO** ❖ **Eficiencia:** Crean un ambiente académico más eficiente. Planear una agenda y mantenerla actualizada a través del día te ahorra tiempo. Un plan de estudios hará más llevadera tu experiencia académica. ❖ **Disminución del estrés:** Al tener hábitos de estudio, el estrés reduce. Los estudiantes generalmente asustados antes del examen, son los que no están preparados, a comparación de los que organizaron su estudio y lo hicieron con tiempo son los que están relajados al momento del examen. ❖ **Incrementa la motivación:** El tener todas nuestras actividades organizadas nos permite desarrollar otras actividades sin tener dificultades. ❖ **Mejoran los procesos cognitivos:** La práctica continua del estudio hace que nuestra memoria, atención y percepción se hagan más complejo permitiéndonos adquirir una mayor comprensión. **CASO "JUAN"** Juan es un joven estudiante, que cursa el tercer grado de la universidad. Él tiene una forma muy particular de estudiar cuando se acerca un examen.			

	Juan no tiene un lugar ni un horario fijo de estudios. A veces, estudia sentado en el sillón frente al televisor durante los comerciales o con el celular revisando las redes sociales, además, estudia hasta altas horas de la noche echado sobre la cama, repitiendo y repitiendo cada palabra del texto a pesar que le recomendaron realizar anotaciones y esquemas. Cuando estudia, no se anima a hacerlo porque le da "flojera" y además piensa que no le ayudará en nada y si está aburrido, enciende la radio o vuelve a agarran en el celular y se distrae con las publicaciones que le causan gracia. Su promedio de notas no es muy bueno y constantemente se queja de ello. Dice que, a pesar de dedicar mucho tiempo al estudio, no acaba de entender ni aprender bien los temas. Juan no quiere que en las próximas evaluaciones se repitan las notas desaprobatorias. ¿Qué puede hacer para ello? **TECNICAS DE ESTUDIO** **a) Subrayado:** Lectura individual, superficial para captar el sentido global del texto; es importante hacerlo lento y reposada para detectar las ideas importantes; podemos realizar lluvia de ideas acerca de las observaciones personales; destacar las ideas principales. **b) Esquema:** Subrayado del texto, organizando las ideas: principales, secundarias, etc. **c) Resumen:** Subrayado del texto (y todo su proceso previo); exposición individual, organizando las ideas: principales, secundarias, etc.; puesta en común; Expresión escrita de las ideas importantes, de manera breve y precisa. **d) El mapa conceptual:** Subrayado del texto (y todo su proceso previo); Exposición individual, organizando las ideas: principales, secundarias, etc.; puesta en común; Realización del mapa conceptual. Por último, una vez trabajadas las técnicas de estudio, concluimos con la presentación y desarrollo de un método de estudio: L2SER; tiene las siguientes fases: **ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR EL HABITO DE ESTUDIO.** ✓ Contar con una agenda donde se anoten las tareas que se dejan en clase, así como las fechas de exámenes, prácticas, etc., así el estudiante estará al día con sus deberes académicas. ✓ Elaborar un horario de estudio para la casa, según el itinerario escolar y monitorear su uso. Así, podrás familiarizarte con él y desarrollar ese hábito en el hogar. ✓ Leer las tareas encargadas, puedes empezar por las más fáciles o más difíciles. En caso de tener dificultades para la comprensión de algún tema, recuerda que siempre podrás pedir ayuda a alguien. ✓ Al momento de estudiar, concentra todo tu esfuerzo en lograr o cumplir con una meta determinada y una vez culminado este trabajo o tarea, tachar de la agenda o cuaderno de anotaciones, para que recuerdes qué está quedando pendiente. ✓ Establecer tiempo límite en cada actividad que se realizara, para no enfocarnos solo en uno sino en todos. ✓ En caso de tener próximo un examen a rendir, usa esquemas, cuadros, subrayados, etc. u otras técnicas que te facilite ubicar lo más importante de los temas a tratar.			
Cierre temático	Video "consejos para estudiar en casa"	2 min.		

TALLER DE MINDFULNNES

SESIÓN I: "ATENCIÓN EN LA RESPIRACIÓN"

OBJETIVO: Recordar que la atención a la respiración se utiliza porque tiene la ventaja de que sólo ocurre en el presente. No podemos respirar en el pasado o en el futuro. Si estamos respirando es ahora.

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	DURACIÓN	MATERIALES	RESPONSABLE
PRESENTACIÓN DEL GRUPO	Se les dará la bienvenida **a los participantes (estudiantes, docentes o no docentes)** agradeciendo su presencia en la siguiente sesión a realizar, además se presentará a las personas que dirigen el taller.	**5 min**	Colchonetas Sola pines	➢ Psicólogas del Servicio de Psicopedagogía ➢ Psicóloga organizacional ➢ Psicóloga Clínica
DESARROLLO	A continuación, se procederá a entregar sola pines donde apuntarán su nombre para la identificación del personal, después de ello un personal encargado comenzara a dar las indicaciones correspondientes para dar inicio al taller. Colócate sentada/o en el suelo y adopta una postura cómoda, mantengamos la columna vertebral lo más erecta posible, dejamos caer los hombros, de manera que estén relajados. Ahora cierra suavemente los ojos. Lleva la atención a las secciones físicas del tacto, sintiendo la presión donde tu cuerpo entra en contacto con el suelo. Vamos a dedicar uno o dos minutos a explorar esa sensación, ahora re-colócate si es tu deseo. Fija la atención en las fosas nasales y observa la sutileza del aire entrando y saliendo con cada inspiración y espiración. Centra la atención en el abdomen y siente como sube y se expande suavemente al inspirar.	**45 min**		

CIERRE	Finalmente, cada que nos demos cuenta de que nuestra mente se ha alejado de la respiración tomemos nota de que es lo que no aparto y devolvámosla gentilmente a la sensación del aire en las fosas nasales, estómago o pecho, allí donde nos sea más fácil y estemos atentos/as a la sensación de cómo entra y sale el aire desde esa parte de nuestro cuerpo. Felicítate por haberlo descubierto y nuevamente retorna a las sensaciones físicas que se generan con cada inhalación y con cada exhalación, esto te permitirá también darte cuenta de los pensamientos que te distraen y de las sensaciones o emociones que estos generan.	**7min**		
RETROALIMENTACIÓN	Practica este ejercicio durante 15 o 20 minutos, siempre atenta/o, cuando tu mente se distraiga de tu foco de atención, vuelve a la respiración. Para terminar, realiza varias respiraciones con plena consciencia y, en la última, abre completamente tus ojos e incorpórate lentamente.	**3 min**		

SESIÓN II

"EXPLORACIÓN DEL CUERPO O ESCANEO CORPORAL"

OBJETIVO: Enfocar la atención en cada parte de nuestro cuerpo y llevar la consciencia a cualquier sensación que se detecte durante ese proceso.

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	DURACIÓN	MATERIALES	RESPONSABLE
PRESENTACIÓN DEL GRUPO	Se les dará la bienvenida **a los participantes (estudiantes, docentes o no docentes)** agradeciendo su presencia en la siguiente sesión a realizar, además se presentará a las personas que dirigen el taller.	**5 min**		
DESARROLLO	A continuación, se procederá a entregar sola pines donde apuntarán su nombre para la identificación del personal, después de ello un personal encargado comenzara a dar las indicaciones correspondientes para dar inicio al taller. Colócate sentada/o en el suelo y adopta una postura cómoda, mantengamos la columna vertebral lo más erecta posible, dejamos caer los hombros, de manera que estén relajados. Ahora cierra suavemente los ojos. Lleva tu atención a las sensaciones físicas del tacto, sintiendo la presión donde tu cuerpo entra en contacto con el suelo. Vamos a dedicar uno o dos minutos a explorar esa sensación, ahora re-colócate si es tu deseo y tomate unos momentos para entrar en contacto con tu respiración y las sensaciones de tu cuerpo. Fija primeramente la atención en las sensaciones físicas de la respiración en la zona del abdomen, sintiendo cómo sube y baja el vientre al respirar (al principio pueden colocarse las manos encima para sentirlo). Ahora, lleva tu atención a ambos pies y siéntelos por fuera y por dentro, incluyendo cada dedo. Hazte consciente de cualquier sensación que experimentes, como el contacto del zapato, de los dedos. Al inhalar, siente como la respiración entra en los pulmones y desciende hacia el abdomen, continuando por las piernas hasta llegar a los dedos de tus pies. Al exhalar, siente que la	**45 min**	Colchonetas Sola pines	➢ Psicólogas del Servicio de Psicopedagogía ➢ Psicóloga organizacional ➢ Psicóloga Clínica

	respiración sube por ambas piernas, el abdomen y el tórax hasta salir por la nariz. Continúa inhalando y exhalando de esta forma unos momentos. Inhala y lleva la atención a las sensaciones de las plantas de tus pies, los tobillos, la parte superior de los pies y dentro de los huesos y articulaciones, exhala y pon la atención a tus piernas. Sigue subiendo por los muslos, siempre atento a las sensaciones de cada parte, la pelvis, el vientre... Así continúas recorriendo todo tu cuerpo inhalando y cambiando la atención a otra parte con una exhalación.			
CIERRE	Siente y observa tu espalda, el pecho, la columna vertebral, vértebra a vértebra, los hombros, brazos, antebrazos, muñecas, manos, cuello y cabeza. Pon atención en la cara, boca, nariz, ojos, frente y cuero cabelludo. Toma consciencia de todo tu cuerpo y busca si tienes alguna sensación concreta en él, si sientes alguna tensión o cualquier otra sensación, obsérvala con una inhalación y, con gentileza, déjala marchar con una exhalación.	**7min**		
RETROALIMENTACIÓN	Practica este ejercicio durante 15 o 20 minutos, siempre atenta/o, cuando tu mente se distraiga de tu foco de atención, ve a la respiración y luego retorna nuevamente a él. Para terminar, dedica algunos minutos a hacerte consciente de la sensación del cuerpo como un todo y luego realiza varias respiraciones con plena consciencia y, en la última, abre completamente tus ojos e incorpórate lentamente, atenta/o a tus movimientos.	**3 min**		

SESIÓN III: "ATENCIÓN EN LOS PENSAMIENTOS Y EMOCIONES"

OBJETIVO: Poder darse cuenta de los pensamientos que crea nuestra mente y de los sentimientos que éstos producen.

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	DURACIÓN	MATERIALES	RESPONSABLE
PRESENTACIÓN DEL GRUPO	Se les dará la bienvenida **a los participantes (estudiantes, docentes o no docentes)** agradeciendo su presencia en la siguiente sesión a realizar, además se presentará a las personas que dirigen el taller.	**5 min**	Colchonetas Sola pines	➢ Psicólogas del Servicio de Psicopedagogía ➢ Psicóloga organizacional ➢ Psicóloga Clínica
DESARROLLO	A continuación, se procederá a entregar sola pines donde apuntarán su nombre para la identificación del personal, después de ello un personal encargado comenzara a dar las indicaciones correspondientes para dar inicio al taller. Colócate sentada/o en el suelo y adopta una postura cómoda, mantengamos la columna vertebral lo más erecta posible, dejamos caer los hombros, de manera que estén relajados. Ahora cierra suavemente los ojos. Lleva tu atención a las sensaciones físicas del tacto, sintiendo la presión donde tu cuerpo entra en contacto con el suelo. Vamos a dedicar uno o dos minutos a explorar esa sensación, ahora re-colócate si es tu deseo y tomate unos momentos para entrar en contacto con tu respiración y las sensaciones de tu cuerpo. Ahora, observa los pensamientos que vienen a tu mente, cómo la atraviesan y luego desaparecen. No tienes necesidad de salir a su encuentro, simplemente observa, en silencio interno, acompasada/o de tu respiración, cuándo llegan y cuándo se van. Date cuenta de cómo tus pensamientos van cambiando, y cómo cada nuevo pensamiento, sustituye al anterior. Imagina que estás observando el cielo y los	**45 min**		

	pensamientos son nubes que pasan, o que se proyectan en una pantalla, como si estuvieras en un cine. Observa lo que sucede en tu cuerpo ahora mismo teniendo estos pensamientos. ¿Hay zonas con tensión o rigidez? ¿Qué sucede con tu respiración? No trates de modificar las sensaciones en tu cuerpo, sólo permítete notarlas con curiosidad, si quieres puedes ponerles palabras a algunos de los sentimientos, de las emociones que vienen con esos pensamientos. Pueden ser sentimientos o emociones como alegría, satisfacción, tranquilidad, tristeza, ira, soledad, miedo, dolor, sosiego, gozo... pueden ser más o menos intensas, más o menos cómodas o incómodas, sin embargo, no son ni buenos ni malos. Son simplemente parte de la experiencia de tu momento presente.			
CIERRE	Permite que tu atención se mueva entre los pensamientos que estás teniendo en cuanto los notes, las sensaciones físicas que estás teniendo a medida que las notas, y los sentimientos y emociones que estás sintiendo en cuanto los notes. Toma consciencia de todo tu cuerpo y busca si tienes alguna sensación concreta en él, obsérvala con una inhalación y con gentileza, déjala marchar con una exhalación.	**7min**		
RETROALIMENTACIÓN	Practica este ejercicio durante 15 o 20 minutos, siempre atenta/o, cuando tu mente se distraiga de tu foco de atención, ve a la respiración y luego retorna nuevamente a él. Para terminar, dedica algunos minutos a hacerte consciente de la sensación del cuerpo como un todo y luego realiza varias respiraciones con plena consciencia y, en la última, abre completamente tus ojos e incorpórate lentamente, atenta/o a tus movimientos.	**3 min**		

SESIÓN IV: "ATENCIÓN PLENA A LA ACEPTACIÓN"

OBJETIVO: Reconocer las cosas tal y como son y así elegir cómo relacionarnos con lo que está pasando sin juzgar ni juzgarnos.

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	DURACIÓN	MATERIALES	RESPONSABLE
PRESENTACIÓN DEL GRUPO	Se les dará la bienvenida **a los participantes (estudiantes, docentes o no docentes)** agradeciendo su presencia en la siguiente sesión a realizar, además se presentará a las personas que dirigen el taller.	**5 min**		
DESARROLLO	A continuación, se procederá a entregar sola pines donde apuntarán su nombre para la identificación del personal, después de ello un personal encargado comenzara a dar las indicaciones correspondientes para dar inicio al taller. Colócate sentada/o en el suelo y adopta una postura cómoda, mantengamos la columna vertebral lo más erecta posible, dejamos caer los hombros, de manera que estén relajados. Ahora cierra suavemente los ojos. Lleva tu atención a las sensaciones físicas del tacto, sintiendo la presión donde tu cuerpo entra en contacto con el suelo. Vamos a dedicar uno o dos minutos a explorar esa sensación, ahora re-colócate si es tu deseo y tomate unos momentos para entrar en contacto con tu respiración y las sensaciones de tu cuerpo. Ahora realiza el ejercicio igual que la práctica de Atención a los Pensamientos y Sentimientos, y cada vez que notes que tu mente está juzgando, simplemente contempla el contenido de ese pensamiento, de ese sentimiento u emoción y pon de nuevo la atención en la respiración. Recuerda, venga lo que venga a tu mente, simplemente acéptalo y suéltalo, déjalo ir, no necesitas oponerte, ni luchar o juzgar en este mismo momento. Permite con gentileza que tu atención se mueva entre los pensamientos que estás teniendo en cuanto los notes, las sensaciones físicas que estás teniendo a medida que las notas, y los sentimientos y emociones que estás sintiendo en cuanto los notes..	**45 min**	Colchonetas Sola pines	➢ Psicólogas del Servicio de Psicopedagogía ➢ Psicóloga organizacional ➢ Psicóloga Clínica

CIERRE	Toma consciencia de todo tu cuerpo y busca si tienes alguna sensación concreta en él, si sientes alguna tensión o cualquier otra sensación, obsérvala con una inhalación y, con gentileza, déjala marchar con una exhalación.	**7min**		
RETROALIMENTACIÓN	Practica este ejercicio durante 15 o 20 minutos, siempre atenta/o, cuando tu mente se distraiga de tu foco de atención, ve a la respiración y luego retorna nuevamente a él. Para terminar, dedica algunos minutos a hacerte consciente de la sensación del cuerpo como un todo y luego realiza varias respiraciones con plena consciencia y, en la última, abre completamente tus ojos e incorpórate lentamente, atenta/o de los movimientos que estás haciendo.	**3 min**		

SESIÓN V: "ATENCIÓN PLENA A LA AMABILIDAD, LA BONDAD"

OBJETIVO: Promover la tolerancia con nuestros fallos e imperfecciones, permitiendo aceptar nuestros errores y aquello en lo que no nos gustamos.

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	DURACIÓN	MATERIALES	REPONSABLE
PRESENTACIÓN DEL GRUPO	Se les dará la bienvenida **a los participantes (estudiantes, docentes o no docentes)** agradeciendo su presencia en la siguiente sesión a realizar, además se presentará a las personas que dirigen el taller.	**5 min**		
DESARROLLO	A continuación, se procederá a entregar sola pines donde apuntarán su nombre para la identificación del personal, después de ello un personal encargado comenzara a dar las indicaciones correspondientes para dar inicio al taller. Colócate sentada/o en el suelo y adopta una postura cómoda, mantengamos la columna vertebral lo más erecta posible, dejamos caer los hombros, de manera que estén relajados. Ahora cierra suavemente los ojos. Lleva tu atención a las sensaciones físicas del tacto, sintiendo la presión donde tu cuerpo entra en contacto con el suelo. Vamos a dedicar uno o dos minutos a explorar esa sensación, ahora re-colócate si es tu deseo y tomate unos momentos para entrar en contacto con tu respiración y las sensaciones de tu cuerpo. Atiende amablemente a la sensación de inhalar y de exhalar fijando la atención en las fosas nasales y observando la sutileza del aire entrando y saliendo con cada inspiración y espiración. O centra la atención en el abdomen o en el pecho, y siente cómo sube y se expande suavemente al inspirar, como desciende y se contrae al espirar, mantente atento a los cambios que se generan. Enfócate en la respiración con cada inspiración y cada espiración completas. Atiende a la sensación corporal de los pensamientos, sentimientos y emociones que te surgen, sin resistirlas.	**45 min**	Colchonetas Sola pines	➢ Psicólogas del Servicio de Psicopedagogía ➢ Psicóloga organizacional ➢ Psicóloga clínica

	Observa los pensamientos que vienen a tu mente, cómo la atraviesan y luego desaparecen. No tienes necesidad de salir a su encuentro, simplemente observa, en silencio interno y al ritmo acompasado de tu respiración, cuándo llegan y cuándo se van. Date cuenta de cómo tus pensamientos van cambiando, y cómo cada nuevo pensamiento sustituye al anterior. Si lo prefieres imagina que los pensamientos son nubes que pasan, o que se proyectan en una pantalla, como si estuvieras en un cine. No te fuerces en atender, sólo pon atención amablemente.			
CIERRE	Observa lo que sucede en tu cuerpo ahora mismo teniendo estos pensamientos. ¿Hay zonas con tensión o rigidez? ¿Qué sucede con tu respiración? No trates de modificar las sensaciones en tu cuerpo, sólo permítete notarlas con curiosidad, si quieres puedes ponerle palabras amables a algunos de los sentimientos, de las emociones que vienen con esos pensamientos.	**7min**		
RETROALIMENTACIÓN	Practica este ejercicio durante 15 o 20 minutos, siempre atenta/o, cuando tu mente se distraiga de tu foco de atención, ve a la respiración y luego retorna nuevamente a él. Para terminar, dedica algunos minutos a hacerte consciente de la agradable sensación del cuerpo como un todo y luego realiza varias respiraciones con plena consciencia y en la última abre completamente tus ojos e incorpórate lentamente, atenta/o de los movimientos que estás haciendo.	**3 min**		

TALLER DE ACTIVACIÓN FÍSICA

TALLER DE BAILE AERÓBICO

OBJETIVO: Sensibilizar en la población valdizana los beneficios de la práctica de la Actividad Física y la disminución del sedentarismo asociado con la salud.

ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN	DURACIÓN	MATERIALES	RESPONSABLES
Desarrollo Temático	¿Qué es la baile aeróbica? Es una actividad física consiste en seguir una rutina con pasos de baile, que agrupa todos los beneficios del ejercicio aeróbico. Los bailes aeróbicos se realizan al son de la música y logran poner en movimiento continuo a todo el cuerpo, puesto que **bailar exige mucha producción de energía** porque implica movimiento en todas las direcciones y partes del cuerpo. **Baile aeróbico y sus beneficios para la salud** **Cualquier actividad física o deporte genera beneficios para la salud** en cualquier ser humano que la lleve a la práctica. El baile aeróbico no se escapa de estos beneficios y aún más cuando combina dos disciplinas que son el baile y los ejercicios aeróbicos. Estos son algunos de los beneficios para la salud: **1.** Aumenta la resistencia: Al practicar el baile aeróbico se suele aumentar la resistencia en el cuerpo, específicamente aumenta el ritmo cardíaco y la capacidad del cuerpo para recibir oxígeno. Este mayor oxígeno se refleja en una mayor resistencia al realizar cualquier tipo de actividad física de largos períodos sin presentar cansancio. **2.** Reduce la grasa corporal: **Ayuda a quemar calorías en todo el cuerpo,** puesto que es una actividad física que involucra el funcionamiento hasta de los dedos de las manos. Normalmente, **en una hora de baile se pueden quemar entre 400 y 600 calorías.**	35min.	Radio Usb Agua frutas	➢ Psicólogas del Servicio de Psicopedagogía ➢ Psicóloga organizacional ➢ Psicóloga Clínica

	3. Reduce el estrés y la ansiedad El baile aeróbico suele ser una actividad social y creativa; puedes conocer personas mientras realizas este tipo de baile. **Suele reducir el estrés y la ansiedad, lo que aporta beneficios a la salud mental y emocional.** De igual forma, el baile **ayuda a aliviar los síntomas de la depresión** y como mantiene el cerebro en forma ayuda a **disminuir los riesgos de Alzheimer.** **4.** Arterias y huesos En primer lugar, el baile ayuda a mantener los **vasos sanguíneos sanos y las arterias del cuerpo sanas.** Reduce el colesterol malo y aumenta el colesterol bueno. En segundo lugar, en cuanto a los huesos, el baile aeróbico los beneficia fortaleciéndolos. Mantiene el funcionamiento de las articulaciones. **5.** Por otra parte, los beneficios pueden ser a largo plazo, como **ayudar a la prevención de enfermedades como artritis y la osteoporosis.** Otros beneficios • Aumentar la flexibilidad. • Aumentar la fuerza muscular. • Reafirma los tejidos. • Disminuye los niveles circulantes de adrenalina. • Aumenta los niveles de endorfinas. Correcta realización ✓ En primer lugar, lo más importante es mantenerte hidratado, para un óptimo funcionamiento y rendimiento de tu cuerpo. ✓ Debes tener **ropa deportiva cómoda** que te permita hacer cualquier tipo de movimiento y ante todo, debes estar dispuesto a realizar las actividades que indique el profesor o asesor. **Recomendaciones** ✓ Antes de comenzar con la actividad, también, **se recomienda estirar todos los músculos y extremidades del cuerpo,** después de esto puedes empezar poco a poco y luego de unos 10 minutos, puedes subir la intensidad de la actividad.			

	✓ Por último, se recomienda que tras terminar la actividad, se debe volver a estirar para que los músculos puedan oxigenarse y así evitar lesiones. **Inicio de actividad**			
Cierre	estirar para que los músculos puedan oxigenarse y así evitar lesiones.			➢ 5 min.

TALLER DE MANEJO DE ESTRÉS Y ANSIEDAD A TRAVÉS DE LA MEDITACIÓN

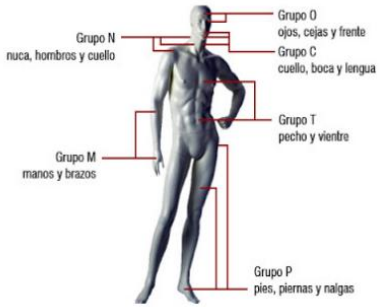
OBJETIVO: Reducir los niveles de estrés y de eliminar las tensiones musculares que pueden producir cansancio, deformaciones o torpeza.

Actividades	Contenido	Objetivo	Recursos educativos	Tiempo	Responsables
Desarrollo Temático	**¿QUÉ ES EL ESTRÉS?** Tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicosomáticas o trastornos psicológicos a veces graves Ttipos principales de estrés: **Estrés agudo.** Este es estrés a corto plazo que desaparece rápidamente. Puede sentirlo cuando presiona los frenos, pelea con su pareja o esquía en una pendiente. Esto le ayuda a controlar las situaciones peligrosas. También ocurre cuando hace algo nuevo o emocionante. Todas las personas sienten estrés agudo en algún momento u otro. **Estrés crónico**. Este es el estrés que dura por un período de tiempo prolongado. Usted puede tener estrés crónico si tiene problemas de dinero, un matrimonio infeliz o problemas en el trabajo. Cualquier tipo de estrés que continúa por semanas o meses es estrés crónico. Puede acostumbrarse tanto al estrés crónico que no se dé cuenta que es un problema. Si no encuentra maneras de controlar el estrés, este podría causar problemas de salud. **EL ESTRÉS Y SU CUERPO** Su cuerpo reacciona ante el estrés al liberar hormonas. Estas hormonas hacen que su cerebro esté más alerta, causar que sus músculos se tensionen y aumentar su pulso. A corto plazo, estas reacciones son buenas porque pueden ayudarle a manejar la situación que causa el estrés. Esta es la manera en que su cuerpo se protege a sí mismo. Cuando tiene estrés crónico, su cuerpo se mantiene alerta incluso cuando no hay peligro. Con el tiempo, esto le pone en riesgo de problemas de salud, incluyendo: ✓ Presión arterial alta ✓ Insuficiencia cardíaca ✓ Diabetes ✓ Obesidad ✓ Depresión o ansiedad ✓ Problemas de la piel, como acné o eczema		Radio Usb Agua frutas	35min.	

	✓ Problemas menstruales ✓ Si usted ya tiene una condición de salud, el estrés crónico puede hacer que sea peor. **SIGNOS DE DEMASIADO ESTRÉS** El estrés puede causar muchos tipos de síntomas físicos y emocionales. Algunas veces posiblemente no se dará cuenta de que estos síntomas son ocasionados por el estrés. Aquí hay algunos signos de que el estrés le puede estar afectando: ❖ Diarrea o estreñimiento ❖ Mala memoria ❖ Dolores y achaques frecuentes ❖ Dolores de cabeza ❖ Falta de energía o concentración ❖ Problemas sexuales ❖ Cuello o mandíbula rígidos ❖ Cansancio ❖ Problemas para dormir o dormir demasiado ❖ Malestar de estómago ❖ Uso de alcohol o drogas para relajarse ❖ Pérdida o aumento de peso **¿Qué es la relajación?** Es cualquier método, procedimiento o actividad que ayudan a una persona a reducir su tensión física y/o mental. Permite que el individuo alcance un mayor nivel de calma, reduciendo sus niveles de estrés, ansiedad o ira e incrementando su nivel de relajación , tranquilidad y alegría **¿POR QUÉ ES IMPORTANTE RELAJARSE?** ➢ Nos ayuda a gozar de ua buena salud ➢ Regula nuestras emociones ➢ Nos ayuda a descansar mejor ➢ Favorfece nuestro sistema c ardiaco ➢ Favorece nuestro sistema inmunológico ➢ Hagamoslo juntos				

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA (RMP)

- La relajación muscular progresiva es una técnica de tratamiento del estrés desarrollada por el fisioterapeuta Edmund Jacobson en los años 1920. Jacobson argumentaba que ya que que la tensión muscular acompaña a la ansiedad, uno puede reducir la ansiedad aprendiendo a relajar la tensión muscular.
- Se trata de una técnica de relajación que incluye control de la respiración y la tensión de los músculos. Con los ojos cerrados y una postura cómoda se procede a mantener una respiración profunda y regular. Posteriormente se procede a realizar un recorrido por el conjunto de grupos musculares del cuerpo:



Procedimiento
Cada grupo muscular será tensado en periodos de tres-diez segundos para posteriormente descansar entre diez-treinta (se recomienda que el periodo de relajación sea el triple que el de tensión), haciéndose series de tres repeticiones.

La descripción de cómo deben realizarse cada uno de los ejercicios de tensión/relajación es la siguiente:

- **Grupo O:** ojos, cejas y frente. Elevar las cejas o arrugar la frente. Abrir los ojos tanto como nos sea posible.
- **Grupo N**: nuca, hombros y cuello. A la vez que inspira arquee la espalda como si quisiera unir los omóplatos entre sí. Con los hombros rectos y relajados, doblar la cabeza lentamente a la derecha hasta donde se pueda, después relajar. Hacer lo mismo a la izquierda.
- **Grupo M:** manos y brazos. Apretar el puño, contrayendo mano, muñeca y antebrazo. Estirar los dedos y relajarlos después. Contraer el bíceps empujando el codo contra el respaldo del sillón o contra una superficie plana.
- **Grupo C**: cuello, boca y lengua. Empujar la barbilla como hacia abajo como si quisiera que tocara el pecho, pero al mismo tiempo hacer fuerza para que no lo consiga, es decir, contraponer los músculos

	frontales y posteriores del cuello. Apretar los dientes y hacer una sonrisa forzada tirando de la comisura de los labios hacia afuera. Apretar la lengua contra el paladar y después relajar. Apretarla contra la base de la boca y relajar. ❖ **Grupo T:** pecho y vientre. Poner el estómago duro y tenso, como si quisiera contrarrestar un fuerte golpe. Tirar de él hacia dentro tanto como sea posible; relajar completamente. Tirar del estómago hacia afuera; relajar. ❖ **Grupo P**: pies, piernas y nalgas. Colocar la pierna estirada y subirla hacia arriba 20 cm, tensando y haciendo fuerza como si tuviera un peso en el pie, que debiera sujetar a una altura de 20 cm. Para relajar soltar la pierna y que caiga a peso. Ejercicios de pantorrilla y pie. Existen dos movimientos: a) Estirar la pierna y la punta de los dedos como si quisiera tocar un objeto delante. b) Doblar los dedos hacia atrás como si quisiera tocarse la rodilla con ellos. (Es importante tener en cuenta que estos dos últimos ejercicios de tensión debe hacerlos SIN FORZAR. La tensión debe ser suave, es suficiente para relajar las pantorrillas y los pies sin producir ningún daño). . **Inicio de actividad**				
Cierre	estirar para que los músculos puedan oxigenarse y así evitar lesiones.			5 min.	

TALLER PERDIENDO EL MIEDO, DISCURSO Y ORATORIA

SESIÓN N°1 PERDIENDO EL MIEDO A HABLAR EN PÚBLICO

OBJETIVO: Lograr que el estudiante adquiera los conocimientos y herramientas en el arte de hablar en público y a desarrollar su potencial de expositor, logrando mejorar su autoestima, dominar el miedo a hablar en público, sentir seguridad, mejorar su expresión corporal y su actitud mental en la comunicación frente al público.

ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN	DURACIÓN	MATERIALES	RESPONSABLES
Desarrollo Temático	**Hablar en público** *Es una actividad educativa que tiene como finalidad enseñar a los participantes las **técnicas** para expresar sus ideas o comentarios a un grupo importante de personas de manera formal*. importancia de hablar en público La **comunicación** forma parte de todas nuestras actividades, por tal motivo, durante el desempeño de nuestra vida personal y profesional siempre existen espacios donde debemos **exponer** nuestras ideas. En el ámbito laboral esa actividad forma parte de nuestro día a día, ya que en algún momento tenemos que presentar un informe, asistir a una conferencia, realizar la presentación de un proyecto o dirigirnos a un grupo de clientes. En esas situaciones debemos mostrar serenidad y seguridad, hablar con propiedad, acentuar las palabras que interesa resaltar, mirar a los ojos de los oyentes y aplicar las técnicas de un buen **orador** para causar la mejor impresión; pero si no tenemos la capacidad para controlar esos elementos debemos realizar un **taller para hablar en público.** Sobre todo, si pretendemos ascender de puesto. Si ese también es tu problema, te recomendamos realizar un buen **curso** donde te enseñen las estrategias y técnicas adecuadas para dominar muy bien la **oratoria.** **ESTRATEGIAS Y TÉCNICAS DE UN BUEN ORADOR** Un buen orador es quien mantiene el interés de su **audiencia** durante toda su exposición, y precisamente este es uno de los aspectos que te enseñan en un **taller para hablar en público.** Allí te indican que una de las técnicas más recomendadas	35min.	Radio Usb Agua frutas	➢ Psicólogas del Servicio de Psicopedagogía

	para evitar que nuestro discurso se vuelva aburrido es mantener el ritmo, esto se logra mediante el tono de voz y el énfasis en algunas palabras. Entre las estrategias que aprendes en un taller de oratoria encontramos: ○ Naturalidad: La mejor estrategia para realizar un excelente discurso es ser uno mismo frente al público y no hablar como si leemos el guión de una película. Esto aporta credibilidad y genera confianza. ○ Organización: Esto implica seleccionar el material de apoyo, ya que es importante aprender a utilizar el material para mostrar dominio del tema, así como organizar el discurso, manejar bien la introducción, el desarrollo y el final de la presentación. ○ Contacto directo con la audiencia: Cuando hablamos a un grupo de personas debemos mirarlas directamente a los ojos, tratar de enfocarnos en cada una y no centrar nuestra atención en una en particular. Esto se aprende en un **taller para hablar en público.** ○ Controlar los nervios: Esta es una de las estrategias más importantes y para lograrlo existen diversas **técnicas** como observar de vez en cuando a una persona familiar que nos brinde seguridad o respirar lentamente antes de comenzar a hablar. El contenido taller de oratoria Normalmente, en un buen **taller para hablar en público** se imparten contenidos generales sobre la comunicación verbal y su relevancia, la actividad discursiva y la inteligencia lingüística. Al mismo tiempo se tratan elementos más específicos relacionados con la **oratoria** como: ○ El discurso y sus partes: Los tipos de discursos, el **mensaje** y sus características, las estrategias para organizar el discurso, el énfasis, las pausas y el ritmo discursivo. ○ El buen orador: Su perfil, su lenguaje verbal y gestual, sus habilidades, destrezas y competencias; así como las estrategias del buen orador. ○ La voz como fundamento del discurso: El manejo apropiado de la voz como herramienta de la comunicación eficaz, el volumen, la intensidad y la modulación. ○ La respiración y su importancia: Los tipos de respiración y sus técnicas.			

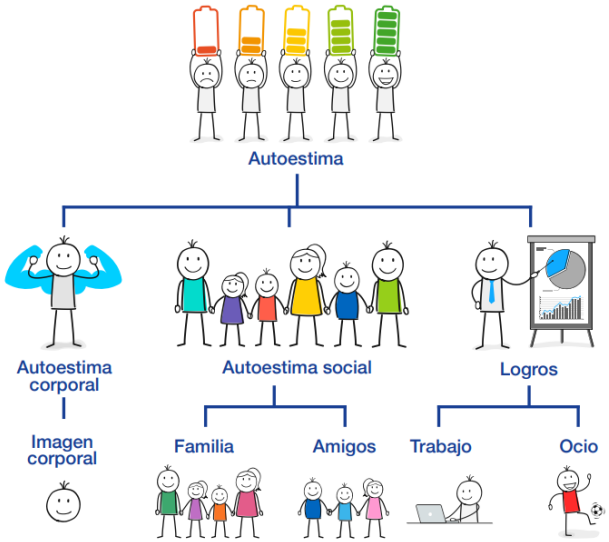
	○ La comunicación gestual. ○ La presencia del orador como complemento del discurso. Otro elemento que está presente en el contenido de un taller de este tipo se refiere a las técnicas para regular el contacto entre el orador y su público. Además de las estrategias para controlar el miedo escénico. **Oratoria y Liderazgo** desarrollarás destrezas comunicativas para expresarte con claridad, eficacia y convicción. Aprenderás diferentes técnicas para superar el temor escénico y la inseguridad, fortaleciendo la capacidad de análisis crítico, la persuasión, la empatía y la capacidad de liderar.			

TALLER PARA PARA ESTUDIANTES CON DISCAPACIDAD

TALLER N° I : Aprendo a quererme

Objetivo: Fomentar el autoestima en las y los estudiantes con discapacidad de la UNHEVAL

ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN	DURACIÓN	MATERIALES	RESPONSABLE
Dinámica de Presentación:	Presentándome	5 min.	participantes	Psicólogas del Servicio de Psicopedagogía
Desarrollo Temático	**¿QUE EL AUTOESTIMA?** quererse, valorarse y aceptarse; es sentirse seguro/a y competente, lo que nos ayuda a tomar decisiones con seguridad y firmeza, sin temor, miedo o culpa. La autoestima se construye, se alimenta y necesita fortalecerse para mantenernos sanos mentalmente. De ahí la necesidad de sentirse parte de una familia, de una comunidad. El sentido de pertenencia es fundamental para sentirnos bien. Si nos sentimos excluidos, ignorados, maltratados, el nivel de autoestima desciende y esos sentimientos y emociones influyen en lo que hacemos con nuestras vidas y en nuestra relación con los demás. Cuando una persona tiene baja autoestima, menoscaba permanentemente a los demás. 1. La autoestima corporal La autoestima corporal es la opinión que tenemos de nuestro cuerpo. 2. La autoestima social La autoestima social es la opinión que otras personas tienen de nosotros o de nosotras, si nos quieren o no. 3. Nuestros logros Nuestros logros es los que conseguimos con las tareas o trabajos que hacemos. Las actividades de ocio que hacemos y lo que conseguimos con ellas también son nuestros logros.	35min.	✓ Psicólogas del Servicio de Psicopedagogía ✓ Estrellas de cartulina ✓ Plumones ✓ Cinta masking tape ✓ Caja de cartón ✓ Ficha yo soy…	Psicólogas del Servicio de Psicopedagogía



Actividad: las estrellas

¿Por qué es importante la autoestima?

Tener una autoestima positiva, es decir, conocernos y querernos como somos, nos ayuda a ser más felices. Según nuestra autoestima, las decisiones que tomamos son diferentes, por ejemplo, las decisiones sobre nosotros, nuestra familia, nuestros amigos, nuestro trabajo y nuestras actividades de ocio.

¿Qué podemos hacer para tener una autoestima positiva?

Tenemos que aprender a valorarnos y a reconocer nuestras cosas positivas, es decir, nuestras cualidades. También hay que aprender a reconocer estas cualidades en los demás. Tenemos que ser capaces de decir las cualidades de los demás de forma adecuada.

¿Qué son las fortalezas humanas?

Estas 24 fortalezas se pueden agrupar en 6 virtudes:

	1. Sabiduría 2. Coraje 3. Humanidad 4. Justicia 5. Templanza 6. Transcendencia			
Cierre temático	Video autoestima https://www.youtube.com/watch?v=S1LEhmhxS0g	5 min.		

TALLER N° II : CONOZCO MIS EMOCIONES

Objetivo: Reconocer y expresar adecuadamente las emociones.

ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN	DURACIÓN	MATERIALES	RESPONSABLE
Dinámica de Presentación:	Mis emociones	5 min.	Tarjetas de emociones	Psicólogas del Servicio de Psicopedagogía
Desarrollo Temático	¿Qué son las emociones? Las emociones son sensaciones en nuestro cuerpo ante determinadas situaciones, por ejemplo, la alegría y tristeza. Las emociones aparecen por alguna razón por ejemplo, al recordar una experiencia, cuando tenemos una idea o cuando sucede algo en nuestro entorno. Hay muchos tipos de emociones: emociones positivas y emociones negativas. Sentimos emociones positivas cuando logramos algo y tenemos éxito. Por ejemplo, cuando ganamos en un juego o en un deporte. Sentimos emociones negativas cuando no conseguimos algo, cuando perdemos o cuando sentimos una amenaza. **Actividad: Clases de emociones** **¿Para qué sirven las emociones?** • Las emociones sirven para sentir motivación y hacer cosas. • Las emociones sirven para relacionarnos mejor con otras personas. • La alegría nos ayuda a relacionarnos con otras personas. • La ira nos ayuda a defendernos de situaciones que no son justas, por ejemplo, de una pelea o de un insulto. A la ira también se le puede llamar rabia. • La tristeza permite que otras personas nos apoyen cuando necesitamos ayuda. • La sorpresa nos ayuda a querer conocer situaciones nuevas. • El miedo nos ayuda a protegernos de los peligros.	35min.	✓ Psicólogas del Servicio de Psicopedagogía ✓ Tarjetas de las emociones ✓ plumones	Psicólogas del Servicio de Psicopedagogía

	• El asco nos ayuda a rechazar cosas que no nos gustan. Conocemos estas emociones por las expresiones de la cara. A estas emociones se les llama emociones básicas Cada emoción es distinta y trabaja con las demás, en grupo. Todas las emociones son importantes y el trabajo que hacen también lo es. **Otras emociones** La inteligencia emocional la inteligencia emocional es una fortaleza que pertenece a la virtud de la humanidad. La inteligencia emocional es darte cuenta de tus emociones y de las emociones de las demás personas. **Ideas para la inteligencia emocional**			

<table>
<tr>
<td></td>
<td>
<table>
<tr><th colspan="2">Ideas para la inteligencia emocional</th></tr>
<tr><th>¿Cómo podemos expresar nuestras emociones de forma correcta?</th><th>¿Cómo podemos reconocer las emociones de las demás personas de forma correcta?</th></tr>
<tr><td>• Sé claro y directo.

• Llama a cada emoción por su nombre.
Por ejemplo, si te preguntan ¿Cómo te sientes?
Di el nombre de la emoción: es mejor decir me siento triste o me siento feliz que decir estoy bien o estoy mal.

• Busca el momento y el lugar oportunos.

• No acuses a la otra persona.

• Mantén la calma.

• No seas agresivo o agresiva.

• No ofendas a nadie.</td><td>• Escucha atentamente, sin distraerte.

• Mira a los ojos a la persona que te habla.

• Acepta lo que te dicen.

• Céntrate en lo que ha pasado.

• Expresa las emociones cuando te dicen algo que no te gusta.</td></tr>
</table>
</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Cierre temático</td>
<td>Video al revés https://www.youtube.com/watch?v=ZOWV9F7LnIQ</td>
<td>5 min.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</table>

TALLER N° III : Resuelvo mis problemas

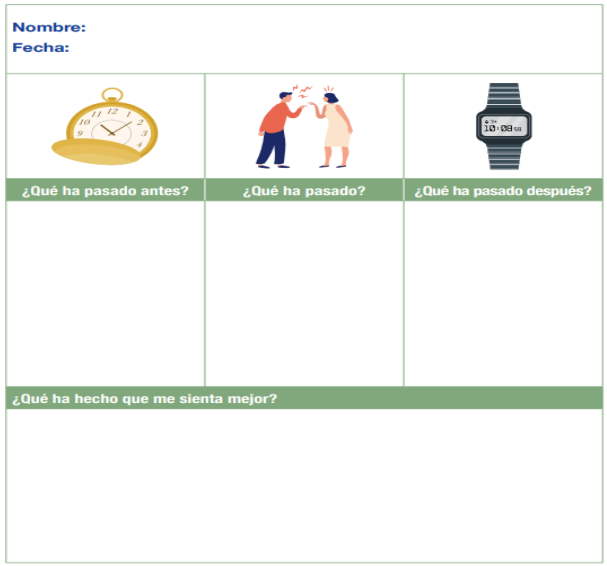
Objetivo: Identificar y resolver una conducta desafiante.

ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN	DURACIÓN	MATERIALES	RESPONSABLE
Dinámica de Presentación:	Presentándome	5 min.	participantes	Psicólogas del Servicio de Psicopedagogía
Desarrollo Temático	**Las conductas desafiantes** La conducta es la manera de comportarse de una persona en una situación social o en su relación con otras personas. **¿Qué es una conducta desafiante?** Una conducta desafiante es un comportamiento peligroso que nos pone en riesgo a nosotros o a nosotras y también a otras personas. Usamos muchos nombres para las conductas desafiantes. Algunos de estos nombres son: • Conducta problema. • Alteración de la conducta. • Trastorno de la conducta. **¿Cómo es una conducta desafiante?** Una conducta desafiante tiene 3 rasgos principales: 1. Intensidad: Una conducta desafiante puede ser más o menos grave. 2. Frecuencia: La frecuencia es la cantidad de veces que hay una conducta desafiante. 3. Duración: La duración es el tiempo que dura una conducta desafiante. **¿Para qué sirven las conductas desafiantes**? Todas las conductas desafiantes sirven para comunicar mensajes. A continuación, tienes algunos mensajes en azul y unos ejemplos de conducta desafiante en negro. ❖ **Mensaje: Conseguir lo que queremos** Conducta desafiante: Morderse la mano para pedir comida.	35min.	✓ Psicólogas del Servicio de Psicopedagogía ✓ Estrellas de cartulina ✓ Plumones ✓ Cinta masking tape ✓ Caja de cartón ✓ Ficha yo soy…	Psicólogas del Servicio de Psicopedagogía

	❖ **Mensaje: No hacer algo que no nos gusta** Conducta desafiante: Pegar a un compañero o una compañera para salir de un taller. ❖ **Mensaje: Llamar la atención** Conducta desafiante: Gritar para que alguien venga a vernos. ❖ **Mensaje: Aburrimiento Conducta desafiante:** Romper un objeto porque no sabemos qué hacer. **¿Por qué tenemos conductas desafiantes?** Todas las personas podemos tener conductas desafiantes. Las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo tienen más conductas desafiantes que otras personas. Esto se debe a varias causas: **Las causas biológicas** son las causas de nuestro cuerpo y de nuestra salud. Algunos ejemplos de causas biológicas son los siguientes: • Epilepsia, que es una enfermedad en la que algunas personas tienen ataques. • Problemas de salud mental y otros problemas médicos. • Las medicinas que tomamos. **Las causas psicológicas** son, por ejemplo: • Baja autoestima, es decir, cuando tenemos una mala imagen de nosotros mismos • Dificultades para manejar emociones. • No saber cómo hacer una tarea. • Dificultades para relacionarnos con otras personas. **Las causas ambientales** están en nuestro entorno. Estos son algunos ejemplos: • No tener la ayuda que necesitas. • Abuso o violencia. • Estrés de los profesionales y estrés de las familias. Sentimos estrés cuando estamos agobiados. Las situaciones de nuestra vida también son causas ambientales. Algunos ejemplos de estas causas son los siguientes: • Un familiar se pone enfermo.			

	• Hay cambios en nuestro entorno. • Tenemos muchas actividades. • Tenemos actividades difíciles. • No nos gusta cómo nos mira la gente. **El apoyo conductual positivo y cómo resolver nuestros problemas** El apoyo conductual positivo es una forma de trabajar que respeta los derechos de las personas y ayuda a que todas las personas sepan lo que es una conducta desafiante. También ayuda a aprender lo que se puede hacer ante una conducta desafiante. Gracias al apoyo conductual positivo: • Los profesionales y los familiares nos conocen mejor. • Saben qué necesitamos. • Saben qué ayudas o apoyos nos hacen falta para que tengamos menos conductas desafiantes y una vida mejor. **¿Cómo funciona el apoyo conductual positivo?** Para acabar con nuestras conductas desafiantes con el apoyo conductual positivo, hay que hacer 2 cosas: - Evaluar la conducta desafiante. - Buscar soluciones para la conducta desafiante. 1. **Evaluar la conducta desafiante** Evaluar la conducta es estudiarla, y ver si es buena o mala para ti y para tu entorno, es decir, si es una conducta desafiante o si no lo es. Primero, hay que conocer tu conducta desafiante. Para ello, pide ayuda a una persona importante en tu vida, por ejemplo, un familiar o un amigo. Juntos, hay que estudiar los antecedentes de la conducta desafiante. Los antecedentes son lo que pasa antes de la conducta desafiante. Algunos ejemplos de antecedentes son: ❖ Tener frío.			

	❖ Tener hambre. ❖ Tener calor. ❖ Sentir molestias por el ruido. ❖ Sentir dolor También hay que estudiar los consecuentes de la conducta desafiante. Los consecuentes son lo que pasa después de la conducta desafiante. Algunos ejemplos de consecuentes son: ❖ Me dejan solo. ❖ Me hacen compañía. ❖ Me dan lo que quiero. Conocer los antecedentes y los consecuentes de nuestras conductas desafiantes puede durar mucho tiempo. Por ejemplo, puede durar varios meses. Para conocer bien nuestras conductas desafiantes, hay que hacer muchos registros. Un registro es un diario. En este diario hay que escribir: Fecha. Lugar. ❖ ¿Qué ha pasado? ❖ ¿Cómo nos hemos sentido? ❖ ¿Qué ha pasado antes? ❖ ¿Qué ha pasado después? ❖ ¿Qué ha hecho que me sienta mejor? A continuación, te enseñamos un ejemplo de registro.			



Nombre:
Fecha:

¿Qué ha pasado antes?	¿Qué ha pasado?	¿Qué ha pasado después?

¿Qué ha hecho que me sienta mejor?

2. **Buscar soluciones para la conducta desafiante**
   Cuando ya conocemos la conducta desafiante, hacemos un plan para buscar soluciones. Este plan tiene 3 partes que nos ayudan. Las 3 partes son:
   - ✓ La prevención primaria.
   - ✓ La prevención secundaria.
   - ✓ Las estrategias reactivas.

1. **Prevención primaria** La prevención primaria es la parte más importante del plan. Es lo que hacemos para mejorar nuestras vidas y evitar conductas desafiantes. Por eso, en la prevención primaria es donde más estrategias se utilizan.

	2. **Prevención secundaria** En la prevención secundaria, están las herramientas que nos ayudan a sentir más tranquilidad cuando empezamos a sentirnos inquietos o nerviosos. Las herramientas de la prevención secundaria nos ayudan a calmarnos, a distraernos y a solucionar el problema sin tener conductas desafiantes. 3. **Estrategias reactivas** En la parte de estrategias reactivas, hay que poner qué hacer cuando tenemos una conducta desafiante, para que todas las personas estemos seguras. Con las estrategias reactivas, protegemos a las personas que tienen una conducta desafiante y a su entorno. Llamamos intervención reactiva a esta parte del plan. **¿Qué podemos hacer para sentirnos bien?** Si tenemos un problema, tenemos que buscar el apoyo de las personas que puedan ayudarnos. Estas personas pueden ser, por ejemplo, familiares, amigos o médicos. Estas personas pueden ayudarnos a: 1. Entender lo que nos pasa. 2. Hacer los registros. 3. Hacer un plan. 4. Compartir el plan con las personas que puedan ayudarnos.			
Cierre temático	Retroalimentación	5 min.		

IMPLEMENTACIÓN DE ESPACIOS DE OCIO:

IMAGE NOT INCLUDED
Ludo Board PSD Mockup

TALLERES DE ENFERMEDADES INFECCIOSAS

TALLER DE ALIMENTACION SALUDABLE

SESION N° I : ALIMENTACION SALUDABLE

Objetivo: Promoción de la alimentación saludable y prevención de la obesidad en la comunidad valdizana.

ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN	DURACIÓN	MATERIALES	RESPONSABLE
Dinámica de Presentación:	Video “alimentación saludable”	2 min.		
Desarrollo Temático	Desarrollar sesiones educativas con grupos sobre la alimentación y nutrición saludable según etapas de vida. En cada sesión educativa, promover la asunción de compromisos prácticos por parte de la comunidad valdizana y grupos organizados, para la promoción de una alimentación y nutrición saludable en la UNHEVAL. **1ª sesión:** **-** Teoría: Alimentación sana y balanceada. Promover el consumo de una alimentación balanceada y variada, en cantidades adecuadas a las necesidades del organismo y adaptada **2ª sesión:** - Teoría: Composición de los alimentos. Promover el consumo de alimentos ricos en calcio como la leche y derivados, especialmente en las mujeres a partir de los 45 años debido a que su absorción de calcio es menor a esa edad y prevenir osteoporosis. **3ª sesión:** - Teoría: Grupos de alimentos, alimentos variados incentivar el consumo diario de frutas y verduras de la zona y de estación y de preferencia en forma natural. **4ª sesión:** - Teoría: Alimentación en las distintas etapas de la vida. Promover el consumo de carnes magras como el pescado, pollo, cuy, etc., que tienen bajo contenido de colesterol. **5ª sesión:** Teoría: Las necesidades nutricionales de la edad adulta	35min.		Lic. en Enfer. Jessica Malpartida Recines / NUTRICIONISTA

	Promover el consumo de alimentos ricos en hierro de origen animal como el hígado, sangrecita, pescados oscuros, y de origen vegetal como menestras, en las mujeres en edad fértil. **6ª sesión:** - Teoría: Elaboración de la compra de alimentos básicos y necesarios para una dieta rica y equilibrada. Incentivar el consumo diario de pequeñas cantidades de aceites y grasas vegetales como el aceite de oliva, de maíz de girasol, de palma, especialmente en ensaladas, que son saludables, accesibles y reducen el riesgo de problemas cardiovasculares. **7ª sesión:** - Teoría: Obesidad. Prevención y tratamiento dietético. menús hipocalóricos Promover el consumo de alimentos ricos en fibra como el pan integral, los fideos integrales, las frutas con cáscara o secas para favorecer el tránsito intestinal y prevenir enfermedades digestivas y el cáncer. **8ª sesión:** - Teoría: Diabetes. Prevención y tratamiento dietético controladas en carbohidratos. Promover el consumo de alimentos frescos y evitar el consumo de las llamadas “comidas rápidas”, y embutidos (hamburguesas, hot dog y frituras en general), que tienen un alto contenido de grasas saturadas y colesterol malo o dañino que son perjudiciales para la salud. En lo posible no reutilizar o reciclar el aceite o grasa. **9ª sesión:** - Teoría: Dieta y ejercicio físico. Promover actividad física a través de la práctica de algún ejercicio, deporte o simplemente una caminata de 30 minutos tres veces por semana.			
Cierre temático	Video “consejos alimentación saludable”	2 min.		

TALLER DE LAVADO DE MANO

TALLER I: "LAVADO DE MANO"

OBJETIVO: Eliminar la suciedad, materia orgánica y flora transitoria de las manos y así evitar las enfermedades infecciones

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	DURACIÓN	MATERIALES	RESPONSABLE
PRESENTACIÓN DEL GRUPO	Se les dará la bienvenida al personal no docente, docente y estudiantes agradeciendo su presencia en el taller a realizar, nos presentaremos.	**5 min**	• Agua • Jabón líquido. • Toalla de papel desechable.	Lic. en Enfer. Jessica Malpartida Recines
DESARROLLO	A continuación, se procederá a explicar la técnica de lavado de mano. • Humedecer las manos con agua corriente, preferiblemente templada. • Aplicar jabón líquido con dosificador. • Frotar las manos palma con palma, sobre dorsos, espacios interdigitales y muñecas durante al menos 10 segundos. • Aclarar con abundante agua corriente. • Secar las manos con toallas de papel. • Cerrar el grifo con la toalla de papel utilizada para el secado (los lavabos con sistema de cierre de codo o de pedal ahorran este paso; los de célula fotoeléctrica, además, determinan un importante ahorro de agua).	**45 min**		
CIERRE	Finalmente, recordamos las medidas de higiene que consistente en la eliminación mediante arrastre de la flora presente de manera transitoria en la piel de las manos. Se considera una de			

	las medidas más eficaces en la prevención y control de la transmisión de enfermedades infecciosas. El agua tibia elimina la capa grasa de la piel en menor grado que el agua caliente.	**7min**		
RETROALIMENTACIÓN	Practica esta técnica durante 15 o 20 minutos, con cada uno de los participantes.	**3 min**		

TALLER N° 2 TALLER DE DESINFECCIÓN DE ÁREAS

ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN	URACIÓN	MATERIALES	RESPONSABLE
CHARLA INFORMATIVA DESINFECCIÓN ADECUADA DE LAS ÁREAS LABORALES	PROCESOS DE LIMPIEZA DE SUPERFICIES Los procesos de limpieza de superficies en los servicios de salud inician por definir conceptos como **Desinfección**: es la destrucción de microorganismos de una superficie por medio de agentes químicos o físicos. Desinfectante: es un germicida que inactiva prácticamente todos los microorganismos patógenos reconocidos, pero no necesariamente todas las formas de vida microbiana, ejemplo esporas **Esterilización** se define como el proceso mediante el cual se destruyen todos los microorganismos viables presentes en un objeto o superficie, incluidas las esporas bacterianas. El concepto de esterilidad expresa una condición absoluta: un determinado objeto o superficie está estéril o no está estéril. **El Área Laboral** agrupa las diversas ocupaciones del mercado laboral. Sirve como elemento de conectividad entre la oferta y la demanda de empleos .	20 MIN	✓ HIPOCLORITO de sodio ✓ agua ✓ papel toalla ✓ triptico ✓ lapiceros ✓ plumones	M. C, JOSMELL J. CESPEDEZ CRUZ

TALLER N° 3: TALLER DE ENFERMEDADES INFECCIONES

ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN	URACIÓN	MATERIALES	RESPONSABLE
TALLERES DE ENFERMEDADES RESPIRATORIA	**Enfermedad Respiratoria** Tipo de enfermedad que afecta los pulmones y otras partes del aparato respiratorio. Las enfermedades respiratorias se producen por infecciones, consumo de tabaco o inhalación de humo de tabaco en el ambiente, y exposición al radón, amianto u otras formas de contaminación del aire. Las enfermedades respiratorias incluyen el asma, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), la fibrosis pulmonar, la neumonía y el cáncer de pulmón. También se llama enfermedad pulmonar y trastorno pulmonar. **La tuberculosis** causada por una bacteria llamada Mycobacterium tuberculosis. Estas bacterias por lo general atacan a los pulmones, pero también pueden atacar otras partes del cuerpo, como los riñones, la columna vertebral y el cerebro. No todas las personas infectadas por las bacterias de la tuberculosis se enferman. Por eso, existen dos afecciones relacionadas con la tuberculosis: la infección de tuberculosis latente (LTBI, por sus siglas en inglés) y la enfermedad de tuberculosis. Si no se trata adecuadamente, la enfermedad de tuberculosis puede ser mortal. **Hepatitis B** La hepatitis B es una infección hepática grave causada por el virus de la hepatitis B (VHB). Para algunas personas, la infección de la hepatitis B se vuelve crónica, lo que significa que dura más de seis meses. Tener hepatitis B crónica aumenta el riesgo de contraer insuficiencia hepática,	30 MIN	❖ Tríptico ❖ Papel ❖ Lapicero ❖ Plumones	M. C, JOSMELL J. CESPEDEZ CRUZ

	cáncer de hígado o cirrosis, enfermedad que causa cicatrices permanentes en el hígado. La mayoría de los adultos infectados con hepatitis B se recupera por completo, incluso si los signos y síntomas son graves. Los bebés y niños son más propensos a contraer una infección crónica (duradera) de hepatitis B. La vacuna puede prevenir la hepatitis B, pero no existe cura si ya padeces la enfermedad. Si estás infectado, tomar ciertas precauciones puede prevenir el contagio del virus a otras personas. **Hepatitis C** La hepatitis C es una infección vírica que causa inflamación del hígado, lo que a veces conduce a un daño hepático grave. El virus de la hepatitis C (VHC) se propaga a través de la sangre contaminada. Hasta hace poco, el tratamiento de la hepatitis C requería inyecciones semanales y medicamentos orales que muchas personas infectadas por el VHC no podían tomar debido a otros problemas de salud o a efectos secundarios inaceptables. Eso está cambiando. En la actualidad, el virus de la hepatitis C crónico suele curarse con medicamentos orales que se toman todos los días durante dos a seis meses. Aun así, cerca de la mitad de las personas con el VHC no saben que están infectadas, principalmente porque no tienen síntomas, los cuales pueden tardar décadas en aparecer. Por esa razón, el U.S. Preventive Services Task Force (Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los Estados Unidos) recomienda que todos los adultos de 18 a 79 años de edad se sometan a pruebas de detección de la hepatitis C, incluso los que no tienen síntomas ni enfermedades hepáticas conocidas. El mayor grupo de riesgo incluye a todas las personas nacidas entre 1945 y 1965, una población			

	cinco veces más propensa a contraer la infección que las nacidas en otros años. **Dengue** El dengue se transmite a través de la picadura de un mosquito infectado. Es una enfermedad que afecta personas de todas las edades, con síntomas que varían entre una fiebre leve a una fiebre incapacitante, acompañado de dolor intenso de cabeza, dolor detrás de los ojos, dolor en músculos y articulaciones, y eritema. La enfermedad puede progresar a formas graves, caracterizada principalmente por choque, dificultad respiratoria y/o daño grave de órganos. El dengue tiene un comportamiento estacionario, es decir, en el hemisferio Sur la mayoría de los casos ocurren durante la primera mitad del año, en cambio, en el hemisferio Norte, los casos ocurren mayormente en la segunda mitad. Este patrón de comportamiento corresponde a los meses más cálidos y lluviosos. **Coronavirus COVID-19** La COVID-19 es la enfermedad causada por el nuevo coronavirus conocido como SARS-CoV-2. La OMS tuvo noticia por primera vez de la existencia de este nuevo virus el 31 de diciembre de 2019, al ser informada de un grupo de casos de «neumonía vírica» que se habían declarado en Wuhan (República Popular China).			

TALLER ° 4: TALLER DE VIRUELA DEL MONO

ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN	URACIÓN	MATERIALES	RESPONSABLE
CHARLA INFORMATIVA SOBRE LA VIRUELA DEL MONO	**VIRUELA DEL MONO** La viruela del mono es una enfermedad originada por un virus que ocasiona erupciones en la piel, parecidas a granos o ampollas. Cualquier persona puede contagiarse si tiene contacto estrecho y personal, a menudo piel a piel, con alguien que tenga el virus. **Formas de contagio** Por contacto piel a piel durante relaciones sexuales, lo que incluye sexo oral y sexo con penetración (vaginal o anal). Tocar los genitales (pene, testículos, labios y vagina) o el ano de una persona con la enfermedad. Por contacto físico estrecho con erupciones o costras que aparecen en la piel de una persona infectada. Al tocar o manipular prendas de vestir, utensilios o la ropa de cama de una persona infectada, así como los juguetes sexuales. También podría darse a través de gotículas respiratorias expulsadas al hablar, toser o estornudar.	20 MIN	✓ Usb ✓ Diapositivas ✓ Lapicero ✓ Plumon	M. C, JOSMELL J. CESPEDEZ CRUZ

TALLER ° N° 5 : TALLER DE INFECCIONES URINARIAS

ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN	URACIÓN	MATERIALES	RESPONSABLE
CHARLA INFORMATIVA DE INFECCIÓN DE VÍAS URINARIAS	**INFECCIONES DE VIAS URINARIAS** Una infección de las vías urinarias es una infección que se produce en cualquier parte del sistema urinario: los riñones, los uréteres, la vejiga y la uretra. La mayoría de las infecciones ocurren en las vías urinarias inferiores (la vejiga y la uretra). Las mujeres tienen un mayor riesgo de contraer una infección de las vías urinarias que los hombres. La infección que se limita a la vejiga puede ser dolorosa y molesta. Sin embargo, puedes tener consecuencias graves si la infección se extiende a los riñones. Por lo general, los médicos tratan las infecciones de las vías urinarias con antibióticos. Sin embargo, puedes tomar medidas para reducir las probabilidades de contraer una infección de las vías urinarias.	15 MIN	✓ Triptico ✓ Papel ✓ Plumones ✓ Cartulinas.	M. C, JOSMELL J. CESPEDEZ CRUZ

PROCESO DE VACUNACIÓN (PREVIO CONVENIO)

ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN	DURACIÓN	MATERIALES	RESPONSABLE

VACUNACION COVID 19	**ETAPAS DEL PROCESO DE VACUNACIÓN** PROCEDIMIENTOS OBLIGATORIOS DE LAS ETAPAS DEL PROCESO DE VACUNACIÓN CONTRA COVID-19, DE LOS ESTUDIANTES, DOCENTES Y ADMINISTRATIVOS **LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DEL ÁREA ASIGNADA PARA LA VACUNACIÓN EN LA UNIVERSIDAD** El proceso de limpieza y desinfección comprende todos los ambientes necesarios para la Vacunación del COVID-19, durante el proceso de vacunación contra covid-19, de los ESTUDIANTES, DOCENTES Y ADMINISTRATIVOS de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán. de Huánuco y el mobiliario, herramientas, máquinas, equipos, útiles de escritorio, entre otros. La oficina de Recursos Humanos y bajo la supervisión del comité de Seguridad y Salud en el Trabajo y la Comisión De Vigilancia, Prevención y Control Covid - 19, son responsable de la implementación, verificación y cumplimiento de las acciones de limpieza y desinfección del ambiente, en el marco de las acciones preventivas del gobierno ante el riesgo de propagación del COVID-19, durante la vacunación y desarrollo de la mismo. La frecuencia de limpieza del ambiente se realizará según lo señalado a continuación, siendo factible su modificación, según se requiera en el contexto de emergencia sanitaria por COVID- 19 antes, durante y después del proceso de vacunación y cuando las circunstancias así lo ameriten: **a)** La limpieza y desinfección de las superficies de todos los ambientes de trabajo y zonas de tránsito se realizará previo y durante el Proceso de Vacunación contra covid-19.	15 MIN X PERSONA	FORMATOS	SEGÚN CONVENIO

	b) Todas las superficies que son manipuladas con alta frecuencia, tales como pasamanos de escaleras, manecillas, chapas de puestas, botoneras, superficies de apoyo, entre otras, deberán ser limpiadas y desinfectadas constantemente (antes, durante y después de cada proceso de vacunación). La Oficina de Recursos Humanos en coordinación con la Unidad de Operaciones desarrolla las siguientes acciones: **a)** Ejecutar la fumigación y desinfección general de todos los ambientes necesarios para el Proceso de Vacunación contra covid-19. **b)** Supervisar y ordenar a quien corresponda la función de Seguridad del cumplimiento del servicio de vigilancia e informe sobre los protocolos de vigilancia a desarrollar. Así mismo supervisar que la empresa o los servicios de vigilancia garanticen el cumplimiento de las medidas de higiene, salubridad e implementos de protección personal del personal de seguridad destacado. **)** Contar en stock de dispensadores de jabón líquido y pulverizadores de soluciones de alcohol en los ambientes de trabajo, pasadizos y otras áreas comunes. Se deberá cumplir con la señalización en las instalaciones y ambientes de la UNHEVAL, que determine entre otros, el aforo de personas, el distanciamiento social definido por la autoridad competente, los procedimientos de desinfección establecidos para del personal a vacunar. **MEDIDAS DE PROTECCIÓN PERSONAL PARA EL PERSONAL A VACUNAR** **10.2.1.** El estudiante, docente y administrativo obligatoriamente debe cumplir con los siguientes lineamientos: **a)** Ingreso a partir de las portando su documento de identidad.			

	b) Para ingresar debe contar con sus respectivas mascarillas, protector facial y dar uso permanente durante el proceso de vacunación. **c)** El estudiante, docente y administrativo para vacunarse ingresará por la Puerta Numero 03 (post grado) **d)** El personal de salud tomara la temperatura a cada personal para autorizar su ingreso. **e)** Deberán pasar el proceso de desinfección por el pediluvio (calzados) **f)** El estudiante, docente y administrativo a vacunarse se dirigirá al área correspondiente con el apoyo de los orientadores, para su respectiva vacunación, cumpliendo con el estricto distanciamiento de 1.5 metros. **VIGILANCIA PERMANENTE DE COMORBILIDADES RELACIONADAS AL PROCESO DE VACUNACIÓN CONTRA COVID-19, EN LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN.** **Vigilancia Sanitaria y Monitoreo del cumplimiento de medidas de prevención** La Unidad de Recursos Humanos, en coordinación con el CSST, con el objetivo de verificar el cumplimiento de las medidas de prevención dispuestas, pudiendo disponer las medidas complementarias que hagan falta. Entre las medidas de control que deben cumplirse, se deben priorizar: • El uso permanente y adecuado de mascarillas. • El distanciamiento social mínimo de 1.5 metros recomendado por el Ministerio de salud. • Abastecimiento de insumos de aseo en los servicios higiénicos. • La limpieza y desinfección de las diferentes áreas de trabajo Se contará con profesionales de salud; que tendrán a su cargo brindará los primeros auxilios, el soporte emocional del personal y consejería a los			

	alumnos de la UNHEVAL. Así mismo será el encargado de realizar el seguimiento, monitoreo telefónico y acompañamiento psicológico durante la etapa o proceso del diagnóstico y tratamiento.			

TALLER ° N° 6 : taller de correcta técnica de Higiene Oral

ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN	LUGAR / DURACIÓN	MATERIALES	RESPONSABLE
CHARLA INFORMATIVA DE CORRECTA TECNICA DE HIGIENE ORAL **DESARROLLO TEMATICO**	**¿Cuantas veces puedo realizar mi higiene oral?** Lo ideal es que te cepilles los dientes tres veces al día, tras cada comida. Si no puedes, que sea como mínimo por la mañana y por la noche. ¿Cuál es la mejor técnica para cepillarse los dientes? Coloca el cepillo de manera horizontal respecto a la línea de la encía en un ángulo de 45 de grados. De esta manera llegarás al surco de la encía, que es donde más placa se acumula. Cepíllate realizando movimientos horizontales, para después presionar suavemente de la encía hacia el diente para sacar toda la suciedad. **¿Qué importancia tiene la correcta higiene oral?** Los buenos hábitos de higiene bucal pueden **prevenir las caries, las enfermedades de las encías y otros padecimientos.** Por lo tanto, las consultas dentales regulares y los cuidados adecuados en	Auditorios De Las Diferentes E.P/ 15minutos	➢ Tripticos, ➢ Proyección De Diapositivas	C.D. Nilthon Caqui Gonzales

CIERRE TEMÁTICO	casa le permiten asegurarse de que sus dientes y encías se mantengan saludables por muchos años. **7 consejos para una limpieza bucal perfecta** Cepilla tus dientes lentamente. ... Lo ideal es que te cepilles los dientes 3 veces al día, después de cada comida. ... Renueva tu cepillo cada 3 meses. ... Usa hilo dental o cepillos interdentales. ... No olvides el enjuague bucal. ... Visita a tu dentista una vez al año **El cuidado y prevención de enfermedades infecciosas bucales, están en acudir de manera oportuna a tu dentista y realizar tu correcto higiene Oral.** VIDEO SOBRE HIGIENE ORAL	8MIN		

TALLER ° N° 7 : TALLER DE ENFERMEDADES PERIODONTALES

Objetivo: Identificar y resolver las dudas sobre las enfermedades periodontales.

ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN	LUGAR / DURACIÓN	MATERIALES	RESPONSABLE
CHARLA INFORMATIVA SOBRE LAS ENFERMEDADES PERIODONTALES. **DESARROLLO TEMÁTICO**	¿Qué es la enfermedad periodontal? La **periodoncia** es el área de la Odontología que se encarga del estudio, prevención y tratamiento de aquellas patologías que afectan a los tejidos que protegen, rodean y sujetan los dientes: encía, hueso alveolar, ligamento periodontal y cemento radicular. Las **lesiones periodontales** se producen por la acumulación de bacterias, que ocasionan alteraciones del periodonto. Si no son tratadas, estas dolencias avanzan progresivamente, pudiendo provocar la caída de los dientes y diversas afecciones en nuestro organismo. **1.Enfermedad periodontal?** La enfermedad periodontal es una patología crónica, que abarca brotes con una sintomatología mínima y puede conducir a la pérdida de soporte de sujeción de los dientes, es decir, a la destrucción de las encías y el hueso que sujeta los dientes. Una mejor formación odontológica en el ámbito de la prevención, así como una mayor concienciación y educación de la sociedad sobre lo que es la enfermedad periodontal y las medidas básicas de higiene oral se consideran esenciales para prevenir las patologías periodontales y frenar el creciente problema que suponen estas enfermedades. Gingivitis. Se trata de la fase inicial de la enfermedad periodontal, que se produce por la acumulación de placa bacteriana. La placa está compuesta por bacterias y residuos que se adhieren a los dientes. De no ser eliminada correctamente, se transforma en sarro, que irrita e inflama las encías. Los síntomas más frecuentes son el enrojecimiento de la zona y el sangrado de las encías. La gingivitis es una	AUDITORIOS DE LAS DIFERENTES E.A.P/ 25minutos	TRIPTICOS, proyección de DIAPOSITIVAS	C.D. NILTHON CAQUI GONZALES

	afección reversible, pero si no es tratada adecuadamente, podría avanzar y convertirse en periodontitis. Periodontitis. Es una enfermedad periodontal grave e irreversible, que afecta a entre un 15% y un 20% de los adultos de entre 35 y 44 años, según la Organización Mundial de la Salud. Esta patología, a diferencia de la gingivitis, se caracteriza por la pérdida estructural del aparato de inserción. La periodontitis es el motivo principal de la caída dental en los adultos. Este trastorno no es común en los niños, pero su presencia se incrementa durante la adolescencia. **2. Relación entre la enfermedad periodontal y las enfermedades sistémicas** Múltiples estudios han revelado la asociación existente entre enfermedad periodontal y alteraciones cardiovasculares. Algunas de las dolencias con las que se relaciona la enfermedad periodontal y el sistema cardiovascular (SCV) son: endocarditis bacteriana, infarto del miocardio, cardiopatía isquémica, trombosis, insuficiencia coronaria y venas varicosas. Se ha planteado que los microorganismos de la enfermedad periodontal provocan la inflamación del endocardio cuando pasan al torrente sanguíneo y se alojan en válvulas anómalas del corazón y en tejidos cardíacos previamente dañados. La relación entre la enfermedad periodontal y las afecciones respiratorias se establece cuando se ha producido un fallo en los mecanismos de defensa. Las enfermedades más frecuentemente relacionadas son: neumonía bacteriana, bronquitis, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y abscesos pulmonares. La aspiración de bacterias se produce cuando bacterias gramnegativas de las bolsas periodontales penetran y se extienden por el tracto respiratorio bajo hasta llegar al pulmón.			

	La diabetes mellitus es otra de las enfermedades relacionadas con las dolencias periodontales, existiendo una relación directa entre ambas, ya que guardan actores genéticos, y alteraciones microbiológicas e inmunológicas en común. La principal evidencia es que la glucemia se estabiliza después del tratamiento periodontal y la enfermedad periodontal desestabiliza la glicemia. También se asocian las enfermedades de las encías con afecciones renales, trastornos cerebrovasculares y determinadas complicaciones del embarazo, como un parto prematuro y bajo peso al nacer. **3. Tratamiento de las enfermedades de las encías** El tratamiento de las enfermedades periodontales varía en función del estado de avance de la patología. El dentista se encargará de realizar una evaluación y pautar el plan de tratamiento más indicado. Si la enfermedad se encuentra en un periodo inicial, es necesario eliminar las bacterias acumuladas mediante una profilaxis profesional, realizada por profesionales como el dentista o el higienista dental. En el caso de la periodontitis, el tratamiento suele organizarse en dos fases. En la fase básica se eliminan las bacterias periodontales mediante el raspado y alisado radicular. En enfermedades cuyo estado es más grave se considerará acceder a las bolsas periodontales profundas realizando una cirugía periodontal. A veces, en este tipo de fases se aplican técnicas de regeneración ósea. Si las encías están muy retraídas puede llevarse a cabo una cirugía periodontal con injertos para cubrir la parte que se ha perdido tras su deterioro.			

CIERRE TEMÁTICO	 **El cuidado y prevención de enfermedades infecciosas bucales, están en acudir de manera oportuna a tu dentista y realizar tu correcto higiene Oral.** VIDEO SOBRE ENFERMEDADES PERIODONTALES CAUSAS Y TRATAMIENTO	7min		

TALLER ° N° 8 : TALLER DE CANDIDIASIS BUCAL

ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN	LUGAR / DURACIÓN	MATERIALES	RESPONSABLE
CHARLA INFORMATIVA SOBRE		AUDITORIOS DE LAS DIFERENTES	TRIPTICOS, proyección de DIAPOSITIVAS	C.D. NILTHON CAQUI GONZALES

CANDIDIASIS BUCAL, SU PREVECION Y TRATAMIENTO **DESARROLLO TEMÁTICO**	**¿Qué es la Candidiasis Bucal?** La candidiasis bucal produce lesiones de color blanco crema y levemente inflamadas en la boca o lengua. En la candidiasis oral, el hongo Candida albicans se acumula en el revestimiento de la boca. Candida es un microorganismo normal de la boca, pero a veces puede proliferar en exceso y ocasionar síntomas **¿Cómo se quita la cándida en la boca?** El médico puede recomendarte **medicamentos antifúngicos**. Estos medicamentos vienen en varias formas, como pastillas, tabletas o un líquido para hacer buches y luego tragar. Si estos medicamentos tópicos no resultan eficaces, te puede recetar un medicamento que tenga efecto en todo el cuerpo. **¿Cómo saber si tienes candidiasis en la boca?** Los síntomas más comunes de la candidiasis oral son**:** Manchas blancas en la boca que tienen apariencia de requesón. Sensación de ardor o dolor en la boca. Enrojecimiento dentro de la boca o en las comisuras de la boca. Dificultad para comer o tragar. Pérdida del gusto. **¿Qué es la candidiasis y cómo se transmite?** La candidiasis, también conocida como vulvovaginitis candidiásica es una infección causada por distintos tipos de hongo cándida, el más frecuente Cándida Albicans. Se trata de un hongo presente de forma habitual en la flora intestinal y vaginal de la mujer que produce infección cuando se reproduce de forma acelerada. **¿Qué empeora la candidiasis?**	E.A.P/ 25minutos		

Cierre temático	Se trata de evitar los alimentos ricos en azúcares y cereales con alto índice glucémico (aquellos que nada más tomarlos aumentan mucho los niveles de azúcar de sangre). Todo ello viene determinado porque la cándida se alimenta de azúcares. Si disminuimos notablemente su consumo, la candida disminuirá su proliferación. **Tratamiento** Si usted tiene un caso leve de candidiasis bucal después de tomar antibióticos, consuma yogur o tome cápsulas de acidófilos de venta libre. Esto puede ayudar a restablecer un equilibrio saludable de microbios en la boca. **Para un caso de candidiasis bucal más grave, su proveedor le puede recetar:** ✓ Un enjuague bucal antimicótico (nistatina). ✓ Tabletas (clotrimazol). ✓ Medicamentos antimicóticos tomados como píldoras o jarabe. Estos medicamentos incluyen fluconazol (Diflucan) o itraconazol (Sporanox). .El cuidado y prevención de enfermedades infecciosas bucales, están en acudir de manera oportuna a tu dentista y realizar tu correcto higiene Oral**.** Video sobre la importancia de prevenir la aparición de la candidiasis Bucal	**5 min**		

FORMATOS DE VACUNACION

Hoja de consentimiento informado para el tratamiento de COVID-19

Usted ha sido diagnosticado de infección respiratoria aguda por el virus causante del COVID-19. La infección se caracteriza por fiebre, tos, dolor de cabeza (cefalea),y en casos graves, dificultad respiratoria que puede llevar a la muerte.

Al momento no existe un tratamiento específico aprobado contra el COVID-19. Sin embargo, hay estudios que sugieran un efecto positivo en la evolución de algunos pacientes al usar cloroquina, hidroxicloroquina, azitromicina o la combinación de ellos. Se considera que estos medicamentos tienen dos efectos sobre el virus: impide la entrada del virus a la cedula y reduce su multiplicación. Es posible que estas recomendaciones cambien cuando se cuente con mayor evidencia científica.

Por esa razón su médico tratante y el equipo multidisciplinario le explicaran detalladamente los beneficios y riesgos del tratamiento. Como todo tratamiento, los medicamentos pueden producir eventos adversos que pueden ser leves y en algunos casos severos, como por ejemplo nauseas, vómitos y dolor abdominal; anemia, leucopenia, trombocitopenia y purpura, erupciones cutáneas, dermatitis, entre otros.

Una vez que hayan resuelto sus dudas y acepta iniciar tratamiento para COVID-19, usted debe firmar este consentimiento informado.

CONSENTIMIENTO

Yo, ... con DNI N° .....,

declaro que he sido informado detalladamente sobre el tratamiento para COVID-19, he podido realizar preguntas y han sido respondidas satisfactoriamente, por lo cual declaro voluntariamente mi aceptación para recibir tratamiento para COVID-19 el cual consistirá en:

Describa el tratamiento

_____

_____

_____

Entiendo que, como todo tratamiento, pueden presentarse eventos adversos o complicaciones potenciales serias que podrían requerir tratamientos complementarios.

Por lo anterior, apruebo con mi firma y/o huella digital esta declaración.

_____ _____

Nombre y firma del paciente o representante legal Fecha

_____ _____

Nombre y firma del médico tratante Fecha

Anexo 12 – FORMATO DE REPORTE DE CASOS COVID-19

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	DNI	EDAD	SEXO		TELEFONO	DIRECCION	F. INICIO SINTOMAS	F. TOMA DE MUESTRAS	F. RESULTADO	TIPO DE PRUEBA		SEGUIMIENTO			HOSPITALIZACION			TRATAMIENTO RECIBIDO	F. ALTA	TIPO DE ALTA	
				F	M						PRUEBA RAPIDA IgM/IgG	PCR	F. PRIMER CONTROL	F. SEGUNDO CONTROL	OTRO	SI	NO	F. HOSPITALIZACION			RECUPERADO	FALLECIDO
1																						
2																						
3																						
4																						
5																						
6																						
7																						
8																						
9																						
10																						
11																						
12																						
13																						
14																						
15																						
16																						
17																						
18																						
19																						
20																						
21																						
22																						
23																						
24																						
25																						
26																						
27																						
28																						
29																						
30																						

¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos

0

Mójese las manos con agua;

1

Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;

2

Frótese las palmas de las manos entre sí;

3

Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;

4

Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;

5

Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;

6

Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;

7

Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;

8

Enjuáguese las manos con agua;

9

Séquese con una toalla desechable;

10

Sírvase de la toalla para cerrar el grifo;

11

Sus manos son seguras.

Organización Mundial de la Salud | Seguridad del Paciente | SAVE LIVES Clean Your Hands

Organización Mundial de la Salud, Octubre 2010

¿CÓMO HACER CORRECTAMENTE EL LAVADO DE MANOS?

1

Mojar las manos con agua a chorro.

2

Cubrir las manos con jabón y frotar hasta producir espuma.

3 El lavado debe incluir todas las partes de las manos: las palmas, el dorso, entre los dedos y debajo de las uñas.

*Realizar este proceso por 20 segundos, por lo menos.

4

Enjuagar con abundante agua y secar las manos con una toalla limpia o con papel desechable.

5

Listo:
¡Tus manos están limpias!

FUENTE: DIRECTIVA SANITARIA PARA PROMOCIONAR EL LAVADO DE MANOS SOCIAL COMO PRÁCTICA SALUDABLE EN EL PERÚ (Minsa).

IMPORTANTE: Debes lavar tus manos antes y después de la ingesta y/o manipulación de alimentos. **El lavado de manos es importante para prevenir enfermedades contagiosas, como la diarrea y las infecciones respiratorias agudas bajas.**

ANEXOS DEL AREA DE ENFERMERIA

¿ Cómo HIGIENIZARSE las manos?
1a
Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir toda la superficie.
1b
2
Frótese las palmas de las manos entre sí.
3
Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.
4
Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.
5
Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.
6
Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa
7
Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.
8
Una vez secas, sus manos son seguras.
¡Higienícese las manos!
Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias.
Duración de todo el procedimiento:
20-30 segundos
"Manos limpias, paciente seguro"
Organización Panamericana de la Salud
Organización Mundial de la Salud
Ministerio de Salud
insn

LA SUPER GOTA

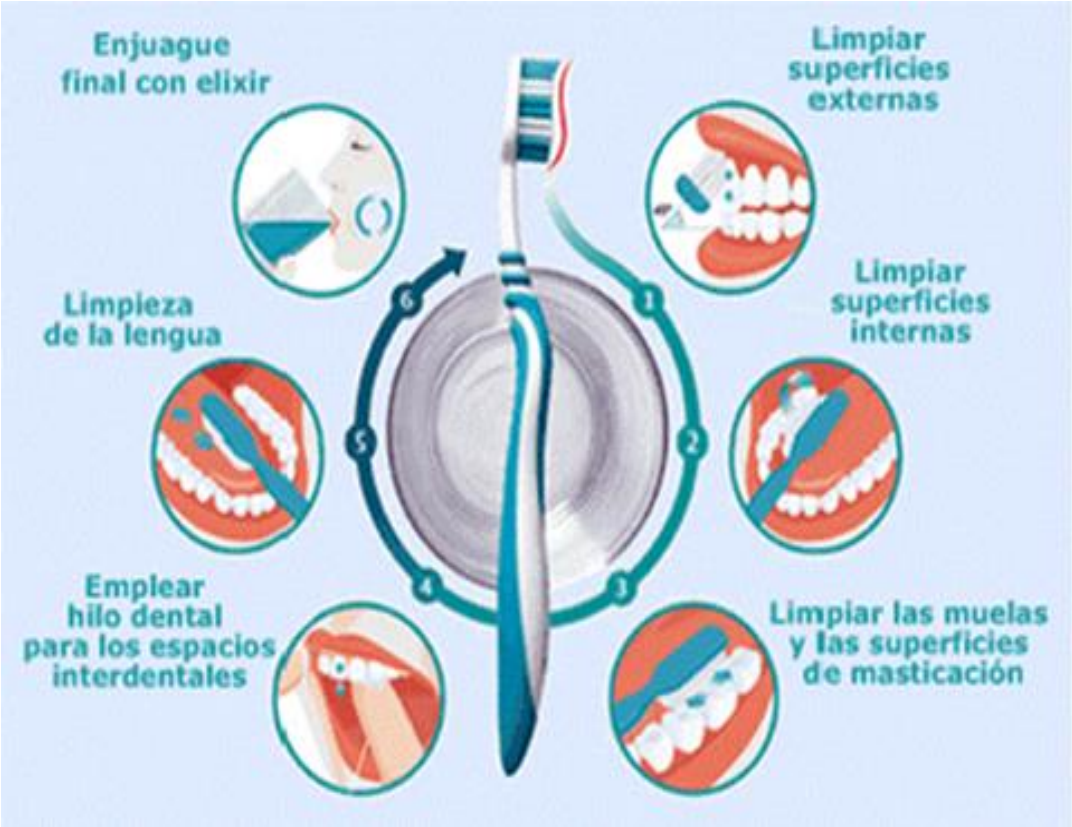
EL SUPER JABONOSO

EL SUPER ALCOHOL LETAL

LAS SUPER LADYS MANITOS

38

Servicio de odontologia:



Lavarse muy bien las manos con agua y jabón antes de tocar el cepillo. Los virus pasan de la mano a la mucosa oral

Proceder al cepillado de dientes habitual con pasta fluorada durante 2 minutos, al menos 2 veces al día

Enjuagar bien el cepillo después de cada uso al objeto de eliminar restos de pasta y detritus alimenticios

Mientras dure la epidemia de coronavirus se recomienda desinfectar el cabezal del cepillo con povidona iodada al 0.2% o agua oxigenada diluida al 1% durante 1 minuto

Secar bien el cepillo, dando vueltas de derecha a izquierda al objeto de eliminar el exceso de agua y la humedad

Los cepillos deben almacenarse , con el cabezal hacía arriba, alejados del sanitario (al menos 1 metro) para evitar su posible contaminación. El coronavirus también está en orina y heces. Lo ideal es no tener el cepillo a la vista sino guardado.

Los cepillos no deben guardarse amontonados por el riesgo de contaminación cruzada de uno al otro al tocarse.

Al finalizar, volver a lavarse bien las manos con agua y jabón, durante al menos 40 segundos

CONSEJO DENTISTAS
ORGANIZACIÓN COLEGIAL DE DENTISTAS DE ESPAÑA

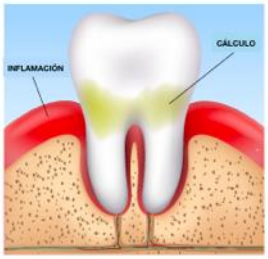
Mensaje del Consejo General de Dentistas de España

¿Sabías que? Los estadios de la enfermedad periodontal

1 SALUD GINGIVAL

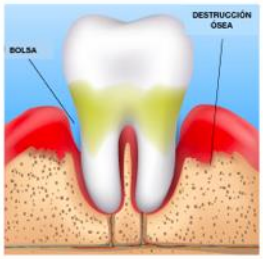
Encía de color rosa, pegada al diente, no sangra al cepillarse y no hay sarro

2 GINGIVITIS



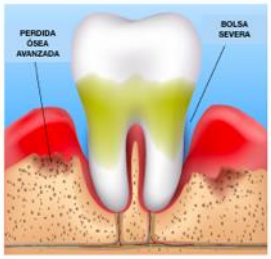
Crecimiento del cálculo en el diente e inflación de la encía (roja)

3 PERIODONTITIS



La inflamación hace que la encía se separe del diente formando una bolsa. Pérdida moderada de hueso

4 PERIODONTITIS AVANZADA



Pérdida severa de hueso y bolsa muy profunda. El diente está en peligro de perderse