

**Celia Yuliet López Chávez**

**Módulo Pedagógico: “La salud física y mental del alumno para mejorar su rendimiento académico, dirigido al Instituto Nacional Diversificado Ana de Molina, municipio de Coatepeque, departamento de Quetzaltenango”.**

Asesor: Lic. Edwin Manuel Mérida Viau



**USAC**  
**TRICENTENARIA**  
Universidad de San Carlos de Guatemala

**Universidad de San Carlos de Guatemala  
Facultad de Humanidades  
Departamento de Pedagogía**

**Guatemala, septiembre 2016**

El presente informe del Ejercicio Profesional Supervisado, fue elaborado como requisito previo a su graduación en el grado de Licenciada en Pedagogía y Administración Educativa

**Guatemala, septiembre 2016**

## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	i
<b>CAPÍTULO I</b>	<b>1</b>
<b>1. Diagnóstico</b>	<b>1</b>
<b>1.1 Datos generales de la institución patrocinante</b>	<b>1</b>
1.1.1 Nombre de la institución	1
1.1.2 Tipo de institución	1
1.1.3 Ubicación geográfica	1
1.1.4 Visión	1
1.1.5 Misión	1
1.1.6 Políticas	1
1.1.7 Objetivos	2
1.1.8 Metas	2
1.1.9 Estructura organizacional	2
1.1.10 Recursos	3
<b>1.2 Técnicas para efectuar el diagnóstico</b>	<b>4</b>
<b>1.3 Lista de carencias</b>	<b>4</b>
<b>1.4 Datos generales de la institución beneficiada</b>	<b>4</b>
1.4.1 Nombre de la institución	4
1.4.2 Tipo de institución por lo que genera o su naturaleza	4
1.4.3 Ubicación geográfica	5
1.4.4 Visión	5
1.4.5 Misión	5
1.4.6 Políticas	5
1.4.7 Objetivos	5
1.4.8 Metas	5
1.4.9 Estructura organizacional	6
1.4.10 Recursos	7

1.4.11 Materiales	7
1.4.12 Financieros	7
<b>1.5 Lista de análisis de problemas</b>	<b>8</b>
<b>1.6 Cuadro de análisis y priorización de problemas</b>	<b>8</b>
<b>1.7 Problemas seleccionados</b>	<b>9</b>
<b>1.8 Análisis de viabilidad y factibilidad</b>	<b>10</b>
<b>1.9 Conclusión: Problema seleccionado y solución factible</b>	<b>11</b>
<b>CAPÍTULO II</b>	<b>12</b>
<b>2. Perfil del proyecto</b>	<b>12</b>
<b>2.1 Aspectos generales</b>	<b>12</b>
2.1.1 Nombre del proyecto	12
2.1.2 Problema	12
2.1.3 Localización	12
2.1.4 Unidad ejecutora	12
2.1.5 Tipo de proyecto	12
<b>2.2 Descripción del proyecto</b>	<b>12</b>
<b>2.3 Justificación</b>	<b>12</b>
<b>2.4 Objetivos</b>	<b>13</b>
2.4.1 Generales	13
2.4.2 Específicos	13
<b>2.5 Metas</b>	<b>13</b>
<b>2.6 Beneficiarios</b>	<b>13</b>
<b>2.7 Fuentes de financiamiento y presupuesto</b>	<b>14</b>
<b>2.8 Cronograma de actividades</b>	<b>14</b>
<b>2.9 Recursos (Humanos y físicos)</b>	<b>15</b>
2.9.1 Humanos	15
2.9.2 Físicos	15

<b>CAPÍTULO III</b>	17
<b>3. Proceso de ejecución del proyecto</b>	17
<b>3.1 Actividades y resultados</b>	17
<b>3.2 Productos y logros</b>	18
<b>3.3 Módulo Pedagógico</b>	19
<b>CAPÍTULO IV</b>	57
<b>4. Proceso de evaluación</b>	57
<b>4.1 Evaluación del proyecto</b>	57
<b>4.2 Evaluación del proyecto o perfil</b>	57
<b>4.3 Evaluación de la ejecución</b>	57
<b>4.4 Evaluación final</b>	57
<b>CONCLUSIONES</b>	58
<b>RECOMENDACIONES</b>	59
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	60
<b>APÉNDICE</b>	61
<b>ANEXO</b>	83

## INTRODUCCIÓN

El presente informe consta de varias actividades realizadas durante el Ejercicio Profesional Supervisado por la estudiante epesista, previo a optar el título de Licenciada en Administración Educativa, dicho proyecto tiene una proyección, la cuales informar al estudiante sobre su salud física y mental para que pueda rendir en sus estudios. Consta de cuatro capítulos esenciales; el primero hace referencia al diagnóstico de la institución en donde se detalla la información de la misma.

En este primer capítulo se pudo detectar y priorizar las carencias y problemas que aquejan al centro educativo. Para obtener toda la información requerida se utilizaron varias técnicas de investigación, como la observación, una entrevista y la aplicación del FODA. Cabe mencionar que el Proyecto Educativo Institucional (PEI) fue de gran ayuda porque es ahí donde se obtuvo la mayor parte de información.

El segundo capítulo hace referencia a la elaboración del perfil del proyecto, éste es de suma importancia ya que es donde se consignan los datos generales del proyecto, los objetivos y las metas que se quieren alcanzar durante la ejecución del proyecto. En este punto se hizo énfasis con la salud mental en los alumnos

En cuanto al tercer capítulo se describe el proceso de ejecución del proyecto, en donde se elaboró un módulo pedagógico sobre: **La salud física y mental del alumno para mejorar su rendimiento académico, dirigido al Instituto Nacional Diversificado Ana de Molina, municipio de Coatepeque, departamento de Quetzaltenango.**

El último capítulo es la parte en donde se verifica y confirma el logro de los objetivos y las metas antes planteadas, en él se contemplan el proceso de elaboración de cada etapa del proyecto, permitiendo reflejar el éxito que se tuvo de cada una. Y por último se presenta el apéndice y los anexos de las etapas ya elaboradas

## CAPÍTULO I

### 1. DIAGNÓSTICO

#### 1.1 Datos generales de la institución patrocinante

##### 1.1.1 Nombre de la institución

Municipalidad del municipio de Coatepeque, departamento de Quetzaltenango.

##### 1.1.2 Tipo de institución

Autónoma

##### 1.1.3 Ubicación geográfica.

La Municipalidad de Coatepeque se encuentra ubicada en la 5ta. Calle 4ta. Avenida zona 1, Coatepeque, Quetzaltenango.

##### 1.1.4 Visión

“Proporcionar los servicios que reúnen las exigencias que requieren los vecinos, logrando reivindicar la confianza de sus habitantes hacia sus autoridades”<sup>1</sup>

##### 1.1.5 Misión

Establecer el punto de equilibrio exacto entre el ingreso y la inversión a hacerse en Coatepeque para llevar a los vecinos el máximo bienestar y así elevar su nivel y calidad de vida”.<sup>2</sup>

##### 1.1.6 Políticas

- ✓ Dar apoyo técnico a los Consejos Asesores, Alcaldías Comunitarias, a los órganos de coordinación de los Consejos de Desarrollo.
- ✓ Preservar y promover el derecho a los vecinos a su identidad cultural, de acuerdo a sus valores, idiomas, tradiciones y costumbres.
- ✓ Aprobar los reglamentos, ordenanzas y acuerdos municipales. Cuando estos contienen normas de observancia general deben ser publicados en el diario oficial.

---

<sup>1</sup>Municipalidad del municipio de Coatepeque

<sup>2</sup>Municipalidad del municipio de Coatepeque



## 1.1.10 Recursos

### 1.1.10.1 Humanos

- ✓ Consejo Municipal
- ✓ Alcalde Municipal
- ✓ Secretario Municipal
- ✓ Asesor Jurídico
- ✓ Auditor Interno
- ✓ Tesorero Municipal
- ✓ Director Financiero
- ✓ Juez de asuntos municipales
- ✓ Coordinador de la oficina municipal de planificación
- ✓ Cuerpo de ingenieros
- ✓ Director de relaciones públicas
- ✓ Coordinación de Consejo de Desarrollo
- ✓ Director de comunidades en desarrollo
- ✓ Encargado del predio municipal
- ✓ Encargado de cementerio general
- ✓ Encargado del adulto mayor
- ✓ Encargada de la oficina de la mujer
- ✓ Encargado de la oficina de la niñez y juventud
- ✓ Coordinador de alcaldías auxiliares
- ✓ Director de la policía municipal
- ✓ Director de la policía municipal de tránsito
- ✓ Administrador del Metamercado
- ✓ Administrador del rastro municipal
- ✓ Encargado de página Web
- ✓ Trabajador (a) social
- ✓ Auxiliar del consejo de desarrollo

### 1.1.10.2 Materiales

- ✓ Computadoras.
- ✓ Cañoneras
- ✓ Cartulinas
- ✓ Impresoras
- ✓ Engrapadoras.
- ✓ Lapiceros.
- ✓ Corrector líquido.
- ✓ Tinta.

### **1.1.10.3 Financieros**

- ✓ Aportes del gobierno central
- ✓ Producto de arbitrios, tasas y servicios municipales
- ✓ El los impuestos que el Congreso de la República decreta a favor del municipio.
- ✓ Donaciones que se reciben.
- ✓ Bienes comunales y patrimoniales

## **1.2 Técnicas para efectuar el diagnóstico**

- ✓ Observación.
- ✓ Entrevista.
- ✓ FODA

## **1.3 Lista de carencias**

- ✓ El agua potable no llega a todas las zonas.
- ✓ Algunas calles se encuentran en mal estado.
- ✓ Falta de educación vial.
- ✓ Falta de semáforos en algunos sectores de la ciudad.
- ✓ Carencia de documentación del cuidado del medio ambiente.
- ✓ Insuficiente agua potable para el área urbana y carencia total en algunas áreas rurales.

## **1.4 Datos generales de la Institución beneficiada**

### **1.4.1 Nombre de la Institución**

Instituto Nacional de Diversificado, Ana de Molina, municipio de Coatepeque, departamento de Quetzaltenango

### **1.4.2 Tipo de institución por lo que genera o su naturaleza**

Instituto Nacional de Diversificado Ana de Molina, es una institución autónoma que genera servicios públicos siendo parte de un gobierno central.

Es una Institución Nacional donde se imparte educación diversificada a los alumnos logrando así que el estudiantado cierre sus estudios con éxitos. La Institución tiene como fin lograr sus metas trazadas para mejorar el rendimiento académico de los alumnos mejorando así la enseñanza aprendizaje.

### **1.4.3 Ubicación Geográfica.**

La Municipalidad de Coatepeque se encuentra ubicada en la 5ta. Avenida 0-66 zona 3, Barrio San Francisco, Coatepeque, Quetzaltenango.

### **1.4.4 Visión**

“Tener a los estudiantes con un buen conocimiento, educación y aprendizaje, para alcanzar los fines de la educación a cada uno de los estudiantes que integran la Institución.”<sup>4</sup>.

### **1.4.5 Misión**

“Formar profesionales competitivos con principios técnicos científicos y humanísticos para el desarrollo de nuestro municipio”<sup>5</sup>.

### **1.4.6 Políticas**

Brindar la educación básica de nivel diversificado.  
Fomentar la igualdad de oportunidades y de los pueblos

### **1.4.7 Objetivos**

“Formar profesionales capaces, responsables y honestos con valores y principios morales.

Proveer oportunidades al alumno para que experimente logros que desarrollen su autoconfianza y el concepto de su propio valor.”<sup>6</sup>

### **1.4.8 Metas**

Elevar el nivel técnico educativo y científico para el campo industrial y comercial utilizando la tecnología moderna en el campo actual.

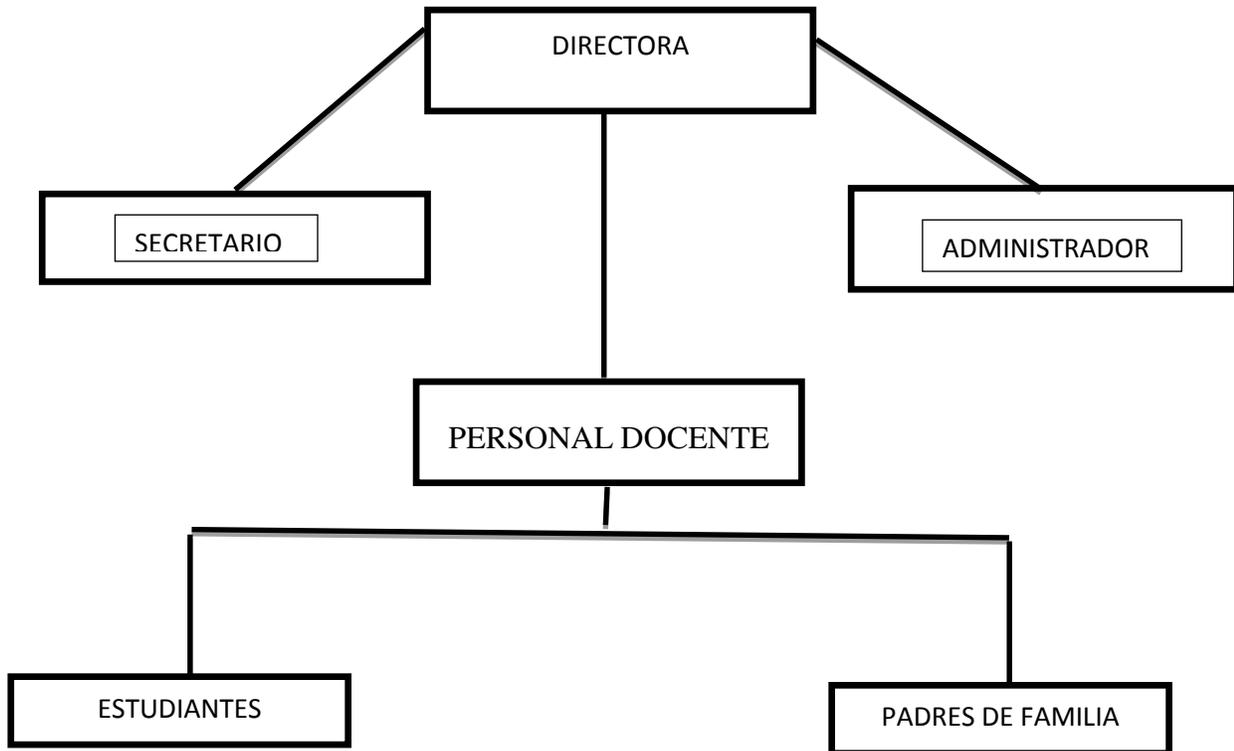
---

<sup>4</sup>Instituto Nacional de Diversificado, Ana de Molina, municipio de Coatepeque IS

<sup>5</sup>Instituto Nacional de Diversificado, Ana de Molina, municipio de Coatepeque

<sup>6</sup>Instituto Nacional de Diversificado, Ana de Molina, municipio de Coatepeque

#### 1.4.10. Estructura Organizacional



## **1.4.11. Recursos**

### **1.4.11.1 Humanos:**

- ✓ Director
- ✓ Profesores
- ✓ Personal administrativo
- ✓ Alumnos.
- ✓ Conserjes.

### **1.4.11.2. Materiales:**

- ✓ Pizarras
- ✓ Marcadores
- ✓ Lápices
- ✓ Pupitres
- ✓ Reglas
- ✓ Lapiceros
- ✓ Cuadernos
- ✓ Libros
- ✓ Reglas
- ✓ Rapidografos etc.

### **1.4.11.3. Financieros:**

Por parte del Ministerio de Educación.

### 1.5. Lista y análisis de problemas

### 1.6. Cuadro de análisis y priorización de problemas

<b>PROBLEMAS</b>	<b>FACTORES QUE LO ORIGINA</b>	<b>SOLUCIONES</b>
1. No cuentan con material técnico pedagógico para informar a los alumnos las adecuadas actividades diarias que deben de llevar para tener un buen rendimiento en sus estudios.	No hay personal para realizar un módulo que contribuya con esa información	Elaborar un módulo pedagógico sobre: La salud física y mental del alumno para mejorar su rendimiento académico, dirigido al Instituto Nacional Diversificado Ana de Molina, municipio de Coatepeque, departamento de Quetzaltenango.
2. Áreas recreativas y deportivas deficientes.	No hay parques recreacionales y canchas deportivas.	Habilitar un área para construir una cancha deportiva. Habilitar un área para un parque recreacional.
3. Pobreza de soporte técnico.	No cuenta con material tecnológico y audiovisual.	Adquirir equipo tecnológico y audiovisual.
4. Administración deficiente	No existe aula equipada para impartir las clases del curso de Psicología.	Habilitar un salón para el curso de hogar.
5. Desinformación sobre el tema de salud física y mental del estudiante.	No hay libros ni guías con información Salud física y mental del estudiante. No hay docentes actualizados en lo que respecta a la salud física y mental del estudiante.	Elaborar una guía de cómo mejorar la salud física y mental del estudiante. Capacitar a los docentes sobre cómo mejorar la salud física y mental del estudiante.

## 1.7. Problemas seleccionados

### Problema seleccionado No.1

No cuentan con material técnico pedagógico para informar a los alumnos las adecuadas actividades diarias que deben de llevar para tener un buen rendimiento en sus estudios.	No hay personal para realizar un módulo que contribuya con esa información	Elaborar un módulo pedagógico sobre: La salud física y mental del alumno para mejorar su rendimiento académico, dirigido al Instituto Nacional Diversificado Ana de Molina, municipio de Coatepeque, departamento de Quetzaltenango.
--	--	--

### Problema seleccionado No. 2

No cuenta con Áreas recreativas y deportivas deficientes.	No hay parques recreacionales y canchas deportivas.	Habilitar un área para construir una cancha deportiva. Habilitar un área para un parque recreacional.
---	---	---

## 1.8. Análisis de viabilidad y factibilidad

Indicadores	Opción 1		Opción 2	
	Si	No	si	No
<b>Administración legal.</b>				
1. ¿Se tiene autorización legal para realizar el proyecto?	X		X	
2. ¿Se tiene el estudio de impacto ambiental?	X		X	
<b>1.</b> ¿Se tiene representación legal?	X			X
<b>2.</b> ¿Existen leyes que amparen el proyecto?		X		X
<b>Político</b>				
<b>5.</b> ¿La institución será responsable del proyecto?		X		X
6. ¿Este proyecto es de vital importancia para la institución?	X		X	
7. El proyecto corresponde a las expectativas culturales de la región?		X		X
8. ¿El proyecto impulsa la equidad de género?	X		X	
<b>Social.</b>				
<b>9.</b> ¿El proyecto genera conflictos entre grupos sociales?		X		<b>X</b>
10. ¿El proyecto beneficia al a mayoría de la población?	X		X	
11. ¿El proyecto toma en cuenta a las personas no el nivel académico?		X	X	
<b>Financiero</b>				
<b>12.</b> ¿Se cuenta con suficiente recursos?	X			X
<b>13.</b> ¿Secuentaconfinanciamiento externo?		X		X
<b>14.</b> ¿El proyecto se ejecutará con fondos propios?		<b>X</b>		<b>X</b>
15. ¿Se cuenta con fondos extras para imprevistos?	X			X
16. ¿Se tiene el lugar adecuado para el proyecto?	X		X	
17. ¿se tienen los insumos necesarios para el proyecto	X		<b>X</b>	
18. ¿Se tienen bien definido el proyecto?	X		X	
19. ¿Se han cumplido las especificaciones apropiadas en las elaboraciones del proyecto?	X		X	
20. ¿El tiempo programado es suficiente para ejecutar el proyecto?	X		X	

21. ¿Se han definido claramente las metas?	X		X	
22. ¿Se tiene la opinión multidisciplinaria para la ejecución del proyecto?	X		X	
<b>Mercado</b>				
<b>23.</b> ¿El proyecto tiene aceptación en la región?	X		X	
24. ¿El proyecto satisface las necesidades de la población?	X			<b>X</b>
25. ¿Se cuenta con el personal calificado para la ejecución del proyecto?	X		X	
<b>Totales</b>	25			

### 1.9. Conclusión: Problema seleccionado y solución factible

Problema detectado: No cuentan con material técnico pedagógico para informar a los alumnos las adecuadas actividades diarias que deben de llevar para tener un buen rendimiento en sus estudios.

Solución: Realizar un módulo pedagógico sobre: La salud física y mental del alumno para mejorar su rendimiento académico, dirigido al Instituto Nacional Diversificado Ana de Molina, municipio de Coatepeque, departamento de Quetzaltenango.

## **CAPÍTULO II**

### **2. PERFIL DEL PROYECTO**

#### **2.1 Aspectos Generales**

##### **2.1.1 Nombre del Proyecto**

“La salud física y mental del alumno para mejorar su rendimiento académico, dirigido al Instituto Nacional Diversificado Ana de Molina, municipio de Coatepeque, departamento de Quetzaltenango”.

##### **2.1.2 Problema**

No cuentan con material técnico pedagógico para informar a los alumnos las adecuadas actividades diarias que deben de llevar para tener un buen rendimiento en sus estudios.

##### **2.1.3 Localización**

Instituto Nacional de Diversificado, Ana de Molina, Barrio San Francisco, municipio de Coatepeque, departamento de Quetzaltenango

##### **2.1.4 Unidad Ejecutora**

Facultad de Humanidades, Universidad de San Carlos de Guatemala

##### **2.1.5 Tipo de Proyecto**

Educativo

#### **2.2 Descripción del Proyecto**

El proyecto es realizar un módulo pedagógico sobre: “La salud física y mental del alumno para mejorar su rendimiento académico, dirigido al Instituto Nacional Diversificado Ana de Molina, municipio de Coatepeque, departamento de Quetzaltenango”.

#### **2.3 Justificación**

La salud física tiene que ver con nuestro cuerpo; con nuestro caparazón y vehículo el cual nos ha transportado desde el día que nacimos y lo hará hasta el día de nuestra muerte. Para asegurarnos de que sí vamos a llegar lo más lejos posible en la vida, tenemos que cuidar a nuestro cuerpo de la mejor manera. Debemos ejercitarlo, cuidar nuestra nutrición, mantenerlo limpio y alejado de toxinas a la mayor medida posible y acudir al médico para la prevención y

tratamiento de accidentes y enfermedades que pueden llegar a mermar la calidad de nuestra vida.

La salud mental se refiere a la forma en que manejamos nuestra vida diaria y la forma en que nos relacionamos con los demás en distintos ambientes, eg: en la familia, la escuela, el trabajo, en las actividades recreativas y en la comunidad. También tiene que ver con la manera en que equilibramos nuestros deseos, anhelos, habilidades, ideales, sentimientos y valores para hacer frente a las múltiples demandas de la vida.

La salud emocional es el manejo responsable de los sentimientos, pensamientos y comportamientos; reconociéndolos, dándoles un nombre, aceptándolos, integrándolos y aprovechando la energía vital que generan para que estén al servicio de los valores. Las personas emocionalmente sanas controlan sus sentimientos de manera asertiva y se sienten bien acerca de si mismo, tienen buenas relaciones personales y han aprendido maneras para hacerle frente al estrés y a los problemas de la vida cotidiana.

## **2.4 Objetivos**

### **2.4.1 General**

Realizar un módulo pedagógico sobre:“Realización de trabajos manuales con desechos reciclables para el Instituto Nacional de Educación Básica Manuel Colón Argueta, municipio de Coatepeque, departamento de Quetzaltenango.”

### **2.4.2 Específicos**

Brindar la suficiente información a los alumnos para que cuiden su salud, tanto física como mental.

Contribuir con el medio ambiente, sembrando árboles con los estudiantes.

## **2.5 Metas**

Imprimir y entregar 6 módulos

Socializar el modulo a profesores y alumnos.

## **2.6 Beneficiarios**

### **2.6.1 Directos**

Alumnos, profesores y Director

### **2.6.2 Indirectos**

Padres de familia.

## 2.7 Fuentes de financiamiento y presupuesto.

- ✓ Municipalidad del municipio de Coatepeque
- ✓ Epesista

<b>GASTOS MATERIALES</b>				
<b>No.</b>	<b>Descripción</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Precio Unitario</b>	<b>Precio Total</b>
1.	Tinta para impresiones	2	Q125.00	Q 250.00
2.	Resma de papel bond	1	Q 45.00	Q 45.00
3.	Impresión del módulo	1	Q 95.00	Q 95.00
4.	Reproducción de módulos	25	Q 40.00	Q1000.00
5.	Proceso de encuadernado	25	Q 30.00	Q 750.00
6.	Compra de material de mobiliario	6	Q 95.00	Q 570.00
<b>Total Parcial</b>				<b>Q2,710.00</b>
<b>Gastos Personales</b>				
1.	Material de Oficina			Q 85.00
2.	Fotocopias			Q 40.00
3.	Memoria USB			Q 55.00
4.	Internet			Q 220.00
<b>Total Parcial</b>				<b>Q 400.00</b>
<b>SUMA DE TOTALES</b>				<b>Q3,110.00</b>

## 2.8 Cronograma de Actividades de ejecución del proyecto

No.	Actividades	Responsable	Julio 2016				Agosto 2016				Septiembre 2016			
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
	Semanas													
1.	Solicitud para realizar el proyecto a la Dirección del Establecimiento	Epesista	■											
2.	Investigación y recolección de información sobre el tema La Salud Física y Mental del estudiante.	Epesista		■	■									
3.	Planificar sobre la importancia que se tiene al orientar al estudiante acerca de la salud mental y física.	Epesista				■								
4.	Programar capacitaciones sobre la Salud Física y Mental del estudiante.	Epesista, Alumnos y Docentes					■							
5.	Campaña y recorrido de cómo mejorar la salud física y mental del estudiante.	Epesista, alumnos y docentes						■						
6.	Elaboración del módulo pedagógico	Epesista							■					
7.	Revisión del primer borrador	Epesista								■	■			
8.	Impresión, reproducción y empastado del módulo	Epesista										■	■	
9.	Entrega del Proyecto ejecutado	Epesista												■

## **2.9 Recursos (Humanos y físicos)**

### **2.9.1 Humanos**

Epesista.

Alumnos

Docentes

### **2.9.2 Físicos**

Aulas, y pasillos del Instituto.

## CAPÍTULO III

### 3. PROCESO DE EJECUCIÓN DEL PROYECTO

#### 3.1. Actividades y Resultados

<b>Actividades</b>	<b>Resultados</b>
1. Presentación del anteproyecto al Director del Instituto	Aprobación del mismo.
2. Investigación y recolección de información sobre el tema La Salud Física y Mental del estudiante.	Aprobación del mismo.
3. Planificar sobre la importancia que se tiene al orientar al estudiante acerca de la salud mental y física.	Aprobación del mismo.
4. Programar capacitaciones sobre la Salud Física y Metal del estudiante.	Aprobación del mismo.
5. Campaña y recorrido de cómo mejorar la salud física y mental del estudiante.	Aprobación del mismo.
6. Elaboración del módulo pedagógico	Aprobación del mismo.
7. Revisión del primer borrador	Aprobación del mismo.
8. Impresión, reproducción y empastado del módulo	Aprobación del mismo.
9. Entrega del Proyecto ejecutado	Aprobación del mismo.

### 3.2. Productos y Logros

<p>1. Se elaboró una guía de material pedagógico sobre cómo mejorar la salud física y mental del estudiante.</p>	<p>La información de la guía la adquirieron los estudiantes en un 100%.</p>
<p>2. Capacitación sobre La Salud Física y mental del estudiante.</p>	<p>Las capacitaciones fueron de beneficio para los docentes y alumnos ya que con ella se concientizaron a mejorar su salud física y mental.</p>

### 3.3. Módulo Pedagógico

**Módulo pedagógico: “La salud física y mental del alumno para mejorar su rendimiento académico, dirigido al Instituto Nacional Diversificado Ana de Molina, municipio de Coatepeque, departamento de Quetzaltenango.”**



<http://estudiantesyactividadfisica.blogspot.com/>

## **ÍNDICE**

<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>1</b>
<b>OBJETIVOS</b>	<b>1</b>
<b>UNIDAD I</b>	<b>2</b>
<b>1 SALUD FÍSICA DEL ESTUDIANTE</b>	<b>3</b>
1.1 ¿Es sano hacer ejercicio?	4
1.2 Actividad Física en la Adolescencia	5
1.3 Beneficios de actividad física en los adolescentes:	6
1.4 Actividades en la adolescencia	7
1.5 Aumentar su rutina diaria de actividades físicas	8
1.6 El ejercicio en niños y adolescentes y sus beneficios	9
1.7 ¿Qué tipo de actividad física puede realizarse en estas edades?	9
1.1 ACTIVIDADES	11
<b>UNIDAD II</b>	<b>12</b>
<b>2 SALUD MENTAL DEL ESTUDIANTE</b>	<b>13</b>
2.1 Importancia de la salud mental	14
2.2 Aspectos dimensionales de la anormalidad mental	16
2.3 Higiene Mental	17
2.4 Consideraciones Culturales y Religiosas	18
2.5 ACTIVIDADES	20
<b>UNIDAD III</b>	<b>21</b>

<b>3</b>	<b>LA EDUCACIÓN EN HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES</b>	<b>22</b>
<b>3.1</b>	<b>El consumo de Drogas en la adolescencia</b>	<b>23</b>
<b>3.2</b>	<b>La importancia de los centros educativos como entes para informar.</b>	<b>24</b>
<b>3.3</b>	<b>La importancia de una buena alimentación</b>	<b>26</b>
<b>3.4</b>	<b>La adolescencia la más vulnerable.</b>	<b>27</b>
<b>3.5</b>	<b>5 Claves importantes</b>	<b>29</b>
<b>3.6</b>	<b>ACTIVIIDADES</b>	<b>31</b>
	<b>CONCLUSIONES</b>	<b>32</b>
	<b>RECOMENDACIONES</b>	<b>33</b>
	<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>34</b>

## INTRODUCCIÓN

La salud mental se refiere a la forma en que manejamos nuestra vida diaria y la forma en que nos relacionamos con los demás en distintos ambientes, en la familia, la escuela, el trabajo, en las actividades recreativas y en la comunidad. También tiene que ver con la manera en que equilibramos nuestros deseos, anhelos, habilidades, ideales, sentimientos y valores para hacer frente a las múltiples demandas de la vida.

La salud física tiene que ver con nuestro cuerpo; con nuestro caparazón y vehículo el cual nos ha transportado desde el día que nacimos y lo hará hasta el día de nuestra muerte. Para asegurarnos de que sí vamos a llegar lo más lejos posible en la vida, tenemos que cuidar a nuestro cuerpo de la mejor manera. Debemos ejercitarlo, cuidar, mantenerlo limpio y alejado de toxinas a la mayor medida posible y acudir al médico para la prevención y tratamiento de accidentes y enfermedades que pueden llegar a mermar la calidad de nuestra vida.

Se observan en la vida cotidiana hábitos peligrosos que atentan con nuestra salud y nuestra vida, hábitos como una mala alimentación, consumimos con frecuencia alimentos ricos en grasas y azúcares que en exceso son dañinos para nuestro cuerpo, sumado a esto el sedentarismo.

Todo esto trae como consecuencia muchos casos de enfermedades físicas y trastornos psicológicos que van a afectar a la persona no solo de manera individual y emocional si no que también a nivel social.

Ya que nuestra rutina cotidiana con la práctica de malos hábitos trae consigo, días llenos de estrés, aislamiento, mal humor, tristezas, baja autoestima hasta poder caer en una depresión.

Por ello uno de los aspectos más importantes para mejorar nuestra salud física y mental, es hacer ejercicio, esto trae múltiples beneficios en nuestra salud y en nuestra vida en general.

### **OBJETIVOS**

Elaborar un módulo pedagógico sobre: **“La salud física y mental del alumno para mejorar su rendimiento académico, dirigido al Instituto Nacional Diversificado Ana de Molina, municipio de Coatepeque, departamento de Quetzaltenango”**.

Informar al alumno sobre la importancia de llevar una vida balanceada, con hábitos de una buena salud física, emocional y mental.

# Unidad 1

## La Salud Física del estudiante



<http://www.deportesalud.com/deporte-salud-el-deporte-y-sus-beneficios-en-la-salud-fisica-y-mental-y-psicologica.html>

## 1. Salud Física del estudiante

La salud física y mental tiene muchos componentes y dos aspectos que estimulan y favorecen el bienestar son la práctica de algún deporte y el entretenimiento por medio de un hobby. Hobby se puede definir como la práctica de un pasatiempo por el cual uno tiene mucha afición o cuya motivación es el amor o la pasión por cierta actividad que se realiza.

El deporte se puede definir como una actividad en la cual la capacidad física del participante define en gran escala el resultado de la competencia. A diferencia de cualquier actividad física, el deporte involucra la competencia en la que no sólo se necesita una preparación física sino la destreza y la concentración para lograr una meta: triunfar.

Tanto los hobbies como el deporte requieren de un tipo de concentración enfocada en la que se despierta tanto el instinto como la intuición. Este tipo de concentración nos tiene atentos al momento presente y la actividad mental se reduce al aquí y ahora. Por lo general, vivimos con varios pensamientos al mismo tiempo que se repiten continuamente provocando una reacción interna y externa. Llegan a un punto de dominar nuestra vida hasta que les prestamos atención y medimos su efecto. Con frecuencia no suelen ser el tipo de pensamiento positivo sino más bien de preocupación y/o angustia. Nos metemos tanto en estos pensamientos que no nos damos cuenta que son irreales y estamos generando una reacción física y mental en base a una ilusión.



En la actualidad parece claramente demostrado que mientras que el sedentarismo supone un factor de riesgo para el desarrollo de numerosas enfermedades crónicas, entre las que destacan las cardiovasculares por representar una de las principales causas de muerte en el mundo occidental, el llevar una vida físicamente activa produce numerosos beneficios, tanto físicos como psicológicos, para la salud.

No es fácil definir el término salud ya que cada persona tiene una percepción y vivencia personal de ella, dependiendo de lo que cada uno considera normal, del nivel socioeconómico, religión, forma de vida y cultura, la cual aporta el patrón que define la forma de estar o de ser sano.

### 3.4. ¿Es sano hacer ejercicio?

“Según estudios realizados, parece que existe una relación entre la actividad física y la esperanza de vida, de forma que las poblaciones más activas físicamente suelen vivir más que las inactivas. Por otra parte, es una realidad que las personas que realizan ejercicio físico de forma regular tienen la sensación subjetiva de encontrarse mejor que antes de realizarlo, tanto desde el punto de vista físico como mental, es decir tienen mejor calidad de vida. Parece evidente por lo tanto que la práctica de ejercicio físico tiene algo de positivo para la salud”<sup>7</sup>.



<https://marthaecampusu.wordpress.com/2013/08/13/la-salud-del-estudiante-universitario/>

---

<sup>7</sup><http://www.saluddealtura.com/?id=688>

### 3.5. Actividad Física en la Adolescencia

La actividad física es esencial para el crecimiento, el desarrollo y la salud de los jóvenes. Mantenerse en movimiento regularmente, mejora la capacidad cardiovascular, la resistencia, la flexibilidad y la densidad ósea.

Además de ayudar a mantener un peso saludable, la actividad física mejora la autoestima, el rendimiento escolar, el bienestar emocional y cognitivo. También ayuda a reducir algunos factores de riesgo para enfermedades como la hipertensión, problemas cardiovasculares, obesidad, diabetes y osteoporosis mediante la creación de buenos hábitos en la infancia y la adolescencia.

Los jóvenes físicamente activos son menos propensos a fumar, consumir alcohol u otras drogas.

Hacer deporte de manera habitual ayuda a desarrollarse física y mentalmente y a relacionarse con las personas. La actividad física y el deporte, asociados a unos buenos hábitos alimentarios, son importantes para sentirse en forma y para prevenir enfermedades.



<http://www.guiainfantil.com/servicios/Deportes/indice.html>

### 3.6. Beneficios de actividad física en los adolescentes:

- ✓ Ayuda a mantener una buena postura corporal y buen equilibrio.
- ✓ Fortalece el corazón, los pulmones, los huesos y músculos.
- ✓ Sirve para mantenerse en forma y de buen ánimo.
- ✓ Sirve para mantenerse flexible.
- ✓ Estimula a un buen desarrollo (físico, psicológico y social).
- ✓ Favorece la asistencia a clases.
- ✓ Incrementa el desempeño académico.
- ✓ Mejora la relación con los padres.
- ✓ Ayuda a manejar sus ansiedades y a relajarse.
- ✓ Reduce los comportamientos negativos.
- ✓ Disminuye el uso de drogas.
- ✓ Disminuye problemas de comportamiento.
- ✓ Enseña a seguir reglas y asumir responsabilidades.
- ✓ Permite superar la timidez y a aumentar autoestima.
- ✓ Promueve la colaboración.
- ✓ Ayuda a la sociabilidad y a tener amigos.



<http://rosascomposicion.blogspot.com/2015/04/lasalud-mental-de-estudiantes-estoy-muy.html>

### 3.7. Actividades en la adolescencia

La falta de actividad física o sedentarismo amenaza la salud de los jóvenes. Se nota que los adolescentes son menos activos que antes ya que pasan mucho tiempo viendo televisión, jugando con videojuegos o con la computadora. Aunque estas actividades puedan ser educativas y estimulantes intelectualmente, es importante que los jóvenes sean activos físicamente para desarrollarse y crecer sanos.

Es importante elegir por un estilo de vida activo desde joven, ya que el sedentarismo puede causar enfermedades graves para los adultos. Es decir fomentar hábitos que permitan:

- ✓ mantenerse activo para sentirse bien
- ✓ realizar actividad física moderada
- ✓ aumentar su rutina diaria de actividades físicas

Mantenerse activo para sentirse bien

En la casa, la escuela, en el tiempo libre... se puede realizar actividad física en todo lugar, subiendo las gradas, limpiando la casa, caminando, divirtiéndose, paseando al perro, bajando un poco antes del bus para andar hasta la casa.



### 3.8. Aumentar su rutina diaria de actividades físicas

En la mayoría de los adolescentes es importante aumentar el tiempo dedicado a actividades físicas para alcanzar por lo menos 60 minutos cada día. Se puede introducir pequeñas temporadas de 5 a 10 minutos hasta alcanzar un total de 30 minutos. Es importante reducir de 30 minutos el tiempo dedicado a televisión y computadoras.

- ✓ Es aconsejado evaluar cada mes su actividad física y de aumentarla poco a poco.
- ✓ Para ser más activo se puede:
- ✓ Caminar para ir de compras, al mercado, al supermercado, a la panadería, a la tienda, al colegio, al gimnasio.
- ✓ Subir las gradas en lugar de usar el ascensor.
- ✓ Salir a bailar o bailar en la casa con amigos.
- ✓ Levantarse para cambiar manualmente los canales de la TV.
- ✓ Participar a actividades deportistas del colegio o de un club.

Es importante preocuparse de la seguridad cuando los jóvenes empiezan un nuevo tipo de actividades o quieren ser más activos. Los adolescentes deben tener el equipo de protección necesario, por ejemplo un casco protector para andar con la bicicleta. Además, hay que cuidar que aprendan las técnicas y habilidades básicas para ir aumentando la dificultad y la intensidad.



<http://www.efdeportes.com/efd143/actividad-fisica-y-salud-dentro-de-la-educacion-secundaria.htm>

### **3.9. El ejercicio en niños y adolescentes y sus beneficios**

La actividad física en la infancia genera una serie de beneficios que incluyen un crecimiento y un desarrollo saludables del sistema cardiorrespiratorio y músculo-esquelético, el mantenimiento del equilibrio calórico, y por lo tanto, un peso saludable, la prevención de los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares tales como la hipertensión o el elevado contenido de colesterol en sangre, y la oportunidad para desarrollar interacciones sociales, sentimientos de satisfacción personal y bienestar mental.

El deporte y el ejercicio proporcionan un medio importante para que niños, niñas y adolescentes tengan experiencias relacionadas con el éxito, lo que contribuye a mejorar su bienestar social, su autoestima y sus percepciones sobre su imagen corporal, y su nivel de competencia. Además, los niños y niñas con niveles de actividad más elevados presentan asimismo más probabilidades de tener un mejor funcionamiento cognitivo.

La actividad física resulta esencial para la salud infantojuvenil, en la medida en que:

- a) mejora la salud física, mental y social durante la infancia,
- b) se generan beneficios para la salud en la infancia que llegan hasta la edad adulta, y
- c) los hábitos de actividad física durante la infancia tienden a mantenerse en la edad adulta.

### **3.10. ¿Qué tipo de actividad física puede realizarse en estas edades?**

Las actuales recomendaciones son las siguientes:

1. Que los niños, niñas y adolescentes deben realizar al menos 60 minutos (y hasta varias horas) de actividad física de intensidad moderada a vigorosa todos o la mayoría de los días de la semana.
2. Al menos dos días a la semana, esta actividad debe incluir ejercicios para mejorar la salud ósea, la fuerza muscular y la flexibilidad.

Éstas son las recomendaciones internacionales presentadas por expertos a nivel mundial en el campo de la actividad física y la salud.

Dichas recomendaciones han sido aceptadas y adoptadas por diversos organismos internacionales importantes y gobiernos, incluidos el Ministerio de Sanidad del Reino Unido, Centers for Disease Control and Prevention (CDC: red de centros para el

control y la prevención de enfermedades) de Estados Unidos y el Ministerio de Sanidad y de la Tercera Edad de Australia.

Según especialistas del ámbito (Faigenbaum y cols. 1996 – 2000) los objetivos fundamentales del entrenamiento con niños son:

1. Favorecer el crecimiento y desarrollo.
2. Mejorar el rendimiento en las actividades físicas deportivas o recreativas.
3. Prevenir la incidencia de lesiones ofreciendo más resistencia y estabilidad a la masa muscular, tejidos blandos (ligamentos, tendones, etc.) y óseos



[http://www.bbc.com/mundo/noticias/2016/04/160404\\_salud\\_falta\\_sueno\\_no\\_dormir\\_consecuencias\\_lb](http://www.bbc.com/mundo/noticias/2016/04/160404_salud_falta_sueno_no_dormir_consecuencias_lb)

## 1.1 ACTIVIDADES

Universidad de San Carlos de Guatemala  
Facultad de Humanidades  
Licenciatura en Pedagogía y Administración  
Educativa



Instrucciones: Marca con una X la respuesta que considera correcta.

### INSTRUMENTO DE EVALUACION DEL DIAGNOSTICO preguntas sobre el tema de la unidad

1. ¿Se elaboraron instrumentos para la recopilación de la información?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

2. ¿Se realizaron las entrevistas programadas con el personal de la comunidad?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

3. ¿Se recopiló la información externa e interna de la institución?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

4. ¿Fue suficiente el tiempo para recopilar la información?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

5. ¿Las actividades se llevaron a cabo de acuerdo al cronograma propuesto?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

6. ¿Fueron identificados los problemas de la institución?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

7. ¿Se encontró una solución viable y factible para la solución de problema?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

8. ¿Se elaboró la lista de necesidad y carencias de la comunidad?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

9. ¿El contenido de la compilación acrecentando los conocimientos en cuanto a Contenido?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

10. ¿Aplicara la compilación en la comunidad?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

**Unidad 2:**  
**Salud Mental del Estudiante**



<http://www.vivirmejor.org/por-que-es-importante-cuidar-nuestra-salud>

#### 4. Salud Mental del estudiante

Es, en términos generales, el estado de equilibrio entre una persona y su entorno socio-cultural que garantiza su participación laboral, intelectual y de relaciones para alcanzar un bienestar y calidad de vida. Comúnmente, se utiliza el término “salud mental” de manera análoga al de “salud o estado físico”, pero lo mental alcanza dimensiones más complejas que el funcionamiento meramente orgánico del individuo. La salud mental ha sido definida de múltiples formas por autores de diferentes culturas. “Los conceptos de salud mental incluyen el bienestar subjetivo, la autonomía y potencial emocional, entre otros. Sin embargo, las precisiones de la Organización Mundial de la Salud establecen que no existe una definición “oficial” sobre lo que es salud mental y que cualquier definición estará siempre influenciada por diferencias culturales, suposiciones, disputas entre teorías profesionales, la forma en que las personas relacionan su entorno con la realidad,”<sup>8</sup> etc.

En cambio, un punto en común en el cual coinciden los teóricos es que “salud mental” y “enfermedad mental” no son dos conceptos simplemente opuestos, es decir, la ausencia de un desorden mental reconocido no indica necesariamente que se goce de salud mental y, al revés, sufrir un determinado trastorno mental no constituye siempre y necesariamente un impedimento para disfrutar de una salud mental razonablemente buena.

Dado que es la observación del comportamiento de una persona en su vida diaria el principal modo de conocer el estado de su salud mental en aspectos como el manejo de sus conflictos, temores y capacidades, sus competencias y responsabilidades, la manutención de sus propias necesidades, la forma en que afronta sus propias



<http://laopinion.com/2012/06/11/discriminacion-afecta-salud-fisica-y-mental/>

---

<sup>8</sup>[http://es.wikipedia.org/wiki/Salud\\_mental](http://es.wikipedia.org/wiki/Salud_mental)

tensiones, sus relaciones interpersonales y la manera en que dirige una vida independiente, el concepto es necesariamente subjetivo y culturalmente determinado.

#### 4.1. Importancia de la salud mental

La salud mental se relaciona con el raciocinio, las emociones y el comportamiento frente a diferentes situaciones de la vida cotidiana. También ayuda a determinar cómo manejar el estrés, convivir con otras personas y tomar decisiones importantes. Al igual que otras formas de salud, la salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la edad adulta. El déficit en la salud mental contribuiría a muchas enfermedades somáticas y afectivas como la depresión o la ansiedad.

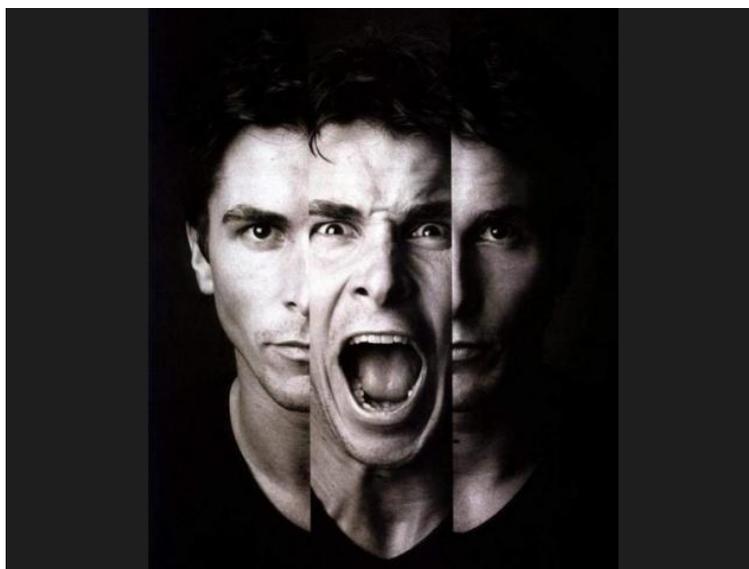
El tema de la salud mental, además, no concierne sólo a los aspectos de atención posterior al surgimiento de desórdenes mentales evidentes, sino que corresponde además al terreno de la prevención de los mismos con la promoción de un ambiente sociocultural determinado por aspectos como la autoestima, las relaciones interpersonales y otros elementos que deben venir ya desde la educación más primaria de la niñez y de la juventud. Esta preocupación no sólo concierne a los expertos, sino que forma parte de las responsabilidades de gobierno de una nación, de la formación en el núcleo familiar, de un ambiente de convivencia sana en el vecindario, de la responsabilidad asumida por los medios de comunicación y de la consciente guía hacia una salud mental en la escuela y en los espacios de trabajo y estudio en general.



<http://es.paperblog.com/la-importancia-de-saber-respirar-bien-para-la-salud-fisica-y-mental-3054903/>

La salud mental ha sido definida como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, contando con la capacidad de afrontar las tensiones de la vida cotidiana y trabajar de forma productiva. “En la mayoría de los países, los servicios de salud mental adolecen de una grave escasez de recursos, tanto humanos como económicos. La mayoría de los recursos de atención sanitaria disponibles se destinan actualmente a la atención y el tratamiento especializados de los enfermos mentales y, en menor medida, a un sistema integrado de salud mental”<sup>9</sup>. En lugar de proporcionar atención en grandes hospitales psiquiátricos, los países deberían integrar la salud mental en la asistencia primaria, ofrecer atención de salud mental en los hospitales generales y crear servicios comunitarios de salud mental. La promoción de la salud mental requiere implementar programas médicos, sociales y sobre todo gubernamentales con un mismo fin, promover la salud mental durante todo el ciclo vital, para garantizar niños mentalmente sanos y evitar trastornos mentales en la edad adulta o la vejez.

La salud mental es un estado de bienestar psicológico y emocional que permite al sujeto emplear sus habilidades mentales, sociales y sentimentales para desempeñarse con éxito en las interacciones cotidianas.



<http://es.paperblog.com/la-importancia-de-saber-respirar-bien-para-la-salud-fisica-y-mental-3054903/>

---

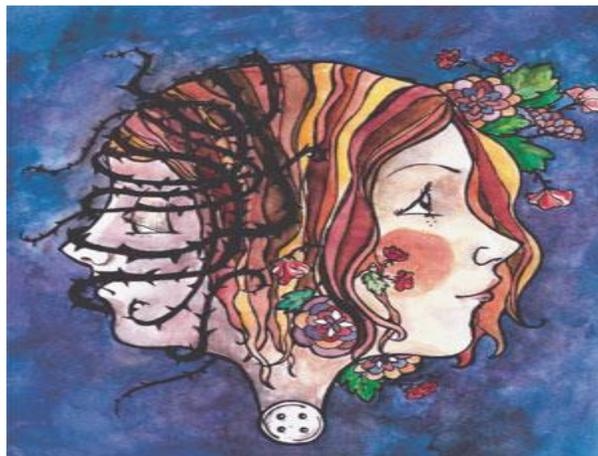
<sup>9</sup>[http://es.wikipedia.org/wiki/Salud\\_mental](http://es.wikipedia.org/wiki/Salud_mental)

#### 4.2. Aspectos dimensionales de la anormalidad mental

Sufrimiento: Es el “dolor del alma”, la falta de confort, el malestar que es consecuente, en algunos casos es consecuencia de elementos biológicos, hay una causa física y una disfunción corporal; en otros, el dolor y el sufrimiento psicológico son derivados de ideas, eventos existenciales, recuerdos y otros aspectos que no son tangibles y referidos a aspectos actuales.

“Conducta mal adaptativa: Es un aspecto efectivo y negativo que siente el individuo, la conducta se refiere a la parte conductual, es decir, a lo que hace. La adaptación describe la capacidad del individuo de interactuar con su medio ambiente, de afrontar los problemas de manera exitosa y de ajustarse y funcionar ante todo cambio dentro de las exigencias del entorno, si el cambio no es posible, se llega a un problema de adaptación teniendo conflictos con el entorno en el que se encuentra, entrando en un estado de frustración.”<sup>10</sup>

Pérdida de control: El control, en la salud mental, se refiere a la predictibilidad que a través del tiempo muestra una persona con respecto a su conducta. Connota la capacidad para anticipar la reacción de una persona conocida ante un evento determinado. Una persona con control de sí misma es muy predecible: pero para que exista control debe de actuar de una manera racional y con un propósito. La pérdida es característica de la persona con carácter explosivo como se les conoce coloquialmente, se asocia con episodios de agresión que pueden llegar a la pérdida del empleo.



<http://rosascomposicion.blogspot.com/2015/04/lasalud-mental-de-estudiantes-estoy-muy.html>

<sup>10</sup>[http://es.wikipedia.org/wiki/Salud\\_mental](http://es.wikipedia.org/wiki/Salud_mental)

### 4.3. Higiene Mental

“Un antecedente del concepto de salud mental es el de «higiene mental», descrito por el psiquiatra estadounidense Clifford Whittingham Beers en 1908, quien fundó el Comité Nacional de Higiene Mental en 1909 y adelantó la campaña por los derechos de los enfermos mentales. Otro psiquiatra, William Glasser, describió la higiene mental” en su libro (Salud mental o enfermedad mental)<sup>11</sup>, siguiendo el diccionario de definiciones de higiene como “prevención y mantenimiento de la salud”.

“Sin embargo es necesario establecer un punto de diferenciación entre “salud mental” y “condiciones de salud mental“. La salud mental es lo que se trata de establecer en este estudio, mientras que las condiciones de salud mental se refieren al estudio de enfermedades mentales y al tratamiento médico posible y consecuente. Para esto último, “condiciones de salud mental”, los psiquiatras se basan con frecuencia en lo que se denomina el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM) (de la Asociación Americana de Psiquiatría) o en la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE) (de la Organización Mundial de la Salud), así como en las siempre actualizadas guías como el “Proyecto de medicación Algorithm de Texas” (TMAP) para diagnosticar y descubrir enfermedades y desórdenes mentales. Por lo tanto, la mayoría de los servicios prestados a la salud mental en general se encuentran normalmente asociados a la psiquiatría y no existen otras alternativas, lo que conlleva a un cierto límite, puesto que se asocia la salud mental con problemas psiquiátricos y se reduce con ello el concepto de las condiciones de salud mental y psicológicas”<sup>12</sup>.



<http://es.slideshare.net/ugcsaludmentalaxarquia/presentacin-de-un-caso-clinico-de-salud-mental>

<sup>11</sup>[http://es.wikipedia.org/wiki/Salud\\_mental](http://es.wikipedia.org/wiki/Salud_mental)

<sup>12</sup>[http://es.wikipedia.org/wiki/Salud\\_mental](http://es.wikipedia.org/wiki/Salud_mental)

#### 4.4. Consideraciones Culturales y Religiosas

El concepto de salud mental es, una construcción social y cultural, aunque pueden definirse o determinarse algunos elementos comunes. Por esta razón, diferentes profesiones, comunidades, sociedades y culturas tiene modos diferentes de conceptualizar su naturaleza y sus causas, determinando qué es salud mental y decidiendo cuáles son las intervenciones que consideran apropiadas.<sup>4</sup> Sin embargo, los estudiosos tienen a su vez diferentes contextos culturales y religiosos y diferentes experiencias que pueden determinar las metodologías aplicadas durante los tratamientos.

El modelo holístico de salud mental en general incluye conceptos basados en perspectivas de antropología, educación, psicología, religión y sociología, así como en conceptos teóricos como el de psicología de la persona, sociología, psicología clínica, psicología de la salud y la psicología del desarrollo.

Numerosos profesionales de la salud mental han comenzado a entender la importancia de la diversidad religiosa y espiritual en lo que compete a la salud mental. La Asociación Estadounidense de Psicología explícitamente expresa que la religión debe ser respetada, mientras que la Asociación Estadounidense de Psiquiatría dice que la educación en asuntos religiosos y espirituales es también una necesidad.

“Un ejemplo de modelo del bienestar fue desarrollado por Myers, Sweeny y Witmer y en el mismo se incluían las siguientes cinco áreas vitales:

- ✓ Esencia o espiritualidad.
- ✓ Trabajo y ocio.
- ✓ Amistad.
- ✓ Amor.
- ✓ Autodominio.
- ✓ Además doce sub-áreas:
- ✓ Sentido del valor.
- ✓ Sentido del control.
- ✓ Sentido realista.
- ✓ Conciencia emocional.
- ✓ Capacidad de lucha.
- ✓ Solución de problemas y creatividad.
- ✓ Sentido del humor.
- ✓ Nutrición.

- ✓ Ejercicio.
- ✓ Sentido de autoprotección.
- ✓ Control de las propias tensiones.
- ✓ Identidad sexual e identidad cultural.

Todos estos puntos son identificados como las principales características de una funcionalidad sana y los principales componentes del bienestar mental. Los componentes proveen un medio de respuesta a las circunstancias de la vida en una manera que proporciona un funcionamiento saludable”.<sup>13</sup>



<http://www.abc.es/20110309/sociedad/abci-salud-mental-escolares-201103091155.html>

<sup>13</sup>[http://es.wikipedia.org/wiki/Salud\\_mental](http://es.wikipedia.org/wiki/Salud_mental)

**ACTIVIDADES**

**Universidad de San Carlos de Guatemala**  
**Facultad de Humanidades**  
**Licenciatura en Pedagogía y Administración**  
**Educativa.**

Instrucciones marca con una X la respuesta que consideres correcta.



**USAC**  
**TRICENTENARIA**  
 Universidad de San Carlos de Guatemala

**INSTRUMENTO DE EVALUACION DEL PERFIL**

1. ¿El objetivo general planteado es adecuado al nombre del proyecto?  
 Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
2. ¿Se eligió un nombre apropiado para el proyecto?  
 Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
3. ¿Se plantearon los objetivos específicos adecuados al general del proyecto?  
 Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
4. ¿La justificación utilizada tiene relación con la descripción del proyecto?  
 Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
5. ¿Cuenta el proyecto con la aprobación de las autoridades de la Facultad de Humanidades?  
 Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
6. ¿Se involucraron las autoridades de la Facultad de Humanidades en el proyecto?  
 Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
7. ¿Se determinaron las fuentes de financiamiento?  
 Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
8. ¿Se elaboro un presupuesto detallado en los costos del proyecto?  
 Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
9. ¿Se conto con la participación institucional en la formulación del proyecto?  
 Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
10. ¿Las actividades planteadas llevaran al logro de los objetivos y metas trazadas?  
 Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

Unidad 3:  
La Educación en Hábitos de Vida Saludables



<https://www.etapainfantil.com/tag/salud-mental-infantil/page/2>

## 5. LA EDUCACIÓN EN HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

La educación y la salud van unidas, afectando al conjunto de la sociedad. Sin embargo cuando hablamos de adolescentes la preocupación gira en torno a tres ejes fundamentales:

El alcohol, el tabaco y las drogas.

Inadecuados hábitos alimentaciones y obesidad.

La anorexia y la bulimia.

Si hay un problema que preocupa a los padres, educadores y sociedad en general es el del consumo de alcohol, tabaco y drogas entre menores. Tanto es así que cuando se les pregunta a los padres por cual es la principal preocupación que tienen con respecto a sus hijos es precisamente el miedo a que los menores se conviertan en consumidores habituales de estas sustancias, convirtiéndose así en adictos a ellas. Por ello, la prevención se convierte en la herramienta de lucha más efectiva para evitar el consumo de dichas sustancias entre los adolescentes, y el entorno familiar y el escolar constituyen los dos principales enclaves en la batalla por la prevención.



<http://www.panorama.com.ve/ciudad/La-OMS-conmemora-el-Dia-mundial-de-la-Salud-Mental-20161010-0033.html>

### 5.1. El consumo de Drogas en la adolescencia

“El consumo de drogas entre menores ha ido en claro aumento en las últimas décadas, de ahí la creciente preocupación por parte de los adultos, responsables de dichos menores. La educación es la mejor arma para luchar contra los peligros que acechan a los adolescentes. Sin embargo dicha lucha se ve obstaculizada en gran medida cuando se habla de adolescentes ya que a esa edad su personalidad y su capacidad para ver los riesgos que dichas conductas tienen no están suficientemente desarrolladas. En esta etapa de su vida, los jóvenes tratan de imitar a sus iguales, de ser como los demás, incluso si ello significa fumar, beber alcohol o tomar drogas los fines de semana para sentirse uno más dentro de su grupo”<sup>14</sup>. Uno de los problemas es también la facilidad con la que estos menores acceden a dichas sustancias y la propaganda que se hace de algunas de ellas, dirigida principalmente a los jóvenes. La ley debería golpear con más fuerza tales prácticas y ser más rigurosa y ejemplar en las condenas, ya que estamos hablando de la salud de nuestros menores, los ciudadanos adultos del futuro en nuestra sociedad.



<http://blogs.upn.edu.pe/salud/2016/04/05/inolvidable-encuentro-de-estudiantes-de-psicologia/>

---

<sup>14</sup><http://www.saluddealtura.com/?id=688>

## 5.2. La importancia de los centros educativos como entes para informar.

La escuela, afortunadamente, es un espacio efectivo para tratar de prevenir dichas conductas, ya que dispone de espacios, tiempo, grupos de iguales reunidos y personal docente implicado para trabajar conductas saludables de vida y luchar contra el alcoholismo, el tabaquismo y la drogadicción. Los jóvenes empiezan a consumir estas sustancias a edades cada vez más temprana, lo cual es alarmante y requiere de una colaboración coordinada entre padres, educadores y agentes sociales (políticos, centros de salud, especialistas y publicidad). Desde el ámbito escolar se puede:

- ✓ Velar por el refuerzo y la ampliación de comportamientos y hábitos saludables.
- ✓ Realizar talleres de prevención del tabaquismo, alcoholismo o drogadicción.
- ✓ Implicar a padres, delegaciones de salud y otras entidades en dichos talleres de salud.
- ✓ Velar para que se refuercen las políticas de protección y prevención de dichas sustancias nocivas para la salud de los jóvenes.
- ✓ Dar ejemplo de vida sana y practicar deporte y actividades físicas al aire libre.
- ✓ Detectar en los alumnos conductas relacionadas con el consumo de dichas drogas e informar a los padres.



[http://estudiantesyactividadfisica.blogspot.com/2014\\_05\\_01\\_archive.html](http://estudiantesyactividadfisica.blogspot.com/2014_05_01_archive.html)

Fomentar en los alumnos la autoestima y el desarrollo de la personalidad integral, para que sean ellos mismos los que se defiendan de dichos peligros.

Desarrollar en ellos el sentido crítico para que sean capaces de decir “NO”.

“No obstante, el consumo de sustancias nocivas para la salud no es el único problema al que se enfrentan padres y educadores. Seguimos hablando de las ventajas de trabajar “la educación para la salud” pero ahora para hablar sobre alimentación y obesidad. De todos es bien sabido que los jóvenes andaluces, a pesar de disfrutar de la oportunidad y el privilegio de la llamada “dieta mediterránea”, no se alimentan adecuadamente. Los docentes somos testigos de que muchos jóvenes llegan cada mañana a su centro escolar sin desayunar y luego a la hora del recreo se alimentan de manera poco o nada saludable (patatas fritas, golosinas, dulces...)”<sup>15</sup>.

Para gozar de buena salud y prevenir futuras enfermedades es imprescindible educar a nuestros jóvenes en uno hábitos alimenticios y de salud adecuados como son por ejemplo hacer entre cuatro y cinco comidas al día, empezando por un desayuno completo y variado que nos aporte los nutrientes y vitaminas necesarias para comenzar el día con energía y poder llevar a cabo una intensa mañana de trabajo y estudio dentro del aula, beber agua y líquidos beneficiosos para la salud en abundancia, practicar ejercicio físico, no ingerir sustancias nocivas para nuestra salud (como fumar), preocuparse por su higiene corporal.



<https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/Paginas/mental-health-and-teens-watch-for-danger-signs.aspx>

---

<sup>15</sup><http://www.saluddealtura.com/?id=688>

### 5.3. La importancia de una buena alimentación

Una mala alimentación puede llegar a convertir a nuestros jóvenes en personas obesas. De hecho, uno de cada cuatro niños presenta obesidad o sobrepeso hoy en día. Esto es debido a la mala alimentación y a la vida sedentaria. El practicar deporte ayuda a un mejor desarrollo físico, intelectual y psicológico, además ayuda a eliminar conductas agresivas y a integrarse en el entorno escolar, familiar y social que les rodea. Afortunadamente, hoy en día se le da la importancia que tiene a la práctica de ejercicio físico, ya que está demostrado que ayuda al desarrollo intelectual del adolescente. Hay que tener siempre en cuenta a la hora de practicar un deporte las características corporales del adolescente y sus preferencias deportivas, ya que sólo si el chico o la chica tienen una condición física apropiado para el desarrollo de dicha actividad y están interesados en dicha práctica deportiva, ésta tendrá los resultados esperados.

Sin embargo, el ritmo de vida agitado de hoy en día hace que no le prestemos demasiada atención a la alimentación y que no tengamos tiempo para practicar algo de ejercicio o al menos caminar diariamente. A pesar de ello, es responsabilidad de los padres la buena alimentación de sus hijos y el fomento de actividades físicas y deportivas. A veces, se es demasiado permisivo y se les permite comer cualquier cosa rápida y pasarse todo el día delante de la tele, el ordenador o los videojuegos.

Un resultado directo de la mala alimentación y el sobrepeso es la tendencia de los jóvenes, en especial de las chicas, a no comer para así convertirse en una persona atractiva y con éxito entre sus iguales. No cabe duda de que la publicidad, a veces, lejos de ayudar al desarrollo integral y físico de nuestros jóvenes influye negativamente en éstos. Jóvenes delgadísimas como prototipo de chicas guapas y con éxito, el vigente y peligroso canon de belleza, que lleva a nuestras adolescentes a querer imitar tales cánones y a convertirse en niñas anoréxicas y bulímicas. Esta es una nueva epidemia que nos viene afectando de manera más alarmante en las últimas décadas. La importancia del aspecto físico en nuestra cultura está llevando a nuestros jóvenes a poner sus vidas en peligro. Hasta tal punto llega la obsesión por el cuerpo perfecto que olvidamos aspectos esenciales de nuestra personalidad y que nos hacen mucho más atractivos: la inteligencia, la capacidad para sentir y amar, el disfrute al aire libre, actividades físicas y deportivas, la lectura, el compartir buenos ratos con nuestros seres queridos.

Sin embargo, estos valores no están de moda en nuestra sociedad y menos entre los adolescentes, por ello debemos llegar a la conclusión que las causas de la

anorexia y la bulimia subyacen de los valores erróneamente asentados en nuestra cultura y en nuestra sociedad. Tanto es así que algunos especialistas denuncian que muchas niñas que por su corta edad aún no deberían tener conciencia de su cuerpo presentan ya problemas psíquicos y físicos. Debemos, pues, replantearnos esos valores y como no, la escuela, es de nuevo uno de los espacios claves para trabajar dichos valores a través de los temas transversales.



<http://www.efdeportes.com/efd143/actividad-fisica-y-salud-dentro-de-la-educacion-secundaria.htm>

#### **5.4. La adolescencia la más vulnerable.**

Los adolescentes son, por sus características, los más vulnerables ante dichas enfermedades. Pensemos que su personalidad no está suficientemente definida como para gozar de un sentido crítico que les permita distinguir lo verdaderamente importante de lo no tanto y menos controlable como es nuestra altura o nuestra constitución física, que vienen predeterminadas por cuestiones puramente genéticas. Por otro lado, son un colectivo que al no tener una personalidad totalmente construida se ve afectado por el qué pensarán los amigos de ellos, cómo los verán, si van a la última moda, si llevan las mejores marcas, y empiezan las inseguridades, las comparaciones e incluso los desprecios y el rechazo. Por último,

debido a que la mayor parte de su tiempo libre la pasan frente al televisor, son un blanco fácil de los reclamos publicitarios, donde ir a la moda, ser guapo e interesante pasa por ser alto, atractivo, llevar marcas en ropa y zapatos, tener coche y/o moto.

Es difícil, pues, luchar contra todos estos inconvenientes, pero no imposible, por ello desde la escuela se intenta que los adolescentes adquieran valores que les lleven a valorar lo realmente importante para lograr la felicidad:

- ✓ Aprender a comer de manera saludable.
- ✓ Fomentar el ejercicio físico.
- ✓ Desarrollar campañas de sensibilización con respecto a la higiene corporal.
- ✓ Crear talleres de ayuda al desarrollo de la personalidad y el sentido crítico.
- ✓ Ayudar a los jóvenes a sentirse bien consigo mismos y con su cuerpo.
- ✓ Aprender a no dejarse llevar por los demás y a no ser tan fácilmente influenciados.
- ✓ No criticar y/o rechazar a los demás por su apariencia física.

- ✓ Aprender a valorar características tan importantes como: el esfuerzo, el ingenio, la simpatía, la afectividad, la comprensión, la tolerancia, el respeto, la igualdad.



<http://unidadeducativaheroesdel41.blogspot.com/>

Se concluye afirmando que hablar de Educación para la Salud es hablar de una manera de concebir la labor docente como una herramienta útil para que nuestros alumnos lleguen a ser personas preocupadas por su salud física y su bienestar emocional, conscientes de la importancia de una buena alimentación para prevenir enfermedades, capaces de pedir ayuda en caso de necesitarla y de ayudar a otros si fuese necesario, carentes de prejuicios sociales y poseedores de juicio y sentido crítico ante tanto reclamo publicitario para convertirlos en aquello que no son y que nunca llegarán a ser.

### **5.5. 5 Claves importantes**

1. Escucha a tu cuerpo. Cuando practiques alguna actividad física trata de poner atención en todos los síntomas corporales y mentales que se generen. Si agravan su presencia, debes modificar tu rutina lo más pronto que puedas.

2. Sé constante. Al realizar una actividad por un tiempo determinado notarás los cambios físicos y mentales. No te des por vencido en las primeras experiencias y mantén una actitud positiva.

3. Mezcla diferentes técnicas. Al practicar ejercicios aeróbicos y de resistencia, que incluyan la meditación le brindarás más beneficios a tu cuerpo que si te enfocas a una sola actividad.

4. Corre. Con esta actividad te sentirás relajado y mejorarás tu estado de humor. Es una de las mejores técnicas para mantenerte saludable física y mentalmente.

5. Encuentra una motivación. Quererte a ti mismo y mantener en buen estado tu autoestima te permitirá encontrar algunas motivaciones para cuidar tu salud integral. Identifica por qué quieres estar bien y lógralo poco a poco.



<https://marthaecampusu.wordpress.com/2013/08/13/la-salud-del-estudiante-universitario/>



## CONCLUSIONES

La salud, al igual que el éxito deberá ser integral, es decir, equilibrado. Desatender a cualquiera de estas 4 áreas nos afectará negativamente para hacer las cosas que nos dará el estilo de vida que deseamos. Ya que sin ella no podríamos gozar de nuestro dinero, ni siquiera de las relaciones que son importantes para nosotros.

Pero, lo interesante es que la gran mayoría de las condiciones que nos llegan a afectar adversamente son prevenibles, si solo tomáramos mejores decisiones con respecto a nuestro cuidado personal y nutrición. Y lo paradójico es que a pesar de que vivimos en la era de la información y la tenemos a nuestra disposición en cualquier momento, estamos cometiendo más errores que nunca y nuestros cuerpos están pagando el precio por nuestra falta de disciplina e irresponsabilidad para hacer tan solo unas pocas cosas en pro de nuestro bienestar todos los días.

Tomate un tiempo y ponte en movimiento, todos podemos hacer ejercicio no se necesita de mucho para mejorar tu vida, y tener no solo una vida prolongada si no que calidad de vida, y mantenernos felices. Entonces a disfrutar de los beneficios que nos da la actividad física constante y vivamos mejor

## RECOMENDACIONES

- ✓ Los beneficios que la actividad física nos da para mejorar nuestra Salud Mental:
  - ✓ Mejora nuestros estados de Ánimo ( disminuye el mal humor)
  - ✓ Ayuda a mejorar y aumentar nuestra Autoestima
  - ✓ Ayuda a mantenernos positivos
  - ✓ Es una gran herramienta para combatir el Estrés diario
  - ✓ Aumenta la longevidad
  - ✓ Disminuye la obesidad
  - ✓ Aumenta las funciones del sistema inmune
  - ✓ Tiene grandes beneficios sobre los procesos cognitivos
  - ✓ Nos ayuda a sentirnos bien en general.

## BIBLIOGRAFÍA

- ✓ GARCÍA JIMÉNEZ, M.T. Alimentación, salud y consumo. Vicens Vives, 1988.
- ✓ GRANDE COVIÁN, F. Alimentación y nutrición. Salvat. 1983.
- ✓ MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO. El desayuno del niño en la edad escolar. 2010
- ✓ DEXEUS, S. FORROL, E. PÉREZ, J. Higiene y salud en la edad escolar. Gaya Ciencia.

## E-GRAFIA

- ✓ [http://es.wikipedia.org/wiki/Salud\\_mental](http://es.wikipedia.org/wiki/Salud_mental)
- ✓ <http://www.saluddealtura.com/?id=688>
- ✓ <http://mvillard.wordpress.com/2008/09/17/la-actividad-fisica-en-la-ninez-y-adolescencia/>
- ✓ <http://enforma.salud180.com/nutricion-y-ejercicio/5-claves-para-cuidar-tu-salud-fisica-y-mental>

## **CAPÍTULO IV**

### **4 PROCESO DE EVALUACIÓN**

#### **4.1 Evaluación del diagnóstico**

La evaluación del diagnóstico nos permitió verificar si se alcanzaron los objetivos estructurados en el plan de diagnóstico, teniendo en cuenta las actividades programadas en el cronograma de trabajo. También nos indicó los puntos de apoyo que nos podrían ayudar o los problemas que tendríamos, durante la ejecución del proyecto, teniendo una visión de nuestro trabajo posterior. Se evaluó la viabilidad y factibilidad, tomando como base, los resultados obtenidos de estas técnicas aplicadas, para tomar la mejor decisión.

#### **4.2 Evaluación del proyecto o perfil.**

En la fase del perfil del proyecto se pudo planificar la ejecución del proyecto, para establecer los objetivos y metas a alcanzar, por lo que se realizaron actividades adecuadas a éstos y lograr buenos resultados.

#### **4.3 Evaluación de la ejecución.**

Esta fase del proyecto se realizó durante todo la ejecución del proyecto, tomando en cuenta las actividades que se programaron en el cronograma, verificando el cumplimiento de ellas, tomando el control en cada situación.

#### **4.4 Evaluación final.**

Con este instrumento, se pudo evaluar de forma general todo el desarrollo del proyecto, verificando el cumplimiento de los objetivos y metas, su eficacia y eficiencia. También no permitió observar la utilidad que tuvo en el establecimiento y el aprendizaje que dejó en cada estudiante.

## **CONCLUSIONES.**

Se culminó con la realización del módulo titulado: **La salud física y mental del alumno para mejorar su rendimiento académico, dirigido al Instituto Nacional Diversificado Ana de Molina, municipio de Coatepeque, departamento de Quetzaltenango.**

Se hicieron acciones con siembra de árboles en conjunto con los alumnos del instituto.

Se llegó a concientizar al estudiante para que mantenga su salud en óptimas condiciones.

## **RECOMENDACIONES**

Se sugiere seguir aprovechando el programa del Ministerio de Medio Ambiente, pues ellos están en la mejor disposición de hacerlo.

Mantener una constante información para los alumnos para que desarrollen su salud al máximo y sean excelentes estudiantes.

## **BIBLIOGRAFÍA**

- ✓ GARCÍA JIMÉNEZ, M.T. Alimentación, salud y consumo. Vicens Vives, 1988.
- ✓ GRANDE COVIÁN, F. Alimentación y nutrición. Salvat. 1983.
- ✓ MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO. El desayuno del niño en la edad escolar. 2010
- ✓ DEXEUS, S. FORROL, E. PÉREZ, J. Higiene y salud en la edad escolar. Gaya Ciencia.

## **E-GRAFIA**

- ✓ [http://es.wikipedia.org/wiki/Salud\\_mental](http://es.wikipedia.org/wiki/Salud_mental)
- ✓ <http://www.saluddealtura.com/?id=688>
- ✓ <http://mvillard.wordpress.com/2008/09/17/la-actividad-fisica-en-la-ninez-y-adolescencia/>
- ✓ <http://enforma.salud180.com/nutricion-y-ejercicio/5-claves-para-cuidar-tu-salud-fisica-y-mental>

# APÉNDICE

## 1. Cronograma General de Actividades

No.	Actividades	Responsable	Julio 2016				Agosto 2016				Septiembre 2016			
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
	Semanas													
1.	Solicitud para realizar el proyecto a la Dirección del Establecimiento	Epesista	■											
2.	Investigación y recolección de información sobre el tema La Salud Física y Mental del estudiante.	Epesista		■	■									
3.	Planificar sobre la importancia que se tiene al orientar al estudiante acerca de la salud mental y física.	Epesista			■									
4.	Programar capacitaciones sobre la Salud Física y Mental del estudiante.	Epesista, Alumnos y Docentes				■								
5.	Campaña y recorrido de cómo mejorar la salud física y mental del estudiante.	Epesista, alumnos y docentes					■							
6.	Elaboración del módulo pedagógico	Epesista						■						
7.	Revisión del primer borrador	Epesista							■	■				
8.	Impresión, reproducción y empastado del módulo	Epesista									■	■		
9.	Entrega del Proyecto ejecutado	Epesista												■

## **2. Plan de Sostenibilidad**

Módulo: “La salud física y mental del alumno para mejorar su rendimiento académico, dirigido al Instituto Nacional Diversificado Ana de Molina, municipio de Coatepeque, departamento de Quetzaltenango”.

### **Objetivo General**

- ✓ Identificar la salud física y mental para un rendimiento académico adecuado en los estudiantes del Instituto Nacional Diversificado Ana de Molina, municipio de Coatepeque, departamento de Quetzaltenango.

### **Objetivo Específicos**

- ✓ Determinar cuáles son los niveles de salud física y mental que poseen los estudiantes.
- ✓ Coordinar actividades con los estudiantes con el fin de mejorar la salud física y mental de los estudiantes.

### **Justificación**

Con el propósito de visualizar problemáticas que afectan en la actualidad, se procede a analizar las características internas y externas de una de las instituciones gubernamentales del departamento de Quetzaltenango, enfocándose dicho análisis en Aldea Sector Méndez, del municipio de Génova. Tomando en cuenta Con el propósito de visualizar problemáticas que afectan en la actualidad el medio ambiente natural se procede al análisis de situaciones reales que por ende traen consecuencias que afecta el ciclo de vida de nuestro planeta y desde el momento en que se priorizó y seleccionó el problema “No cuentan material pedagógico que les informe sobre la Deforestación en nuestro país y la importancia de sembrar árboles” se toman las opciones de solución al problema antes citado, por lo cual la opción más viable y factible consiste en el Módulo “La tala inmoderada y el beneficio de la siembra de árboles para el Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria, Aldea Sector Méndez, municipio de Génova Costa Cuca, departamento de Quetzaltenango”, en cuanto a los problemas ambientales causados en la actualidad por la acción humana.

### **Actividades**

- ✓ Promover actividades deportivas en las cuales se pueda contribuir al cuidado y mejoramiento de la salud física de los estudiantes.

- ✓ Concientizar por medio de charlas la importancia del cuidado de la salud física y mental.

### **Beneficiarios**

Alumnos del Instituto Nacional Diversificado Ana de Molina, municipio de Coatepeque, departamento de Quetzaltenango.

### **Recursos**

- ✓ Humanos
  - ✓ Personal docente
  - ✓ Alumnos
- ✓ Materiales
  - ✓ Hojas
  - ✓ Cuadernos
  - ✓ Lapiceros
  - ✓ Cañonera
  - ✓ Pizarra
  - ✓ Marcadores

### **Responsables**

- ✓ Epesista
- ✓ Directora
- ✓ Alumnos
- ✓ Docentes

### **Metodología**

- ✓ Se utilizara una metodología participativa, utilizando materiales didácticos y abordando el Tema de “Salud Física y Mental” para que los estudiantes adquieran nuevos conocimientos.

### **Evaluación**

- ✓ Se realizara a través de una “Encuesta”.

Aplicación de la técnica FODA al Instituto Nacional Diversificado Ana de Molina, municipio de Coatepeque, departamento de Quetzaltenango.

<b>Fortalezas</b>	<b>Oportunidades</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuenta con profesores.</li> <li>• Fácil acceso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Horario accesible.</li> <li>• Apoyo de padres de familia.</li> <li>• Inscripción gratuita.</li> </ul>
<b>Debilidades</b>	<b>Amenazas</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presupuesto escaso para realizar proyectos.</li> <li>• No posee Edificio Propio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inasistencia de alumnos.</li> <li>• Propensos a accidentes.</li> </ul>

### **Análisis del FODA**

#### **Fortalezas**

Son todos los aspectos favorables que le garantice la obtención de sus objetivos.

#### **Oportunidades**

Factores y condiciones que son favorables a la institución y con ello se encuentra la ayuda de los padres de familia que será indispensable para este proyecto.

#### **Debilidades**

Condiciones que dentro de la institución no funcionan bien, serán dificultades al momento de trabajar pero se puede ayudar y apoyar esta parte de la institución

#### **Amenazas**

Factores externos que afectan a la institución, los cuales se irán resolviendo durante el proceso.

### 3. Listas de Cotejo

#### EVALUACIÓN DE LA ETAPA DE LA ELABORACIÓN DEL PROYECTO

##### LISTA DE COTEJO

No.	INDICADORES	SI	NO
1.	La etapa del diagnóstico se realizó según lo planificado	X	
2.	El diagnóstico elaborado dio la información necesaria para la aceptación de la institución	X	
3.	El perfil del proyecto responde a la problemática detectada	X	
4.	Se logró ejecutar el proyecto aprobado	X	
5.	Los productos entregados fueron de beneficio para la comunidad educativa	X	
6.	Se evaluaron las etapas del proyecto durante todo su desarrollo	X	
7.	Fue satisfactorio el trabajo realizado en base a los objetivos y metas planteadas en el proyecto	X	
8.	El informe general y final del proyecto se cumplió a cabalidad	X	

**Interpretación:** La propuesta del perfil da margen a la realización de los objetivos y actividades programadas durante la realización del proyecto.

## EVALUACIÓN DE LA ETAPA DE EJECUCIÓN DEL PROYECTO

### LISTA DE COTEJO

No.	INDICADORES	SI	NO
1.	Se logró el objetivo propuesto del perfil del proyecto	X	
2.	La ejecución del proyecto obtuvo el resultado en cuanto a materiales y equipo	X	
3.	La comunidad educativa colaboró en la ejecución del proyecto	X	
4.	De cada una de las actividades se obtuvieron resultados evidentes	X	
5.	Se utilizaron las herramientas necesarias para la ejecución del proyecto	X	
6.	Las actividades programadas se ejecutaron el tiempo programado	X	
7.	El proyecto se llevó a cabo de acuerdo al cronograma planificado	X	

**Interpretación:** El trabajo se concluye en esta fase la cual confirma el trabajo realizado, cumpliendo de esta manera los objetivos y metas trazadas para el efecto.

**EVALUACIÓN FINAL  
LISTA DE COTEJO**

No.	INDICADORES	SI	NO
1.	La etapa del diagnóstico se realizó según lo planificado	X	
2.	El diagnóstico elaborado dio la información necesaria para la aceptación de la institución	X	
3.	El perfil del proyecto responde a la problemática detectada	X	
4.	Se logró ejecutar el proyecto aprobado	X	
5.	Los productos entregados fueron de beneficio para la comunidad educativa	X	
6.	Se evaluaron las etapas del proyecto durante todo su desarrollo	X	
7.	Fue satisfactorio el trabajo realizado en base a los objetivos y metas planteadas en el proyecto	X	
8.	El informe general y final del proyecto se cumplió a cabalidad	X	

**Interpretación:** La evaluación final otorga el producto de lo realizado en cada una de las etapas del proceso administrativo del proyecto en las fases de planificación, organización, dirección y control. De esta manera se cumple con los objetivos trazados y se da solución al problema.

## **4. Guía de la Comunidad y su Historia**

### **Historia del Municipio de Coatepeque**

Coatepeque fue fundado por un indígena llamado JUAN BERNARDO en el año 1,765, buscando el color de los suyos y conociendo las injusticias que le cometían a los aborígenes entre ellos sus padres, organizó la primera comunidad eligiendo un alcalde Mayor (alcalde auxiliar actualmente) iniciando después las gestiones entre su protector Fray Bartolomé de Las Casas y consiguiendo con el corregidor de la provincia de Quetzaltenango, que se le diera el nombre al barrio más antiguo de Coatepeque, Barrio “Las Casas”.

### **Proveniencia etimológica del Vocablo Coaltepec**

Se encuentra conformado por dos voces una tolteca y otra maya: COAL-TEPEC que significa: Cerro de la Serpiente; según la mitología indígena está representando al Dios “MIXCOALTL” mitad hombre mitad serpiente. El municipio fue habitado en sus inicios especialmente por población de ascendencia Maya Mam, sin embargo, con el paso de los años ha cambiado sustancialmente, al punto en que en la actualidad la población se asume de ascendencia No Indígena o Ladina.

Se considera que la población indígena se encuentra ubicada en la Aldea Nuevo Chuatuj, que es la localidad en donde aún se conserva el uso del traje típico por parte de las mujeres. El traje tiene una significancia importante, está compuesto por cuatro colores; rojo, negro, blanco y amarillo; el güipil rojo significa dinamismo, actividad y representa la salida del sol en el oriente; puesto que el sol calienta, da fuerza y energía. El güipil blanco es considerado como una prenda que irradia pureza y virginidad y es utilizado por las señoritas.

5,876 personas se identifican ascendientes de la Cultura Indígena, mientras que 88.310 se identifican como no indígenas (INE 2002): El idioma que tiene mayor preeminencia es el español con 86,725, mientras que como parte esencial de la Cultura Maya 1,406 aún conservan su idioma originario Mam.

Coatepeque tiene 6 iglesias católicas ubicadas especialmente en el casco urbano del municipio y en aldeas como Las Palmas y Nuevo Chuatuj, mientras que el número de iglesias evangélicas es indeterminado. Sin ser datos oficiales, se considera que el 60% de la población coatepecana profesa la religión católica, 35% la religión evangélica y el 5% otras religiones de origen Protestante.

La feria titular se celebra en el mes de marzo y es conocida por la feria de verano, fue autorizada por el Presidente Manuel Estrada Cabrera el 26 de febrero de 1,906.

Igualmente se celebra la fiesta del Santo Patrono, Santiago Apóstol, la cual se efectúa durante el mes de agosto, siendo esta de menor envergadura que la feria de verano.

El Municipio de Coatepeque presenta una importante manifestación de la cultura originaria, por ello, se listan los lugares considerados como sagrados y, que al momento no tienen un plan específico de protección. El uso de estos centros es diverso, por ello mismo la población demanda mayor atención para su conservación.<sup>15</sup>

La Felicidad, El Recuerdo, Buena Vista, Maravilla, San Antonio Naranjo, San José Román, Guadalupe, Argelia, La Cuchilla, Manchuria, El Cristo, campo, Sague, El Pilar, Santa María Naranjo, Las Conchas, La Asunción, El Refugio, Los Encuentros, Coatunco, Monterrey, San Simón, Las Flores, Bethania, San Rafael Pacaya I, Santa Luisa, La Felicidad I, El Castaño, La Paz, Relicario, Bella Vista, La Felicidad II, La Felicidad II, Sector II Morelia.

#### **b. Cultura e identidad**

El municipio de Coatepeque responde a una Cultura mestiza especialmente y en algunas comunidades como Chuatuj a una población originaria de ascendencia Maya Quiché y Mam siendo una de las mayores proporciones estables de población que habita las áreas rurales del municipio en un total del 70%. Mientras que el 30% habitan el centro urbano municipal. (INE 2010).

El idioma que tiene mayor preeminencia es el español con 85,070, mientras que como parte esencial de la Cultura Maya 1,406 aún conservan los idiomas Quiché y/o Mam.(INE 2002)<sup>16</sup>

#### **c. Costumbres y tradiciones**

El municipio se caracteriza por practicar diversas costumbres y tradiciones, especialmente de carácter sincrético, en el que se entrelazan símbolos y rituales católicos con otros de origen maya. Se practican eventos importantes para el período de semana santa, así mismo para la celebración de la fiesta patronal en honor a Santiago Apóstol.

#### **d. Fiesta patronal**

Se celebra la fiesta del Santo Patrono Santiago Apóstol, la cual se efectúa durante el mes de agosto, sin embargo resulta ser de mayor envergadura la celebración conocida como la feria de verano.

### **e. Lugares sagrados**

El Ministerio de Cultura y Deportes no reporta lugares sagrados en Coatepeque, sin embargo existe en las comunidades indígenas la costumbre de visitar a los que se encuentran en municipios cercanos, entre ellos Samayac, Suchitepequez y Zunil, Quetzaltenango.

### **f. Comidas**

Entre los platos típicos que se acostumbran para las celebraciones, Coatepeque tiene una riqueza culinaria, platos tradicionales como el jocón, el Chok`a, el caldillo de res, la carne asada, también es importante en el municipio el Pepian.

### **Lugares de recreación**

El municipio cuenta con centros de recreación en regular y mal estado. Estos centros son utilizados especialmente para el esparcimiento familiar, entre los principales lugares se mencionan dos parques que son:

Parque club de leones Manuel Felipe Gil ubicado en la entrada principal al municipio

Parque Infantil: ubicado en el Barrio San Francisco.

### **Geografía de Coatepeque**

#### **Geografía del Municipio de Coatepeque**

##### **a. Ubicación**

Las coordenadas de ubicación del municipio de Coatepeque son las siguientes: latitud 14°42`10". Longitud 91°51'40"

El modelo de microregionalización emprendido en Coatepeque se muestra de la manera siguiente:

##### **b. Colindancias**

El Municipio de Coatepeque, Departamento de Quetzaltenango, está ubicado al sur occidente del país en la región VI según la regionalización oficial. colinda al Norte con los municipios de Nuevo Progreso y El Quetzal del departamento de San Marcos así como con Colomba Costa Cuca, Quetzaltenango; al sur con Ocós, San Marcos y Génova Costa Cuca, Quetzaltenango; al Este con Flores Costa

Cuca; y al Oeste con Pajapita, Ocós y TecúnUman, del departamento de San Marcos.

### **c. Estructura espacial o distribución actual**

#### **Organización de la ciudad en barrios**

Barrio El Jardín. Candelaria. El Rosario. Colombita. Guadalupe. San Francisco. La Batalla. Las Casas. Independencia. La Esperanza. Aurora.

#### **Organización de la ciudad en colonias**

Colonia Miguel Ángel Asturias. El Satélite. Santa Elena. San Antonio Las Casas.

#### **Organización de la ciudad en lotificaciones**

Lotificación Magnolia. San Isidro. El Arroyo. Nuevo Coatepeque. Las Conchitas. Valle de la Felicidad. Valle Verde, Las Ilusiones, Colinas de Magnolia, Santa Ana Berlín I y II Comunidad Agraria Monte Cristo.

#### **Organización del municipio en aldeas rurales**

La Unión (zona 5), Bethania, La Esperanza, La Felicidad; San Rafael Pacayá No.1, San Rafael Pacayá No.2, Colón, La Democracia, Las Ánimas, Las Palmas, (zona 5), Santa María El Naranjo, Nuevo Chuatuj (zona 7), San Vicente Pacayá, Los Encuentros, San Francisco Julaín. Las Palmas. San Francisco Julaín, San Vicente Pacayá. La Esperanza. San Agustín Pacayá. Bethania. La Unión, Los Encuentros, María El Naranjo, El Troje, Las Ánimas, Colón, Nuevo Chuatuj, La Felicidad.

#### **Organización del municipio en caseríos**

Rancho Grande. San Carlos (Las Palmas), San Benito Pacayá, Santa Inés.Monterrey No.1, Monterrey No.2, Villa Flores, El Silencio, Zanjón Seco, Los Cerros, Santa Ana Berlín, La Ayuda, San Antonio Naranjo, Jalisco (Las Ánimas), El Socorro, El Paraíso, El Reparó, El Refugio El Rosario, El Relicario, El Pomal (Aldea Los Encuentros), Valparaíso, Santa Fe, San José Campo Libre, El Pital, Monte Cristo

### **Organización del municipio en haciendas**

La Asunción, Piedra Parada, San Benito La Paz, Covadonga, Montecristo, Monte Grande, Corinto, Grande, Santa Fé, Piedra Parada, San Benito, La Paz, Coatunco, La Asunción, Campo Libre, San Gabriel Covadonga, Argelia, Buena vista I, Pilar, Rancho chico, San José Román, San Simón Morelia, Santa Isabel, Santa Teresa, Buena Vista II, Cantarrana, La Paz, Piedras Negras, Rancho Aurora, Flor, Guadalupe.

### **Organización del municipio en fincas**

La Esperanza, Concepción, San Vicente, Chagüite, Portugal. Mazá, Hulera San Carlos. La ciudad de Coatepeque se encuentra a 56 Km. de la cabecera departamental y a 218 Km. de la ciudad capital vía Costa Sur o carretera CA-2, carretera que atraviesa de sur – este a oriente la ciudad.

### **La distribución geográfica del municipio**

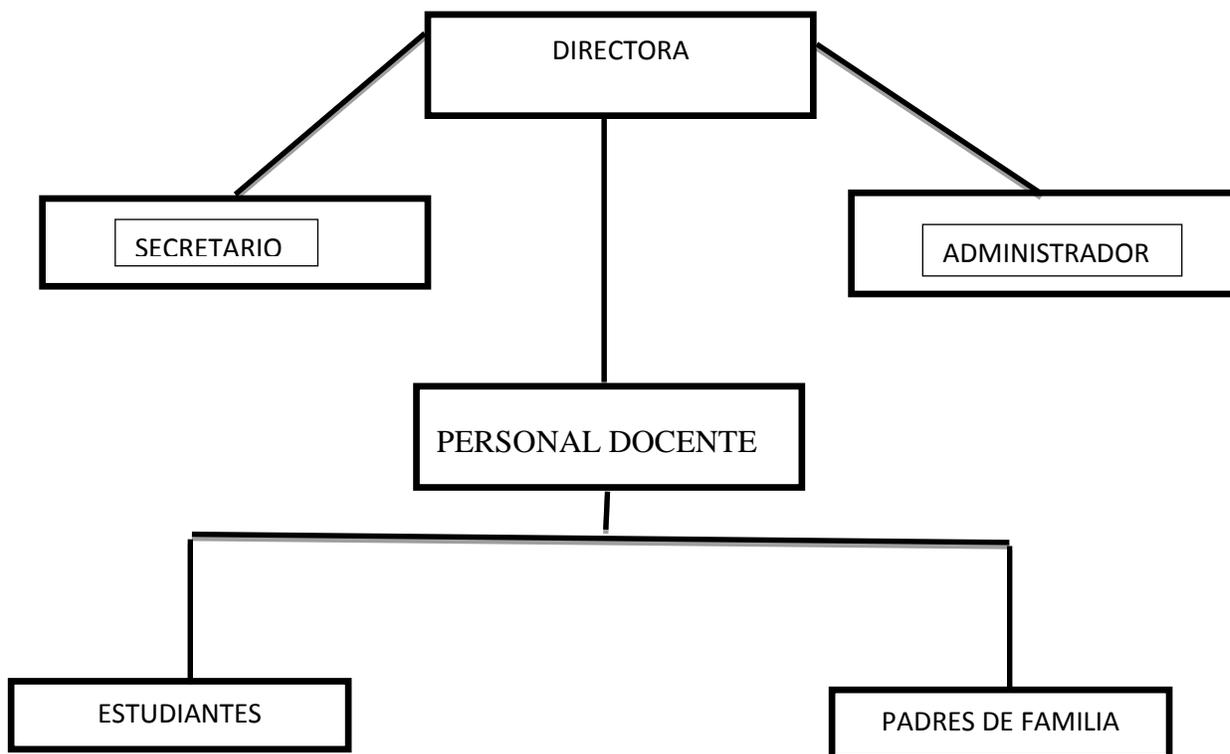
El municipio ha desarrollado un proceso de microregionalización basado en la situación de tenencia de la tierra y producción, no es un modelo debidamente producido y analizado puesto que no se ha discutido entorno a el ordenamiento del territorio, la ubicación geográfica de las comunidades permite generar aproximaciones por sistemas y modelos productivos y, no se considera la presencia de servicios y la distribución de la población para el tema del ordenamiento. El centro urbano se constituye en el medio de encuentro para las actividades sociales y económicas de la población, la producción de las fincas de este y otros municipios se acopia en Coatepeque, con lo cual genera una fuerte movilidad poblacional. Se cuenta con centros poblados y caseríos que proveen mano de obra importante para los trabajos agrícolas, todas estas comunidades se encuentran comunicadas por carretera de terracería transitable.

La zona productiva está constituida por una serie de fincas ubicadas en la zona costera de San Marcos, Quetzaltenango y Retalhuleu hacia el sur este de la cabecera y con cercanía a municipios del sur de San Marcos como Pajapita, Tecún Umán, Nuevo Progreso, y Malacatán tienen similitudes en sus modelos productivos extensivos, predominan los cultivos de exportación y las actividades pecuarias a gran escala, reduciendo a las comunidades habitadas a la producción de granos de consumo básico, piña, tomate y otros cultivos propios de la zona.

## 5. Presupuesto del Proyecto

<b>GASTOS MATERIALES</b>				
<b>No.</b>	<b>Descripción</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Precio Unitario</b>	<b>Precio Total</b>
1.	Tinta para impresiones	2	Q125.00	Q 250.00
2.	Resma de papel bond	1	Q 45.00	Q 45.00
3.	Impresión del módulo	1	Q 95.00	Q 95.00
4.	Reproducción de módulos	25	Q 40.00	Q1000.00
5.	Proceso de encuadernado	25	Q 30.00	Q 750.00
6.	Compra de material de mobiliario	6	Q 95.00	Q 570.00
<b>Total Parcial</b>				<b>Q2,710.00</b>
<b>Gastos Personales</b>				
1.	Material de Oficina			Q 85.00
2.	Fotocopias			Q 40.00
3.	Memoria USB			Q 55.00
4.	Internet			Q 220.00
<b>Total Parcial</b>				<b>Q 400.00</b>
<b>SUMA DE TOTALES</b>				<b>Q3,110.00</b>

## 6. Organigrama de la Institución



## 7. Guía del Diagnostico Institucional

### Ficha de observación aplicada en la municipalidad

1. ¿Cuántas oficinas existen para la atención al público?

---

2. ¿Existe demanda por parte de los pobladores del municipio de Coatepeque?

---

3. ¿Qué tipo de problemas se identifican en la municipalidad de Coatepeque?

---

4. ¿Se cuenta con el personal idóneo como laborantes de la municipalidad de Coatepeque?

---

5. ¿Se satisfacen las necesidades de los usuarios de la comuna?

---

6. ¿Existe coordinación entre los laborantes de la municipalidad?

---

7. ¿Existe comunicación entre los miembros del Concejo Municipal?

---

### **Cuestionario al señor Alcalde Municipal**

1. ¿Se brinda atención a los comuneros, satisfaciendo eficazmente sus necesidades?  
\_\_\_\_\_
  
2. ¿Participa directamente en las actividades realizadas por la municipalidad?  
\_\_\_\_\_
  
3. ¿Supervisa las actividades de los colaboradores municipales de manera directa?  
\_\_\_\_\_
  
4. ¿Considera que los objetivos y metas de su período se están cumpliendo?  
\_\_\_\_\_
  
5. ¿Qué tipo de actividades de esparcimiento realiza la municipalidad?  
\_\_\_\_\_
  
6. ¿Con qué frecuencia la municipalidad interactúa con la comunidad?  
\_\_\_\_\_
  
7. ¿La comunidad es activa cuando se le dan a conocer actividades municipales?  
\_\_\_\_\_

## **Cuestionario al señor Secretario Municipal**

1. ¿Se cuenta con el personal necesario para las funciones municipales?

---

2. ¿Qué tipo de actividades de esparcimiento se realizan por parte de la municipalidad?

---

3. ¿Se cuenta con un supervisor que verifique el cumplimiento de los deberes de los laborantes?

---

4. ¿Qué oficinas en la municipalidad para la satisfacción de las necesidades municipales?

---

5. ¿Se realizan actividades con otras municipalidades?

---

6. ¿Con qué frecuencia la municipalidad interactúa con la comunidad?

---

## **Cuestionario al señor Tesorero Municipal**

1. ¿Se cuenta con el personal necesario para las funciones municipales?

---

2. ¿El presupuesto actual es suficiente para solventar las necesidades municipales?

---

3. ¿Existe el personal suficiente para atender las necesidades de los comuneros?

---

4. ¿Existe otro ingreso fuera del presupuesto nacional asignado?

---

5. ¿Existen deudas de la municipalidad sin solventar?

---

6. ¿La comunidad en general cumple con los arbitrios municipales?

---

**8. Guía de las entrevistas al Director(a), padres de familia y estudiantes.**

**Ficha de observación aplicada en el Establecimiento Educativo**

1. ¿Cuánto salones de clase funcionan en el plantel educativo?  
\_\_\_\_\_
2. ¿Existe demanda por parte de los alumnos del municipio de Coatepeque?  
\_\_\_\_\_
3. ¿Qué tipo de problemas identifican en el establecimiento?  
\_\_\_\_\_
4. ¿Se cuenta con el personal idóneo para el ejercicio de la docencia?  
\_\_\_\_\_
5. ¿Se satisfacen las necesidades de la comunidad educativa?  
\_\_\_\_\_
6. ¿Existe coordinación entre los docentes y la dirección?  
\_\_\_\_\_
7. ¿Existe comunicación entre los alumnos, docentes y dirección?  
\_\_\_\_\_

## **Cuestionario al director del Establecimiento Educativo**

1. ¿Se brinda atención a los estudiantes, satisfaciendo eficazmente sus necesidades?

---

2. ¿Participa directamente en las actividades realizadas en el establecimiento?

---

3. ¿Supervisa las actividades de los docentes de manera directa?

---

4. ¿Considera que los objetivos, misión y visión del establecimiento se cumplen?

---

5. ¿Qué tipo de actividades de esparcimiento realiza con los alumnos?

---

6. ¿Con qué frecuencia el establecimiento interactúa con otros centros educativos?

---

7. ¿La comunidad educativa participa activamente en las actividades organizadas por la dirección?

---

## **Cuestionario a docentes del Establecimiento Educativo**

1. ¿Cuánto tiempo tiene de ejercer la docencia?

---

2. ¿Qué tipo de planificación utiliza?

---

3. ¿Elabora su material didáctico?

---

4. ¿Se cumplen los objetivos que se propone dentro de su curso?

---

5. ¿Cómo es su relación con los alumnos del plantel?

---

6. ¿Existen buena relación con la dirección?

---

7. ¿Los alumnos participan de manera activa en la clase?

---

# **ANEXO**

**Foto del Epesista donde impartió la charla.  
Foto tomada por Rebeca López.**



**Foto del Epesista impartiendo charla sobre el proyecto.  
Foto tomada por Rebeca López.**



**Foto cuando se plantaron árboles los alumnos con el epesista.  
Foto tomada por epesista Celia López.**



**Foto del epesista limpiando el área donde se plantó el árbol.  
Foto tomada por Rebeca López**



**Foto de epesista cuando planto el árbol.  
Foto tomada por Rebeca Chávez.**



## 1. NOMBRAMIENTO DEL ASESOR.

 **USAC**  
TRICENTENARIA  
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

*Universidad de San Carlos de Guatemala*  
*Facultad de Humanidades*

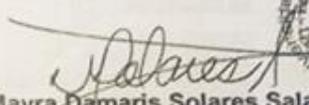
Guatemala, 10 de Agosto 2016

*Licenciado*  
*Edwin Manuel Mérida Viau*  
*Asesor de EPS*  
*Facultad de Humanidades*

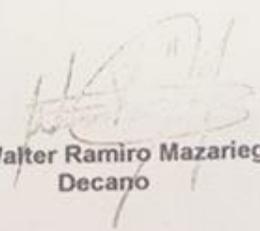
Atentamente se le informa que ha sido nombrado como ASESOR que deberá orientar y dictaminar sobre el trabajo de EPS (X) que ejecutará la estudiante

**CELIA YULIET LÓPEZ CHÁVEZ**  
201217301

Previo a optar al grado de Licenciada en Pedagogía y Administración Educativa.

  
**Licda. Mayra Damaris Solares Salazar**  
Directora Departamento Extensión



  
**Vo. Bo. M.A. Walter Ramiro Mazariegos Biolis**  
Decano



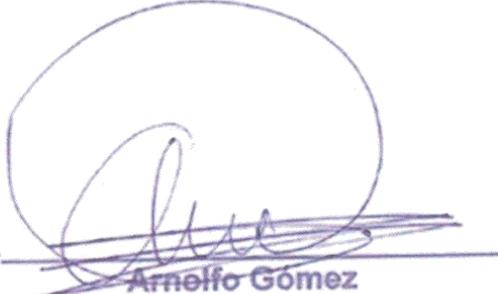
C.C expediente  
Archivo.

*Educación Superior, Incluyente y Proyectiva*  
Edificio S-4, ciudad universitaria zona 12  
Teléfonos: 24188602 24188610-20  
2418 8000 ext. 85302 Fax: 85320

Facultad de Humanidad

## 2. SUSCRIPCIÓN DE ACTA POR LA INSTITUCIÓN.

El infrascrito director del Instituto Nacional de Educación Nacional de Educación Diversificada "Ana de Molina" HACE CONSTAR QUE: Tuvo a la vista el acta No. 23-2016 de fecha 8 de julio exponiendo literalmente lo siguiente: En el municipio de Coatepeque, Departamento de Quetzaltenango, el día ocho de julio del año dos mil dieciséis, siendo las catorce horas con veinte minutos, reunidos en la dirección del Instituto Nacional de Educación Diversificada "Ana de Molina" estando presente el señor director Arnolfo Gómez y la señorita Celia Yuliet López Chávez estudiante de la Licenciatura en Pedagogía de la Universidad de San Carlos de Guatemala quien se identifica con carné No. 201217301 dan lugar a lo siguiente: PRIMERO: El señor director da la bienvenida a la señorita estudiante. SEGUNDO: La señorita estudiante presenta ante el director la propuesta de realización del proyecto de salud física y mental del alumno para mejorar su rendimiento académico; así también solicitando el apoyo para que dicho proyecto se lleve a cabo en el establecimiento a su cargo. TERCERO: El señor director concede el permiso para que el proyecto sea llevado a cabo y le agradece por tomar en cuenta al establecimiento a su cargo para el proyecto. CUARTO: No habiendo más que hacer constar se da por terminada la reunión en el mismo lugar y fecha a las quince horas con diez minutos. DA FE. Apareciendo la firma del director del establecimiento Arnolfo Gómez.

f.   
Arnolfo Gómez  
Director INED "Ana de Molina"

### 3. ASPECTO GEOGRÁFICO DE LA COMUNIDAD

