



**Universidad Pública de Navarra**  
*Nafarroako Unibertsitate Publikoa*

**Departamento de Ciencias de la Salud**

**Trabajo de Fin de Máster Universitario en Salud Pública**

**PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD EN PERSONAL  
ADMINISTRATIVO DE LA PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA  
DEL PERÚ**

**AUTORA DEL TRABAJO:**

**Yuliana Patty Vilela Alemán**

**DIRECTORA ACADÉMICA**

**Dra. Inés Aguinaga Ontoso**

**Pamplona- España**

**2018**

Dra. Inés Aguinaga Ontoso, profesora de Medicina Preventiva y Salud Pública en el Departamento de Ciencias de la Salud de la Universidad Pública de Navarra.

HAGO CONSTAR: Que el Trabajo de Fin de Máster titulado “Programa de Promoción de la Salud en Personal Administrativo de la Pontificia Universidad Católica del Perú ” original de Doña Yuliana Patty Vilela Alemán, estudiante del Máster Universitario de Salud Pública en el curso 2017 – 2018, ha sido realizado bajo mi dirección y cuenta con el Visto Bueno para su defensa.

Pamplona, a 8 de junio de 2018

Fdo: Dra. Inés Aguinaga Ontoso

**A mis abuelitos Eusebio y Cristina  
por su infinito amor**

## AGRADECIMIENTOS

A mis padres por haberme brindado la oportunidad de tener una carrera profesional. A mis hermanos Cristy, Alejandro y José por su amor y apoyo, especialmente quisiera agradecerle a mi hermana mayor por enseñarme que los sueños se pueden cumplir cuando se desean con todo el corazón.

A Gerry por acompañarme en la cercanía y en la lejanía, y por apoyarme en este camino. Por sus palabras de aliento que me ayudaron a recobrar el ánimo y la fe en mí misma.

Al equipo de PUCP Saludable, Cecilia, Miriam y Javier, por haberme permitido basar este programa en el trabajo de promoción de la salud que han venido desarrollando en la PUCP. Gracias por sus sugerencias que enriquecieron la presente propuesta.

A Mónica, Cecilia y Maye por mostrarme el camino de la Psicología de la Salud que me llevó a explorar el ámbito de la Salud Pública. Gracias por apoyarme y animarme a seguir mis sueños.

A mi tutora, la Dra. Inés, por haberme ayudado a ampliar mi visión de la promoción de la salud y por su acompañamiento en el desarrollo de este trabajo.

A Nathaly Valenzuela por su creatividad y paciencia en la elaboración de las piezas gráficas que le han dado luz y vida a las actividades del programa.

A mis amigos de la maestría, en especial a Denisse, Estefanía, María José y Fabián por la complicidad y la compañía que uno necesita cuando está lejos de casa.

## ÍNDICE

1.	Justificación de la propuesta .....	1
	1.1. Antecedentes del problema .....	1
	1.2. Adecuación al Documento Técnico: Promoviendo Universidades Saludables del Ministerio de Salud.....	5
2.	Objetivos del programa .....	10
	2.1. Objetivo general .....	10
	2.1. Objetivos específicos .....	10
3.	Desarrollo y ejecución del proyecto .....	11
	3.1. Población de referencia .....	11
	3.2. Selección de la población de intervención .....	13
	3.3. Cronograma de actuación .....	14
	3.4. Actividades para alcanzar cada objetivo .....	15
	3.4.1. Alimentación saludable.....	15
	3.4.2. Actividad física .....	20
	3.4.3. Salud mental .....	24
	3.4.4. Entorno físico y cuidado del medioambiente .....	27
4.	Recursos humanos y materiales .....	30
	4.1. Recursos humanos y colaboraciones institucionales .....	30
	4.2. Recursos materiales.....	31
	4.3. Presupuesto estimado según conceptos .....	31
5.	Documento de autorización .....	33
	5.1. Informe de solicitud autorización para su desarrollo .....	33
	5.2. Documento de consentimiento informado .....	34
6.	Información y divulgación.....	35
	6.1. Logo del programa e invitaciones .....	35
	6.2. Nota de prensa para los medios de comunicación.....	38
7.	Evaluación de las actividades del Programa.....	39
8.	Bibliografía .....	43
9.	Anexos .....	47
10.	Resumen.....	55

# 1. JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA

## 1.1. Antecedentes del problema

### *La promoción de la salud en el contexto universitario*

El enfoque de la promoción de la salud constituye un giro importante para la construcción de la salud desde la visión integral que propuso la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1946 (1). Para el logro de este cambio de perspectiva se destaca la Declaración de Alma-Ata en el marco de la Conferencia Internacional sobre Atención Primaria de Salud, llevada a cabo en Kazajistán en 1978. Este documento intentó posicionar a la Atención Primaria como una estrategia para mejorar el nivel de salud de la población y la reconoció como el primer elemento de contacto de los individuos, la familia y la comunidad con el sistema nacional de salud (2). Si bien este fue un intento importante de acercar la salud a la población, era necesaria una nueva estrategia para responder a las múltiples necesidades de salud que el sistema sanitario no podía sostener por sí mismo.

Como respuesta a la necesidad de una nueva visión de la salud pública, se celebró el 21 de noviembre de 1986 la Primera Conferencia Internacional de Promoción de la Salud en Ottawa, Canadá, en donde se redactó la Carta de Ottawa. Esta representa un hito importante, debido a que significó un cambio de enfoque que incentiva la promoción de recursos para la salud y no solo la erradicación y la prevención de enfermedades. Este documento señala que la Promoción de la Salud (PS) “consiste en proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma”. La carta de Ottawa reconoce que la PS busca alcanzar la equidad sanitaria; por ello, se debe proporcionar los medios necesarios para que la población desarrolle al máximo su salud en los entornos donde los individuos se desenvuelven, ya que la salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana (3).

A partir de la publicación de la Carta de Ottawa, se comenzó a pasar de centrarse en la modificación de los factores de riesgo individuales a abordar el contexto de salud y los determinantes que mantienen a las personas sanas. Este enfoque se empezó a incorporar en diferentes espacios, siendo uno de ellos las instituciones de Educación Superior y en particular las universidades. Se considera que estas instituciones poseen una gran fuerza para aportar positivamente en la vida y en la salud de todos sus miembros (docentes, alumnos y personal administrativo) y también en la comunidad externa mediante sus políticas y prácticas (4,5). Asimismo, las personas que estudian o trabajan pasan gran parte de su tiempo en la universidad y en algunos casos le dedican gran parte de sus vidas. Por ello, las condiciones en las cuales estas personas estudian o trabajan deben ser abordadas desde una perspectiva que promueva la salud colectiva (6).

Bajo esta mirada, se inició la formación de las Universidades Promotoras de la Salud (UPS), las cuales se definen como aquellas que incorporan la PS a su proyecto educativo y laboral para fomentar el desarrollo humano y mejorar la calidad de vida de sus miembros con apoyo constatado a través de una política institucional propia para el fomento y la permanencia de las acciones de PS (5–7). Para la implementación de esta propuesta, se organizaron reuniones y se elaboraron documentos que han contribuido con los lineamientos de las UPS, los cuales se detallarán a continuación:

En el año 2003, se celebró el I Congreso Internacional de Universidades Promotoras de la Salud, el cual se llevó a cabo en la ciudad de Santiago en Chile con el lema central “Construyendo Universidades Saludables” (8). En América Latina, este país ha logrado avances significativos en la promoción de la salud y su supremacía en la región se concreta mediante la publicación de la “Guía para Universidad Saludables y otras Instituciones de Educación Superior” en el año 2006 (5). Este documento orientó a varias instituciones en la incorporación de la promoción de la salud en el escenario de la educación superior. En este trabajo se desarrollan un conjunto de lineamientos para la construcción de una universidad saludable, los cuales se exponen a continuación:

- a) Conformación del equipo coordinador
- b) Socialización de la idea a nivel de las autoridades y apoyo presupuestario para un diagnóstico basal que permita establecer una línea base y diagnóstico de los estilos de vida de la comunidad universitaria
- c) Presentación de los resultados a las autoridades superiores, propuesta de un plan estratégico y compromiso institucional
- d) Sensibilización, comunicación y difusión interna
- e) Diseño e implementación de programas
- f) Monitoreo y evaluación

En el año 2005, se celebró el II Congreso Internacional de Universidades Promotoras de la Salud en la Universidad de Alberta en Edmonton, Canadá. En esta reunión se elaboró la llamada “Carta de Edmonton para las Universidades Promotoras de la Salud e Instituciones de Educación Superior” (9) en la cual se definieron metas, creencias, principios y se estableció la creación de una Red de UPS. Posteriormente, en el año 2007, se organizó el III Congreso Internacional de Universidades Promotoras de la Salud en la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, México con el lema “Entornos Formativos Multiplicadores”. En esta reunión se constituye y formaliza la Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de la Salud (RIUPS) a través de un Acta Constitutiva que establece los objetivos, áreas de colaboración, mecanismos de comunicación, funciones, entre otros puntos (10).

En el año 2009, se organizó el IV Congreso Internacional de Universidades Promotoras de la Salud, bajo el lema “La responsabilidad social de la Universidades”. Tuvo como anfitrión a la Universidad Pública de Navarra en España. En esta oportunidad se elaboró la Declaración de Pamplona-Iruña, en la cual se recogen y se actualizan algunos de los compromisos que deben ser sostenidos en el desarrollo de una Universidad Saludable (11). Posteriormente, en el año 2011 se celebró el V Congreso Internacional y el I Congreso Nacional de Universidades Promotoras de la Salud en San José, Costa Rica, bajo el lema “Comunidades Universitarias construyendo Salud”. En este evento se abordaron 6 ejes temáticos que ratifican el compromiso de las universidades como espacios de promoción de la salud (12).

En el año 2013, se llevó a cabo el VI Congreso Internacional de Universidades Promotoras de la Salud y la IV Conferencia Puertorriqueña de Salud Pública en la ciudad de San Juan, Puerto Rico. En esta reunión se consensuaron criterios para evaluar el proceso de certificación de las universidades promotoras de la salud (13). Posteriormente, en el 2015 se celebró el VII Congreso Internacional de Universidades Promotoras de la Salud en Okanagan, Canadá. En este evento se elaboró la Carta Internacional de Okanagan para la Promoción de la Salud en universidades e institutos de educación superior con el fin de conmemorar los 10 años de la Carta de Edmonton, así como para renovar el compromiso de las instituciones de educación superior y los colegios de incorporar el enfoque de promoción de la salud y la sostenibilidad en sus políticas y prácticas (14).

Por último, el VIII Congreso Iberoamericano de Universidades Promotoras de la Salud se celebró en Alicante, España con el lema “Promoción de la Salud y Universidad. Construyendo Entornos Sociales y Educativos Saludables”, cuyo objetivo principal fue analizar la contribución de las universidades en el desarrollo de las políticas y estructuras de promoción de la salud a nivel nacional, regional y global (15).

El interés por incorporar y promover el enfoque de la PS en el contexto de la educación superior ha logrado grandes y significativos avances. La sinergia que se ha generado alrededor de este objetivo se ha materializado con la formación de la Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de la Salud (RIUPS), a través de la cual las instituciones dialogan y comparten experiencias que enriquecen el camino hacia la consolidación de la universidad como un entorno saludable y promotor de la salud.

## **1.2. Adecuación al Documento Técnico: Promoviendo Universidades Saludables del Ministerio de Salud**

### *La promoción de la salud en la comunidad universitaria en el Perú*

En el Perú, en el año 2010, el Ministerio de Salud, con la Resolución Ministerial N° 968-2010, asume la regulación de las políticas de promoción de la salud en la educación superior y en ese mismo año publica el Documento Técnico: Promoviendo Universidades Saludables (16) mediante el cual propone un modelo de abordaje de promoción de la salud en las universidades y se compromete a colaborar con el fortalecimiento de propuestas que aporten a la generación de una cultura de salud en la comunidad universitaria. La base legal de este documento se presenta a continuación:

- Ley N° 27657, Ley del Ministerio de Salud.
- Ley N° 26842, Ley General de Salud.
- Ley N° 23733, Ley Universitaria.
- Ley N° 28681, Ley que regula, la Comercialización, Consumo y Publicidad de Bebidas Alcohólicas.
- Ley N° 28705, Ley General para la Prevención y Control de los Riesgos del Consumo del Tabaco.
- Decreto Supremo N° 61-2005-PCM, que aprueba el documento: Lineamientos de Política Nacional de Juventudes: Una apuesta por Transformar el Futuro.
- Decreto Legislativo N° 824, que constituye la Comisión de Lucha Contra el Consumo de Drogas “Contradrogas” y sus modificatorias mediante Ley N° 27629 y Ley N° 28003, Estrategia Nacional de Lucha Contra las Drogas 2007 – 2011.
- Decreto Supremo N° 015-2008-SA, Reglamento de la Ley N° 28705, Ley General para la Prevención y Control de los Riesgos del Consumo del Tabaco.
- Resolución Suprema N° 014-2002, que aprueba los Lineamientos de Política Sectorial para el Período 2002-2012.

Este documento representa un paso importante para la incorporación y el desarrollo de la PS en el entorno universitario. De esta manera, brinda un marco legal para la construcción de un plan estratégico que sustente las diversas acciones de PS al interior de cada universidad. En ese sentido, se reconoce bajo esta normativa el rol del entorno como generador de salud colectiva, tal como lo representa la Figura 1 que se muestra a continuación (8).



**Figura 1.** Marco conceptual de una universidad saludable (8)

Posteriormente, en el 2015, el Ministerio de Salud publicó otro Documento Técnico: Orientaciones Técnicas para Promover Universidades Saludables con la Resolución Ministerial N° 485-2015, cuyo objetivo es establecer orientaciones técnicas para promover la implementación de las Universidades Saludables en los siguientes ejes: Planificación, Concertación, Asistencia técnica, Evaluación, Sistematización, entre otros (17).

Una de las iniciativas más significativas de la incorporación del enfoque de la PS en el contexto universitario es la que liderada por el Consorcio de Universidades, el cual está constituido por la Universidad del Pacífico, la Universidad de Lima, la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP) y la

Universidad Peruana Cayetano Heredia. En el año 2013, el Consorcio publicó una guía de universidades saludables en la que sistematiza lineamientos y recomendaciones sobre los temas básicos para abordar en la PS, tales como los aspectos ambientales, los aspectos psicosociales, el estrés, la alimentación, la actividad física, la prevención de consumo de drogas, entre otros temas. Asimismo sugieren los siguientes pasos para la conformación de una universidad saludable (18):

- a) Conformación del equipo coordinador.
- b) Socialización de las ideas en el ámbito de las autoridades universitarias.
- c) Elaboración de la línea de base.
- d) Realizar un inventario de las actividades existentes.
- e) Diseño e implementación del programa.
- f) Sensibilización de la comunidad universitaria.
- g) Difusión externa.
- h) Monitoreo y evaluación.
- i) Presentación de los resultados a las autoridades.

### ***Promoción de la salud en la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP)***

La PUCP desde el año 2011 ha venido desarrollando una propuesta de implementación de un programa de PS llamado PUCP Saludable (13), cuyo objetivo es promover los estilos de vida en favor de toda la comunidad universitaria. El programa ha desarrollado los siguientes proyectos (19):

- “*NutriPUCP*”: Sensibiliza a los estudiantes sobre los hábitos de alimentación saludable y balanceada. Para ello, organiza en cada curso académico las Ferias de Alimentación Saludable y Actividad Física dirigida a los estudiantes de los primeros ciclos de formación. Durante las ferias, se realiza el cálculo del IMC y asesorías nutricional a cargo de un grupo de profesionales.

- “*Muévete PUCP*”: Su objetivo es incrementar el nivel de conocimientos sobre los beneficios de la práctica regular de actividad física en los estudiantes.
- “*Ponte en calma*”: Brinda estrategias cognitivas y conductuales para el manejo del estrés en la vida universitaria.
- “*Sueño feliz*”: Difunde información acerca de la importancia del descanso durante las horas de sueño, el efecto sobre el bienestar y el rendimiento académico.
- “*Tú decides*”: Sensibiliza a la población universitaria sobre de las consecuencias del consumo de sustancias psicoactivas (cigarro, alcohol y marihuana). Asimismo, busca promover acciones preventivas frente a las conductas de riesgo que son consecuencia directa del consumo de estas sustancias.

El programa PUCP Saludable ha logrado grandes y destacables avances en la incorporación de la PS en el entorno universitario peruano. No obstante, gran parte de sus esfuerzos se han dirigido hacia la población estudiantil. Por ello, es importante incorporar actividades que respondan a las características de los otros colectivos que conviven en el espacio universitario (el personal docente y el personal administrativo). Si bien a estos últimos no se les excluye de las actividades realizadas por el programa, requieren un enfoque que se adapte a sus horarios y necesidades.

En este contexto, es importante considerar a la universidad también como un espacio de trabajo que tiene el compromiso de velar por el bienestar de sus colaboradores. La OMS enfatiza la importancia de promover el ambiente de trabajo como un entorno para la PS, donde no solo exista una preocupación por evitar los accidentes laborales, sino también sea un espacio para favorecer y mejorar la salud tanto física como mental de los colaboradores. Por ello, propone el Modelo de Ambientes de Trabajo Saludable, el cual considera cuatro aspectos clave: el ambiente físico, el ambiente psicosocial del trabajo, los recursos personales de salud y la participación de la empresa en la comunidad (20).

En la misma línea, la OMS señala que debido a que la mayoría de adultos dedica gran parte de su tiempo al trabajo, este lugar representa un ambiente ideal para la PS. Este enfoque aplicado en el ámbito laboral genera un impacto positivo en las organizaciones que se traduce en la reducción de rotación del personal, la reducción del ausentismo, el incremento de la productividad y la reducción de los costes en salud; y a nivel individual logra generar un ambiente de trabajo seguro, fortalece el autoestima, reduce el estrés, mejora la motivación, incrementa la satisfacción con el trabajo, entre otros beneficios (21–23).

En el entorno universitario, el Grupo de Investigación “Psicología, Salud y Universidad: Entornos Saludables” de la PUCP realizó un estudio con 512 participantes (docentes y administrativos), de los cuales el 52% eran mujeres y el 49% varones, cuyas edades oscilaban entre 23 y 78 años. Entre los hallazgos más resaltantes se destaca que el 35% de la muestra presenta sobrepeso; el 34%, problemas gastrointestinales; el 30%, lumbalgia; y el 25%, migraña (24). Asimismo, más del 32% de los trabajadores señalan haber tenido al menos tres condiciones que aquejaban su salud. Otro aspecto importante es que este grupo presentó niveles de actividad física por debajo de lo recomendado por la OMS (24). En el mismo estudio, Tavera (25) señala que los individuos que presentaban altos niveles de estrés reportaban una menor salud mental y una menor satisfacción con el trabajo y la remuneración. Además, el grupo de mujeres reportan un mayor nivel de estrés percibido en comparación con los varones. Por último, en el análisis cualitativo del estudio, los administrativos refirieron que lo que menos les gustaba de su trabajo era lo siguiente: la rutina, la baja autonomía, la falta de liderazgo, los problemas con algunos colegas, entre otros.

Sobre la base de lo mencionado en este acápite, el presente trabajo propone un Programa de PS dirigido al personal administrativo de la PUCP, denominado “Vive saludable, siéntete PUCP”. Este programa busca incidir en cuatro ámbitos: la alimentación, la actividad física, la salud mental y el entorno físico y el cuidado del medioambiente, los cuales fueron seleccionados en base a diferentes documentos que abordan la PS en el entorno universitario (5,16,18) y a los indicadores de salud reportados por el grupo de investigación (24,25).

## **2. OBJETIVOS DEL PROGRAMA**

### **2.1. Objetivo general**

- Favorecer el desarrollo y mantenimiento de estilos de vida saludable en el personal administrativo de la PUCP

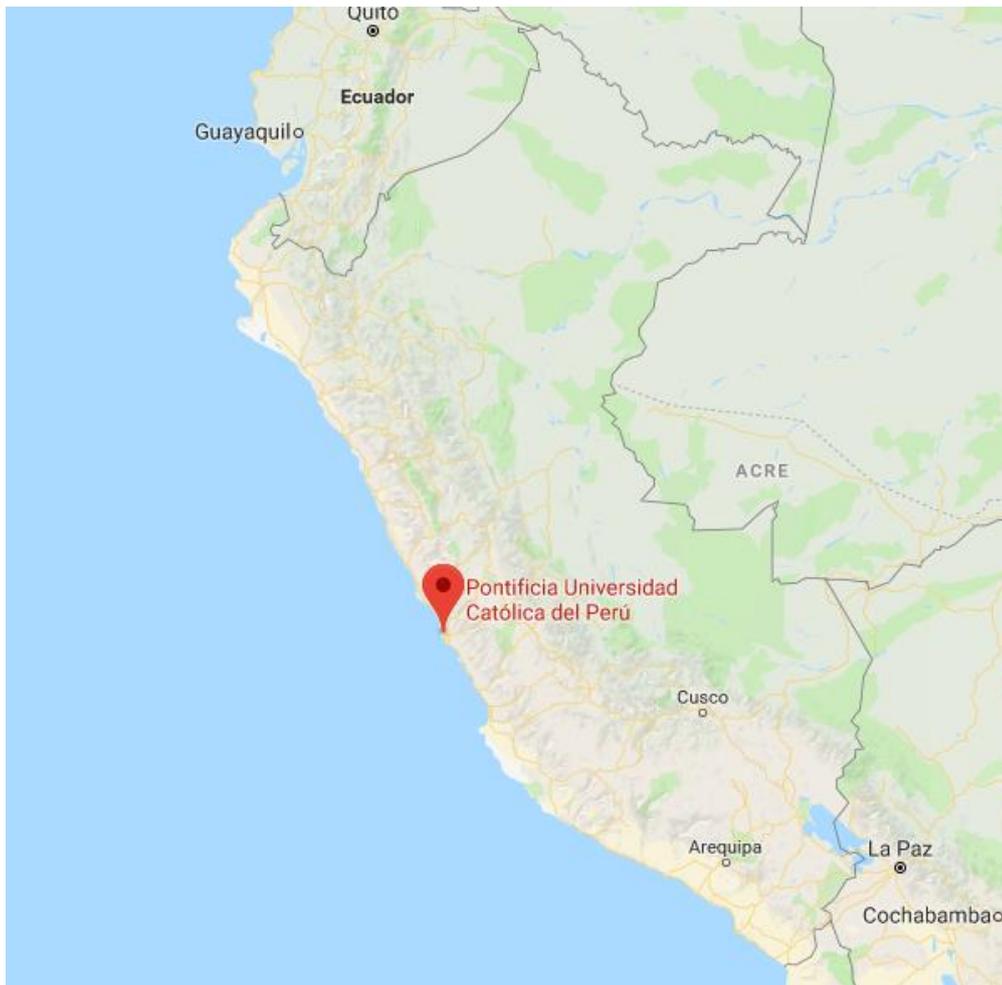
### **2.2. Objetivos específicos**

- 2.2.1. Promover una alimentación saludable en el personal administrativo de la PUCP.
- 2.2.2. Incrementar el nivel de actividad física en el personal administrativo de la PUCP
- 2.2.3. Desarrollar y potenciar habilidades que promuevan la salud mental en el personal administrativo de la PUCP.
- 2.2.4. Fomentar un entorno físico que promueva la salud y cuide el medioambiente.

### 3. DESARROLLO Y EJECUCIÓN DEL PROYECTO

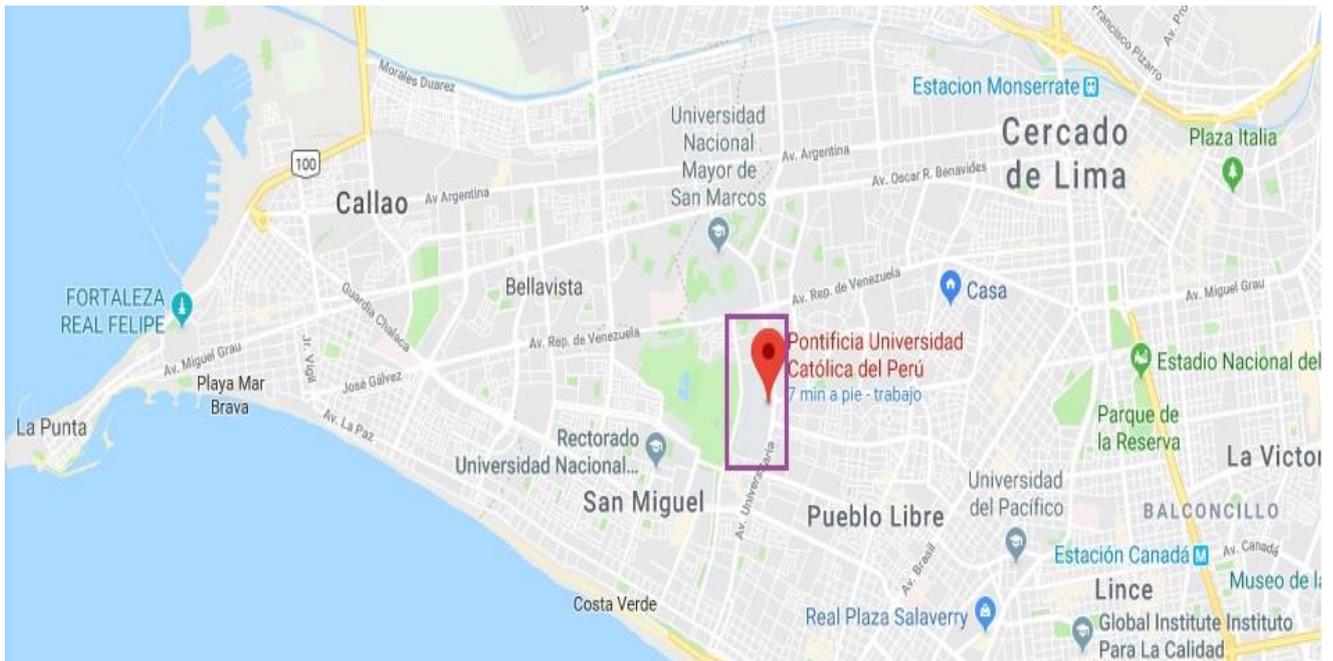
#### 3.1. Población de referencia

La Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP) está ubicada en la ciudad de Lima, la capital del Perú, como se observa en la Figura 2.



**Fig. 2. Ubicación de la PUCP en el mapa de Perú**

Las facultades y los edificios administrativos se encuentran en la sede Pando, ubicado en el distrito de San Miguel (al suroeste de Lima) como se observa en la Figura 3. Este campus tiene la extensión de cinco hectáreas. Una parte importante de este vasto territorio está constituido por áreas verdes y algunas zonas arqueológicas (26).



**Fig 3. Ubicación de la PUCP en el distrito de San Miguel**

Los datos actualizados del curso 2017-II indican que la comunidad universitaria de la PUCP está constituida por 21.957 alumnos de pre grado, 1.591 docentes contratados y 3.001 personal administrativo o denominados también colaboradores (27). El presente programa está dirigido a este último grupo, el cual está constituido mayoritariamente por mujeres.

### **3.2. Selección de la población de intervención**

La población de intervención son los colaboradores que voluntariamente deseen participar en las actividades del programa “Vive saludable, siéntete PUCP”.

En primer lugar, se procederá con el envío de una invitación electrónica a los jefes y directores de las unidades académicas y administrativas de la PUCP con la finalidad de convocarlos a una reunión en la que se presentará el programa y se les solicitará su apoyo para invitar, motivar y autorizar a sus colaboradores a participar en esta iniciativa.

Es importante considerar que, para la inclusión en el programa, se requerirá que el 40% de los colaboradores (como mínimo) de cada unidad estén interesados en participar en las actividades. Se considera que se logrará alcanzar este porcentaje de participación, debido a que el programa cuenta con incentivos, tales como el acceso a menús saludables a un menor precio; vales de consumo en frutas y verduras; incentivos económicos por el uso de transporte amigable con el medio ambiente; y otros beneficios que se detallarán en el acápite de actividades. No obstante, si se presenta el caso que las unidades no alcancen el 40% de personal interesado, se agrupará a los colaboradores con otras unidades para alcanzar el número mínimo de participantes.

Posteriormente, se le enviará a cada colaborador una invitación para que confirme su participación y complete una breve encuesta virtual que permitirá conocer sus hábitos de salud (ver anexo 1). Esta encuesta busca conocer el estado de salud y las conductas de salud de los colaboradores con la finalidad de obtener una línea base que permitirá identificar las áreas que se requiere priorizar en cada unidad.

La participación en el presente programa y el cumplimiento de las actividades permitirán el reconocimiento por parte de la Dirección de Gestión del Talento Humano de la PUCP como una “Unidad Saludable” (ver anexo 2).

### 3.3. Cronograma de actuación

Las actividades académicas de la PUCP se realizan en dos cursos: el primero se lleva a cabo desde marzo hasta inicios de julio y el segundo, desde quincena de agosto hasta inicios de diciembre.

El personal administrativo inicia sus labores en el mes de enero, previamente al comienzo de las actividades académicas. Por este motivo, se ha considerado el inicio de las actividades del programa en este mes.

Actividades	Fecha											
	2019											
	En	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Envío de invitación a las unidades académicas y administrativas												
Confirmación de las unidades participantes												
Llenado de la encuesta virtual sobre hábitos de salud												
Contratación del equipo de trabajo de apoyo												
Difusión de las actividades del programa a través de correos electrónico y afiches												
Ejecución de las actividades sobre alimentación												
Ejecución de las actividades sobre actividad física												
Ejecución de los actividades de salud mental												
Ejecución de las actividades del entorno físico y cuidado el medioambiente												
Encuesta de satisfacción con el programa (evaluación cuantitativa)												
Presentación de los resultados obtenidos												
Evaluar la continuidad del programa												

### 3.4. Actividades para alcanzar cada objetivo

El programa busca promover la salud de los colaboradores PUCP en 4 áreas:

- Alimentación
- Actividad física
- Salud mental
- Entorno físico y cuidado del medioambiente

En cada una de estas áreas, se propondrán actividades que se detallan en la presente sección. Es preciso mencionar que, para el desarrollo de algunas de estas actividades, será necesaria la participación voluntaria de un colaborador que será asignado como “Líder Saludable”, quien estará a cargo de motivar a sus compañeros y brindará un breve reporte del desarrollo y cumplimiento de algunas actividades del programa (ver anexo 3).

#### 3.4.1. Promover una alimentación saludable en el personal administrativo de la PUCP

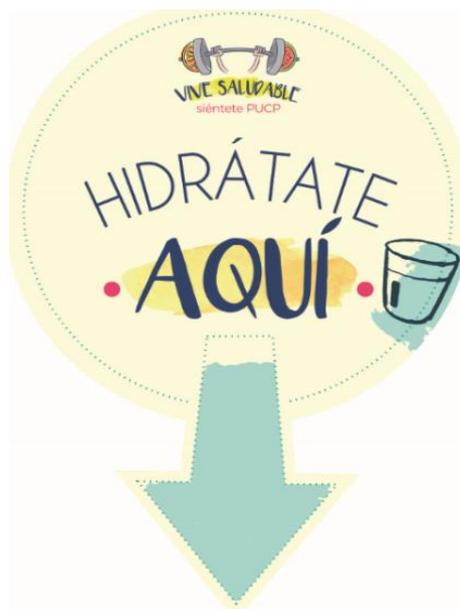
Con el propósito de alcanzar este objetivo, se plantea el desarrollo de 4 actividades que se especifican en este apartado.

##### a) *“Al agua dile SÍ”*

Esta actividad tiene como objetivo promover el consumo diario de agua (2 litros de agua) y concientizar sobre el daño que produce la ingesta de bebidas azucaradas. Para ello, se colocará una señalética en el bidón de agua a modo de recordatorio con el número de vasos que se deben tomar diariamente. Asimismo, al inicio de la ejecución de esta actividad, el equipo del programa realizará una evaluación del nivel de hidratación de los colaboradores mediante la “Calculadora de Hidratación”(28) (ver anexo 4). Una vez obtenidos los resultados, se brindará información de los beneficios de mantenerse hidratado durante el día.

Se les brindará a los participantes una botella con el logo del programa, con lo cual se busca la reducción del uso de vasos de plástico para el consumo de agua.

A continuación, se muestran dos modelos de señaléticas que se colocarán al lado de los bidones de agua de las oficinas de las unidades participantes:



Además, para el automonitoreo de la ingesta diaria de agua, se contará con una cartilla, la cual se detallará en la siguiente actividad.

**b) “Club de frutas PUCP”**

Esta actividad busca incentivar el consumo de tres frutas al día (en la mañana, en el almuerzo y en la media tarde). Para ello, se le entregará de manera mensual a cada colaborador una cartilla y pegatinas.

Esta cartilla permitirá registrar y automonitorear el consumo de 3 frutas y la ingesta de 8 vasos de agua al día de manera simultánea. Se considera que el uso de este material es una herramienta dinámica y didáctica para motivar a los colaboradores a que incorporen este hábito a su repertorio de conductas saludables.



Este será el modelo de las pegatinas que los colaboradores colocarán en la cartilla.



Asimismo, en las unidades, se colocará una bandeja donde se pondrán frutas variadas (manzanas, plátanos, naranjas, peras, entre otras) para su libre consumo. Para ello, se deberá asignar un monto del presupuesto mensual para la adquisición, transporte y entrega de las frutas a cada unidad, lo cual se podrá coordinar con el Servicio de Cafeterías de la PUCP.

Por último, para el cumplimiento de esta actividad, se contará con el apoyo del “Líder Saludable”, quien motivará a sus compañeros y brindará retroalimentación a los responsables del programa sobre la utilidad de la cartilla en su unidad.

**c) “Me quiero sano”**

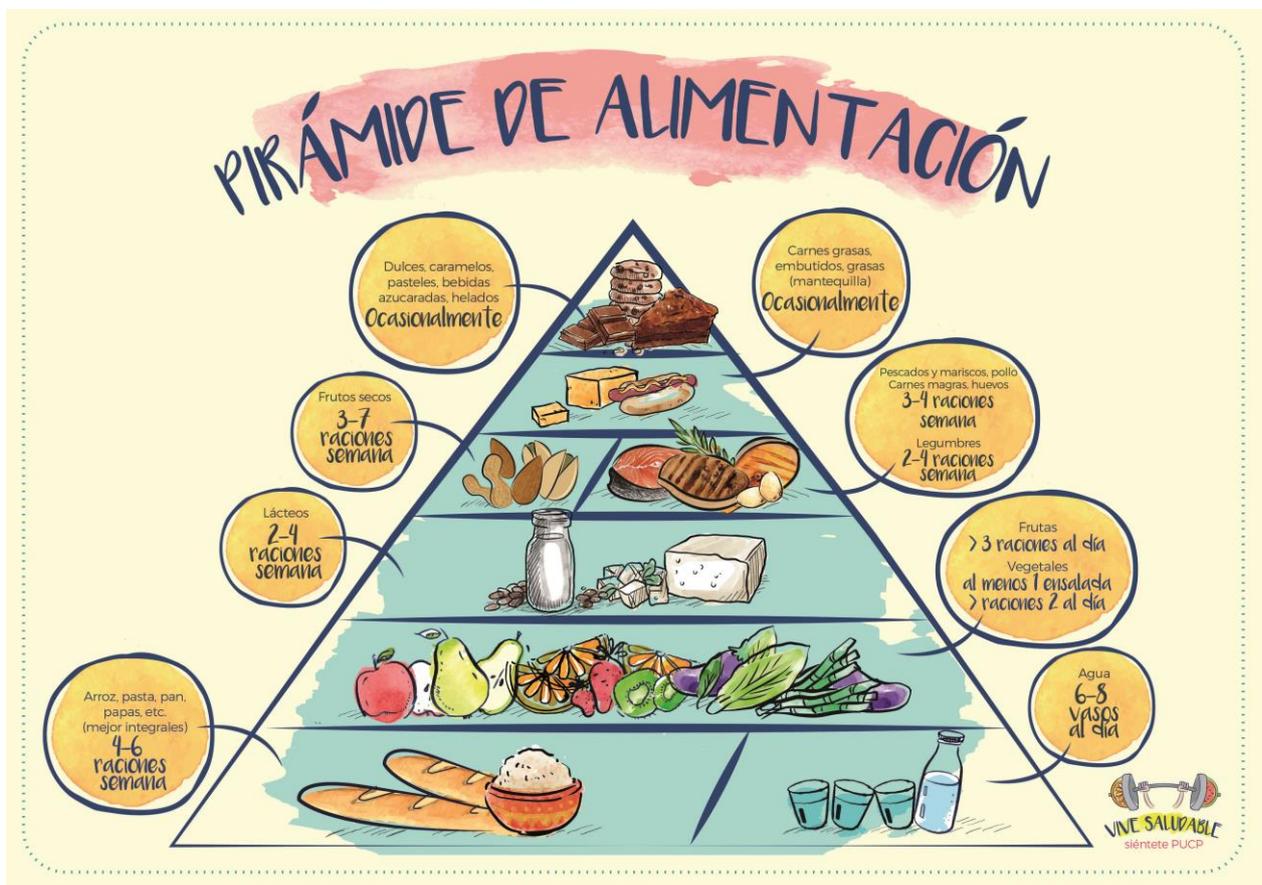
Esta actividad busca promover una alimentación balanceada. Se elaborarán videos de corta duración (2 a 3 minutos) en los que se explique de manera breve y didáctica lo siguiente: recetas de desayunos, refrigerios (media mañana y media tarde), ensaladas nutritivas y coloridas, métodos saludables de cocción y alimentación para deportistas. Por último, se espera promover en este espacio la comprensión del etiquetado de los productos para la elección de insumos saludables bajos en grasas saturadas y calorías. Estos videos serán colocados en el Facebook del Programa “Vive sano, siéntete PUCP” y del Programa “PUCP Saludable”. Además, también se enviarán a los correos institucionales de los participantes.

**d) Menú saludable**

Se solicitará a los concesionarios de las cafeterías y comedores de la PUCP que preparen un menú saludable, el cual debe estar constituido por verduras, proteínas saludables, granos integrales, frutas de postre y refresco. Este menú será elaborado por un nutricionista y será ofertado exclusivamente para el personal administrativo. La PUCP se comprometerá a subvencionar el 30% de 250 almuerzos al día. Este tendrá un coste de 8.4 Nuevos Soles (2. 19 euros).

A los colaboradores se les proporcionará una tarjeta de identificación como participantes del programa “Vive sano, siéntete PUCP” para que puedan acceder a este menú.

A continuación se muestra la Pirámide de Alimentación que se colocará en las cafeterías y comedores de la PUCP. Esta imagen comunica de forma didáctica y sencilla la manera cómo se deben consumir los alimentos de forma equilibrada y sana.



### **3.4.2. Incrementar el nivel de actividad física en el personal administrativo de la PUCP**

Con la finalidad de alcanzar este objetivo, se propone 6 actividades que se desarrollan en este apartado.

#### ***e) “Un alto por la salud”***

Esta iniciativa pretende fomentar las pausas activas durante la jornada laboral. Para la implementación de esta actividad, se requerirá el apoyo de un entrenador, quien se encargará de enseñar las rutinas de ejercicio de estiramiento y de informar sobre los beneficios de realizar pausas activas. El entrenador acompañará a los colaboradores tres veces durante la primera semana del inicio de esta actividad para asegurarse que el equipo realice correctamente las rutinas. Luego, se asignará a un colaborador de la unidad para que dirija las sesiones de pausas activas. Asimismo, es importante el involucramiento y el apoyo de los jefes y directores de cada unidad para el desarrollo de esta actividad.

En una de las tres sesiones, se tendrá como objetivo el aprendizaje y entrenamiento de técnicas de relajación y respiración. Con ello, se busca que los trabajadores conozcan y practiquen técnicas sencillas que les permitan manejar el estrés laboral.

#### ***f) “Cuido mi postura”***

Busca concientizar sobre la importancia de una adecuada higiene postural durante la jornada laboral. Para el desarrollo de esta actividad, se colocarán en las oficinas infografías que ejemplifiquen y brinden información de las posturas adecuadas y los beneficios para la salud. De la misma manera, se le entregarán esta información en folletos a cada colaborador.

g) **“Yo muevo en la PUCP”**

Mediante esta actividad se pretende incentivar la actividad física a través de sesiones grupales supervisadas por un entrenador, quien tendrá un registro del peso, talla y medidas antropométricas con la finalidad evaluar la efectividad de una rutina personalizada para cada colaborador.

Se realizará una convocatoria dirigida a las unidades participantes para que puedan inscribirse a través del correo electrónico. Los grupos contarán con un máximo de 15 personas y las sesiones se realizarán dentro del horario de la jornada laboral.

Se enviará la presente invitación con los beneficios de la actividad física para motivar a los colaboradores a inscribirse a esta actividad a través del correo electrónico institucional.



Asimismo, se colocará en las oficinas de las unidades un cartel con la Pirámide de la Actividad Física, la cual será una guía del nivel de actividad necesaria para mantener una vida saludable en adultos. Esta está dividida en cuatro niveles, los cuales se explican de manera clara y didáctica a través de acciones concretas y cotidianas. A continuación se muestra un modelo de la Pirámide de la Actividad Física que se usará en el programa:



**h) “A la PUCP en bici”**

El objetivo de esta actividad es que los colaboradores opten por el uso de la bicicleta. A través de breves videos, se les informará sobre los beneficios de este medio de transporte y testimonios de otros pares que usan la bicicleta como medio para trasladarse al trabajo. También se les brindará facilidades como el uso libre de las duchas y de las taquillas para que puedan resguardar la ropa deportiva. Para ello, es preciso coordinar con el área de Servicios Deportivos de la PUCP para reservar un número de taquillas para los colaboradores.

Es preciso mencionar que esta es una iniciativa que se ha implementado en el campus y que ha logrado una buena aceptación, especialmente por parte del alumnado. Por ello, se requiere ampliar el número de estacionamientos y que estos se encuentren cerca a las oficinas de las unidades administrativas y académicas.

**i) *Bicicletas públicas***

Para fortalecer la actividad anterior, estarán disponibles un grupo de 30 bicicletas de uso público para los colaboradores que deseen desplazarse por el campus de la PUCP. El préstamo tendrá una duración de 120 minutos. Para beneficiarse con este servicio, se requiere crear una cuenta por internet y vincularla con el carné de identificación como trabajador. Con este documento, se podrá tener acceso gratuito a las bicicletas.

**j) “Mami PUCP”**

Se ofrecerá un curso de preparación física al parto y preparación psicológica para el manejo del dolor (psicoprofilaxis) dirigido a las mujeres embarazadas que trabajan en la PUCP. En alianza con el Servicio de Salud, se pondrá a disposición la opción de realizar ejercicios de fortalecimiento muscular, alivio de dolor y de respiración. Esta iniciativa surge con la finalidad de acercar los cuidados maternos a las trabajadoras de la PUCP y así evitar que se desplacen

hasta su centro de salud para recibir este servicio. Para poder acceder, la trabajadora deberá inscribirse, a través de la página web, en los cursos que se realizarán de manera grupal en el Polideportivo de la universidad. Las sesiones estarán dirigidas por una enfermera de atención primaria del Servicio de Salud y se ofrecerán de manera gratuita.

### **3.4.3. Desarrollar y potenciar habilidades que promuevan la salud mental en el personal administrativo de la PUCP**

Para alcanzar este objetivo, se proponen 3 actividades que se detallan en este acápite.

#### ***k) “Cuido mi salud, cuido mi mente”***

Se ofrecerán talleres dirigidos a los colaboradores que participen en el programa. Los temas que se abordarán están basados en el manejo de demandas del trabajo y el hogar, así como en el desarrollo de las Habilidades para la vida, las cuales son definidas por la OMS como un grupo de competencias psicosociales e interpersonales que permiten a los individuos lidiar de manera efectiva con los desafíos de la vida cotidiana (29).

Los temas específicos a desarrollar serán los siguientes:

- Parentalidad y trabajo
- Manejo del estrés laboral
- Liderazgo
- Solución de problemas y conflictos
- Comunicación asertiva

Cada taller está estructurado en cuatro sesiones (una sesión semanal) de dos horas de duración cada una. Se les brindará la posibilidad de elegir una temática de los cinco que se indicaron previamente. Se ofrecerá la realización de los talleres cada tres meses.

Se contará con un equipo de psicólogos facilitadores para llevar a cabo el taller en las instalaciones de las unidades (sala de reuniones o en un espacio disponible para la actividad) con la finalidad de evitar el desplazamiento de los

colaboradores. Este último punto es de suma importancia, debido a que una de las principales barreras para el desarrollo de talleres en esta población es la reticencia de los colaboradores a desplazarse de su lugar de trabajo. Con esta iniciativa, se espera que los servicios psicológicos se acerquen a los trabajadores.

A continuación, se muestra el modelo de invitación que se enviará a los colaboradores a través del correo electrónico institucional. En esta imagen se presenta los temas a elegir y el número y duración de las sesiones.



VINE SALUDABLE  
siéntete PUCP

## CUIDO MI SALUD, CUIDO MI MENTE

Te invitamos a participar en nuestros talleres.  
Les presentamos los temas que hemos pensado para ustedes:

- Liderazgo
- Solución DE PROBLEMAS Y CONFLICTOS
- Comunicación ASERTIVA
- Parentalidad Y TRABAJO
- Manejo DE ESTRÉS LABORAL

Deberán elegir un tema de su interés, el cual será desarrollado en 4 sesiones por nuestro equipo.

1 SESIÓN SEMANAL | 2 HORAS DE DURACIÓN | ¿Lugar? INSTALACIONES DE LA UNIDAD

***l) Yoga al aire libre***

Se realizarán sesiones de yoga, las cuales constituyen una intervención no farmacológica que contribuyen con la reducción de la ansiedad y el estrés (30) y su eficiencia ha sido comprobada en el contexto laboral (31). Por ello, se propondrán sesiones gratuitas de yoga al aire libre tres veces por semana en los jardines de la universidad. Estas se realizarán durante la jornada laboral; por ello, se requiere el apoyo de los jefes y directores de las unidades para motivar y acompañar a sus colaboradores a estas sesiones que tendrá como beneficio adicional la mejora del clima laboral.

***m) 5S en acción***

Las 5S es una metodología para gestionar el lugar de trabajo. Deriva de las siguientes palabras japonesas: **Seiri**-Clasificación, **Seiton**-Orden, **Seiso**-Limpieza, **Seiketsu**-Estandarización y **Shitsuke**-disciplina. Su efectividad ha sido evidenciada en distintos campos como el sanitario, educativo e industrial (32,33). Por ello, se propone entrenar a los colaboradores PUCP en esta metodología que les ayudará a desarrollar mejores condiciones de organización. Estas ayudarán a incrementar los niveles de productividad y una mejor gestión del tiempo, que contribuirá con la reducción del estrés laboral, lo cual tendrá un efecto indirecto y positivo en la salud mental de los trabajadores.

Las unidades participantes del presente programa podrán contar con el apoyo de un profesional especialista en esta metodología que los orientará de manera personalizada en la gestión adecuada de su lugar de trabajo. Para poder acceder a este servicio, las unidades deben enviar un correo electrónico indicando la fecha y la hora en la que puedan recibir al especialista.

### 3.4.4. Fomentar un entorno físico que promueva la salud y cuide el medioambiente

Una universidad saludable se compromete a proporcionar un entorno seguro y a cuidar el medioambiente. Además, facilita un ambiente sano y favorable para la salud, en donde las opciones pro-salud sean las más deseables y fáciles de elegir (20,34). Por ello, se propone la implementación de tres actividades para cumplir con este objetivo.

#### *n) Construcción de bici-carriles*

Con la finalidad de fomentar el uso de la bicicleta, se considera importante proporcionar una infraestructura adecuada para que los ciclistas puedan desplazarse de manera segura y no arriesguen sus vidas. Para ello, es importante la construcción de bici-carriles que conecten a la PUCP con los distritos aledaños

En la Figura 4, se muestran las rutas de los tres bici-carriles. Actualmente se cuenta con un tramo en el distrito de Pueblo Libre (color azul). En el presente programa se propone la construcción de los bici-carriles en los distritos de San Miguel (color verde) y Cercado de Lima (color morado).



**Figura 4. Rutas de bici-carriles**

Para la construcción de los bici-carriles, se requiere el trabajo conjunto con los distritos de Cercado de Lima y San Miguel con la finalidad de que esta actividad sea incluida en su plan anual.

La PUCP se compromete a brindar apoyo técnico y urbanístico de un grupo de ingenieros civiles y arquitectos de la universidad para la adecuada planificación de las rutas.

***o) Bonos por el uso de transporte público o bicicleta:***

Con el propósito de fomentar comportamientos responsables en la movilidad urbana y para la reducción de emisiones contaminantes de los automóviles, la PUCP se compromete a brindar un incentivo monetario mensual a los colaboradores que opten por el uso del transporte público o la bicicleta. Este incentivo se reflejará en sus boletas de pago. Para poder acceder a este beneficio, los colaboradores deben registrar el número de placa de sus autos en la página web y/o sus datos (para quienes utilicen la bicicleta). Se contará con el apoyo de las casetas de vigilancia a la entrada de la PUCP para monitorear que efectivamente los trabajadores que participan en esta iniciativa utilicen el transporte público. Además, se tendrá un registro (nombres y apellidos) de los trabajadores que ingresen a la PUCP en bicicleta. El bono tendrá un valor de S/100.00 Nuevos Soles y se considerará a los primeros 15 trabajadores que se inscriban en la página web. Además, los colaboradores deberán utilizar estos medios de transporte mínimo 20 días al mes para ser acreedores de este beneficio.

***p) Uso responsable de la energía***

Esta actividad busca incentivar acciones específicas para evitar el derroche energético y de esta manera contribuir con el cuidado del medioambiente. Se espera que los colaboradores de las unidades académicas y administrativas sigan las siguientes recomendaciones:

- Usar la escalera en lugar del ascensor para acceder a pisos contiguos
- Apagar las luces cuando no se encuentren en la oficina
- Configurar las computadoras para que pasen a modo ahorro de energía cuando detecten periodos largos de inactividad
- Apagar las computadoras e impresoras al término de la jornada laboral
- Desenchufar los cargadores de computadores y celulares cuando no se utilizan
- Sustituir los focos por fluorescentes

Poner en prácticas estas medidas se traducirá en un ahorro de energía que se reflejará en la factura de cada unidad. La PUCP se compromete a realizar el cálculo del ahorro monetario y que este sea utilizado para beneficio de sus trabajadores. Por ello, se propone que el monto del ahorro semestral sea destinado a cupones de consumo en frutas y verduras en los supermercados “Plaza Vea” y “Vivanda”.

## 4. RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES

### 4.1. Recursos humanos

Para el desarrollo y funcionamiento del presente proyecto, se requiere el trabajo de 10 profesionales, cuyas funciones se especifican en el siguiente cuadro:

Profesionales	Número	Funciones
Psicólogo(a) (asistente profesional)	1	Profesional que se encargará del seguimiento de la ejecución de las actividades mediante la sistematización de los indicadores del programa
Psicólogos(as) (facilitadores)	2	Profesionales de la salud mental que se encargarán de impartir las sesiones de los talleres sobre salud mental y las sesiones de las 5S
Nutricionista	1	Profesional responsable de brindar las pautas nutricionales, tales como las recetas nutritivas y las indicaciones para la adecuada lectura de las etiquetas
Enfermero(a)	1	Profesional responsable de dirigir los talleres de preparación física al parto y preparación psicológica para el manejo del dolor de las trabajadoras embarazadas
Entrenador(a) físico	2	Profesional encargado de la implementación de las rutinas de ejercicios personalizados y la enseñanza de las rutinas de ejercicio de estiramiento (pausas activas)
Instructor(a) de yoga	1	Profesional que se encargará de dirigir las sesiones de yoga al aire libre tres veces por semana
Diseñador(a) gráfico	1	Profesional encargado del diseño del logo, afiches, señalética, cartillas, pegatinas, entre otros materiales visuales que serán utilizados en el programa
Comunicador(a) social	1	Profesional que se encargará del diseño y ejecución de los videos cortos sobre alimentación y uso de la bicicleta

### Colaboraciones institucionales:

Para la elaboración de las rutas seguras para los ciclistas, se solicitará el apoyo de las Municipalidades de San Miguel, Pueblo Libre y Cercado, los cuales son distritos aledaños a la PUCP. Las rutas de los bici-carriles se presentaron en la Figura 4 del presente documento.

#### 4.2. Recursos materiales

Las sesiones de los talleres se llevarán a cabo en un espacio que facilite un adecuado ambiente para el desarrollo de las actividades, el cual será asignado por cada unidad participante.

Asimismo, se cuenta con duchas y taquillas cercanas a las instalaciones deportivas para los colaboradores que deseen asistir a las rutinas de ejercicio personalizadas y para quienes deseen utilizar la bicicleta como medio de transporte y requieran de estos servicios.

Por otro lado, para el desarrollo de la actividad “Mami PUCP” se cuenta con material (pelotas de pilates y colchonetas) y un espacio físico en el Polideportivo de la universidad.

#### 4.3. Presupuesto estimado según conceptos

En los siguientes cuadros, se indican los recursos humanos, materiales y los servicios que se requerirá para el adecuado funcionamiento del programa. Asimismo, es preciso mencionar que si bien los costes se encuentran cotizados en euros, el monto se adapta a la realidad socioeconómica del Perú.

RECURSOS HUMANOS	Número de trabajadores	Presupuesto		
		Periodicidad	Coste (€)	Coste anual (€)
Asistente profesional	1	Mensual	550	6.600
Instructor(a) de yoga	1	Mensual	300	3.600
Facilitadores (talleres)	2	Cada 3 meses	1.400	4.200
Nutricionista*	1	Una vez	600	600
Diseñador(a) gráfico*	1	Una vez	600	600
Comunicador(a) social*	1	Una vez	600	600
Enfermero(a)**	1	Variable	-	-
Entrenador(a) físico***	2	Mensual	-	-
<b>TOTAL</b>			<b>16, 200</b>	

\* Colaboradores que prestan servicios por productos al programa

\*\* El Servicio de Salud cuenta con el apoyo de personal de enfermería.

\*\*\* El servicio de Deportes cuenta con el apoyo de entrenadores capacitados en pausas activas

<b>RECURSOS MATERIALES</b>	<b>Coste anual (€)</b>
Material didáctico (folletos, afiches, cartillas, pegatinas)	800
Material para los talleres (lapiceros, cartulinas, plumones, pegatinas)	400
Botellas de plástico (para la actividad “Al agua dile Sí”)	900
Sistema de bicicletas públicas	4.000
<b>TOTAL</b>	<b>6.100</b>

<b>SERVICIOS</b>	<b>Coste anual (€)</b>
Compra, transporte y entrega de frutas de estación	900
Subvención de los menús saludables para el personal administrativo	8.800
Incentivo por el uso de transporte público y bicicletas	4.700
<b>TOTAL</b>	<b>14.400</b>

**COSTE TOTAL DEL PROGRAMA: 36.700 €**

## 5. DOCUMENTOS DE AUTORIZACIÓN

### 5.1. Informe de solicitud de autorización para su desarrollo

Lima, 15 de julio de 2018

Señor(es):

Dirección de Gestión del Talento Humano de la PUCP

**Asunto:** Solicitud de autorización para el desarrollo del Programa de Promoción de la Salud en personal administrativo de la Pontificia Universidad Católica del Perú, denominado “Vive saludable, siéntete PUCP”

Es grato dirigirme a Ud., Yo Yuliana Patty Vilela Alemán, estudiante del Máster Universitario en Salud Pública de la Universidad Pública de Navarra (España) y miembro del Grupo de Investigación “Psicología, Salud y Universidad: Entornos Saludables” de la PUCP, mediante la presente me gustaría proponerles el desarrollo de un programa de promoción de la salud dirigido al personal administrativo de la PUCP.

El presente programa se enmarca en la iniciativa de promoción de la salud “PUCP Saludable” como una estrategia de acción complementaria que se enfoca en la salud de los colaboradores. De esta manera, se espera promover espacios de trabajo seguros y saludables en la PUCP. Con la finalidad de compartir detalladamente el contenido de este proyecto y viabilizar su desarrollo, me gustaría solicitarle una reunión para valorar esta propuesta.

Le agradezco de antemano la atención a la presente.

Saludos cordiales,

Yuliana Patty Vilela Alemán

Investigadora

## 5.2. Documento de consentimiento informado

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Usted está cordialmente invitado(a) a participar en el programa de promoción de la salud “Vive saludable, siéntete PUCP”, dirigido a los colaboradores de la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP). Este programa cuenta con el apoyo de la Dirección de Gestión del Talento Humano y PUCP Saludable.

El programa busca promover una alimentación saludable, una actividad física sostenida y un adecuado manejo del estrés laboral mediante diversas actividades que se realizarán de manera individual y grupal durante el presente año, las cuales serán informadas oportunamente a través del correo electrónico institucional por el equipo responsable de este proyecto.

Si usted accede a participar, se le solicitará responder de manera anónima una breve encuesta de salud que le tomará aproximadamente 15 minutos. No se solicitará ninguna información que permita identificarlo(a).

Su participación es estrictamente **voluntaria**; por lo tanto, puede retirarse del programa en cualquier momento si así lo desea. Los datos recogidos serán analizados de manera grupal, por lo que no será posible obtener resultados específicos sobre usted.

Si tiene alguna duda sobre este programa, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación. Si alguna de las preguntas le parecen incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al equipo o a no responderlas. Para cualquier duda o consulta puede comunicarse con los responsables del proyecto al siguiente correo electrónico: [pucp-saludable@pucp.pe](mailto:pucp-saludable@pucp.pe)

En función a lo leído:

¿Desea participar en el programa “Vive Saludable, siéntete PUCP”?

SÍ  NO

## 6. INFORMACIÓN Y DIVULGACIÓN

### 6.1. Logo del programa e invitaciones

Con el objetivo de visibilizar e identificar el programa en la comunidad universitaria, especialmente por el personal administrativo, se ha propuesto la creación de un logo que incorpore el nombre del programa y lo asocie visualmente con el fomento de una vida saludable. Por este motivo, se consideró necesario que haga alusión a dos conductas de salud importantes: la actividad física y la alimentación.

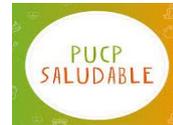
El logo tiene dos formas de presentación: uno a color, el cual será utilizado para la difusión virtual de las actividades y otro a colores, que se usará en el material impreso (como el certificado de participación).



Por otro lado, con la finalidad de presentar el programa a las autoridades de las distintas unidades académicas y administrativas de la PUCP, se convocará a los jefes y directores a una reunión presencial. En esta actividad, se expondrá brevemente la importancia de promover un estilo de vida saludable en los miembros de la comunidad universitaria.

Se espera que al conocer el programa, las autoridades inviten, motiven y autoricen a sus colaboradores a participar en las diferentes actividades. A continuación, se muestra un modelo de invitación, la cual será enviada a través del correo electrónico institucional.

## Dirección de Gestión del Talento Humano



Estimado(a)

Dra. MARÍA DÍAZ  
*Jefa de la Unidad Asuntos Estudiantiles*

Dirección de Gestión del Talento Humano y el equipo de PUCP Saludable tienen el agrado de invitar a usted a la presentación del programa de promoción de la salud “Vive saludable, siéntete PUCP”, dirigido a todos los colaboradores de las unidades académicas y administrativas de nuestra casa de estudios.

**Día:** jueves 13 de setiembre del 2018  
**Hora:** 12 p.m.  
**Lugar:** Sala UNO (primer sótano de la Biblioteca del Complejo de Innovación Académica)

Sírvase confirmar su participación [aquí](#)

De la misma manera, se enviará a cada colaborador una carta de invitación a través del correo electrónico institucional, en donde se indicará el objetivo y los ejes del programa. Además, se les solicitará el llenado de una breve encuesta que será de utilidad para conocer las conductas de salud de los colaboradores. A continuación se muestra un modelo de carta:

## Dirección de Gestión del Talento Humano



Estimado(a)

JUAN PÉREZ

La Dirección de Gestión del Talento Humano y el equipo de PUCP Saludable tienen el agrado de invitar a usted participar del programa “Vive saludable, siéntete PUCP”, dirigido a nuestros colaboradores de las unidades académicas y administrativas de nuestra casa de estudios.

El programa busca promover una alimentación saludable, una actividad física sostenida, una mejor salud mental y el cuidado del medioambiente. Tenemos preparadas varias actividades dinámicas que podrán realizar de manera individual y con todos sus compañeros de la oficina.

Si desea formar parte de esta iniciativa, sírvase a confirmar su participación voluntaria [aquí](#).

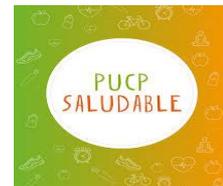
Luego, complete una breve encuesta virtual que nos permitirá conocer sus hábitos de salud [“Conociendo mi salud”](#)

Finalmente, debe saber que en cualquier momento, si usted lo desea, puede dejar de participar en este programa.

## 6.2. Nota de prensa para los medios de comunicación

La PUCP cuenta con un portal de noticias en su página web y con un semanario impreso, donde se publican los eventos que se realizan en esta casa de estudios. Con la finalidad de invitar a las unidades administrativas y académicas a participar del programa de promoción de salud se publicará una nota en este espacio.

Se presenta un modelo de noticia que se publicará en estos medios internos:



### *SÚMALE SALUD A TU VIDA*

La Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP) en colaboración con la Dirección de Gestión del Talento Humano y PUCP Saludable invitan a los colaboradores de las unidades académicas y administrativas a participar del programa “Vive Saludable, siéntete PUCP”, cuyo objetivo es favorecer el desarrollo y mantenimiento de estilos de vida saludable.

El programa cuenta con variadas y dinámicas actividades enfocadas a promover una adecuada alimentación, incrementar la actividad física, velar por la salud mental y el cuidado del medioambiente.

En la presente semana las unidades recibirán una invitación virtual del programa, les pedimos responder a la misma y sumarle salud a nuestra PUCP.

Si desea mayor información, envíe un correo a la siguiente dirección electrónica: [pucp-saludable@pucp.pe](mailto:pucp-saludable@pucp.pe)

¡Hagamos de nuestra PUCP, una PUCP Saludable!

## 7. EVALUACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DEL PROGRAMA

### 7.1. Promover una alimentación saludable en el personal administrativo de la PUCP

Para el logro de este objetivo se han propuesto 4 actividades. En el presente cuadro se detallan los indicadores, medios de verificación y periodo de evaluación de cada una de estas.

Actividad	Indicadores	Medio de verificación	Periodicidad de evaluación
“Club de frutas PUCP”	-Número de colaboradores que consumieron 3 frutas al día	-Cartillas y pegatinas -Reporte del Líder Saludable	-Trimestral
“Al agua dile sí”	-Número de colaboradores que tomaron 8 vasos de agua al día. -Número de señaléticas colocadas en los bidones de las oficinas -Número de botellas entregadas a los colaboradores	- Cartillas y pegatinas -Reporte del Líder Saludable	-Trimestral
“Me quiero sano”	-Número de visualizaciones y reproducciones de los videos en el portal de YouTube -Número de visitas y likes a la página del Facebook del programa -Nivel de satisfacción con el contenido de los videos	-Contador de visitas y visualizaciones de los videos en YouTube y Facebook -Encuesta de satisfacción del programa (ver anexo 5)	-Trimestral
“Menú Saludable”	-Número de colaboradores que consume en menú saludable	-Reporte de los concesionarios	-Trimestral

## 7.2. Incrementar el nivel de actividad física en el personal administrativo de la PUCP.

Con la finalidad de alcanzar este objetivo se han propuesto 6 actividades. En el presente cuadro se detallan los indicadores, medios de verificación y periodo de evaluación de cada una de estas.

Actividad	Indicadores	Medio de verificación	Periodicidad de evaluación
“Un alto por tu salud”	-Número de unidades que reciben el entrenamiento en pausas activas y técnicas de relajación -Número de colaboradores que realizan el entrenamiento en pausas activas y técnicas de relajación	-Reporte del entrenador -Reporte del Líder Saludable	-Trimestral
“Cuido mi postura”	-Número de infografías colocadas en las oficinas -Número de folletos entregados a cada colaborador	-Encuesta de satisfacción del programa (ver anexo 5)	-Semestral -Anual
“Yo me muevo en la PUCP”	-Número de colaboradores que asisten a las sesiones de ejercicio personalizado -Número de colaboradores que logran alcanzar su meta en salud	-Lista de asistencia -Informe del entrenador	-Trimestral
“A la PUCP en bici”	-Número de visualizaciones y reproducciones de los videos en el portal de YouTube -Número de visitas y likes a la página del Facebook del programa	-Contador de visitas y visualizaciones de los videos en YouTube y Facebook -Encuesta de satisfacción del programa (ver anexo 5)	-Semestral -Anual
Bicicletas públicas	-Número de bicicletas públicas disponibles en el campus -Número de colaboradores que vinculan su carné de identificación con este servicio	- Contador de usuarios de este servicio	-Anual
“Mami PUCP”	-Número de grupos que se forman durante el programa -Número de mujeres embarazadas que asisten a las sesiones -Número de sesiones que se realizan	- Listas de asistencia -Reporte de la enfermera	-Semestral

### 7.3. Desarrollar y potenciar habilidades que promuevan la salud mental en el personal administrativo de la PUCP

Para lograr este objetivo se han propuesto 3 actividades. En el presente cuadro se detallan los indicadores, medios de verificación y periodo de evaluación de cada una de estas.

Actividad	Indicadores	Medio de verificación	Periodicidad de evaluación
“Cuido mi salud, cuido mi mente	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Número de participantes que asisten a los diferentes talleres</li> <li>-Número total de talleres realizados durante el programa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Listas de asistencia a cada uno de los talleres realizados</li> <li>-Informe de los talleres realizados</li> <li>-Encuesta de satisfacción al término de cada taller</li> </ul>	-Trimestral
Sesiones de yoga al aire libre	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Número de sesiones realizadas</li> <li>-Número de colaboradores que participan</li> <li>-Número de jefes y directores que acompañan a los colaboradores a las sesiones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Lista de asistencia</li> </ul>	-Mensual
5S en acción	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Número de unidades que solicitan el apoyo del especialista</li> <li>-Número de colaboradores que aplican la metodología 5S</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Lista de unidades que implementar la metodología 5 S</li> <li>-Encuesta de satisfacción del programa (ver anexo 5)</li> </ul>	-Semestral

#### 7.4. Fomentar un entorno físico que promueva la salud y cuide el medioambiente

Para alcanzar este objetivo se han propuesto 3 actividades. A continuación, en el siguiente cuadro se detallan los indicadores, medios de verificación y periodo de evaluación de cada una de estas.

Actividad	Indicadores	Medio de verificación	Periodicidad de evaluación
Construcción de bici-carriles	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Reuniones de coordinación con los alcaldes de los distritos de San Miguel y Cercado de Lima.</li> <li>-Construcción de rutas segura para el uso de la bicicleta en los distritos de San Miguel y Cercado de Lima</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Planos de las rutas seguras elaborado por el equipo de ingenieros civiles y arquitectos de la universidad</li> <li>-Informe de las Municipalidades sobre el progreso de esta iniciativa</li> </ul>	-Anual
Bonos por el uso de transporte público y bicicleta	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Número de personas inscritas en la página web</li> <li>-Monto que la universidad destina como bonificación a los trabajadores por el uso del transporte público</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Reporte del número de días que los participantes ingresan con bicicleta</li> <li>-Reporte del número de días de no ingreso de vehículos</li> <li>-Boletas de pago</li> </ul>	-Mensual
Uso responsable de la energía	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Cálculo del ahorro energético</li> <li>-Número de cupones de descuento en frutas y verduras entregados a los colaboradores</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Factura mensual de energía</li> <li>-Cupones de descuento</li> </ul>	-Semestral

## 8. BIBLIOGRAFÍA

1. Concepto de Salud según la OMS - Concepto, Definición y Características [Internet]. Disponible en: <http://concepto.de/salud-segun-la-oms/>
2. The Pan American Health Organization. Declaración de Alma-Ata. Conferencia Internacional sobre Atención Primaria de Salud. Alma-Ata, URSS, 6-12 de septiembre de 1978. [Internet]. Disponible en: [http://www.paho.org/spanish/dd/pin/alma-ata\\_declaracion.htm](http://www.paho.org/spanish/dd/pin/alma-ata_declaracion.htm)
3. WHO | The Ottawa Charter for Health Promotion. En: WHO [Internet]. [citado 19 de mayo de 2018]. Disponible en: <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>
4. Bravo-Valenzuela P, Cabieses B, Zuzulich MS, Muñoz M. Glosario para universidades promotoras de la salud. Rev SALUD PÚBLICA. 2013;13.
5. Lange I, Vio F. Guía para Universidades Saludables y otras instituciones de educación superior. [Internet]. Santiago: Productora Gráfica Andros Limitadas; 2006. Disponible en: <http://www7.uc.cl/ucsaludable/img/guiaUSal.pdf>
6. Muñoz M, Cabieses B. Universidades y promoción de la salud: ¿cómo alcanzar el punto de encuentro? Rev Panam Salud Pública. 2008;24(2):139-46.
7. Arroyo HV. Desarrollo del Movimiento de Universidades Promotoras de la Salud. 2009;76.
8. Arroyo H, Rice M. Una nueva mirada al movimiento de Universidades Promotoras de la Salud en las Américas. En Puerto Rico: Organización Panamericana de la Salud; 2009.
9. OPS/OMS Perú - Carta de Edmonton para Universidades Promotoras de la Salud e Instituciones de Educación Superior [Internet]. [citado 19 de mayo de 2018]. Disponible en: [https://www.paho.org/per/index.php?option=com\\_docman&view=document&category\\_slug=documentos-base-972&alias=251-carta-edmonton-para-universidades-promotoras-salud-e-instituciones-educacion-superior-1&Itemid=1031](https://www.paho.org/per/index.php?option=com_docman&view=document&category_slug=documentos-base-972&alias=251-carta-edmonton-para-universidades-promotoras-salud-e-instituciones-educacion-superior-1&Itemid=1031)
10. Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de Salud (RIUPS) | OPS OMS [Internet]. Pan American Health Organization / World Health Organization. 2015 [citado 19 de mayo de 2018]. Disponible en: [https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=10675%3A2015-iberoamerican-network-of-health-promoting-universities-riups&catid=7791%3Anews-events&Itemid=41388&lang=es](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=10675%3A2015-iberoamerican-network-of-health-promoting-universities-riups&catid=7791%3Anews-events&Itemid=41388&lang=es)

11. Universidad Pública de Navarra. Universidad Pública de Navarra - Campus de Excelencia Internacional [Internet]. 2009. Disponible en: <https://www.unavarra.es/actualidad/congresos?contentId=121753>
12. Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud. OPS/OMS Costa Rica - V Congreso Internacional y I Congreso Nacional Universidades Promotoras de la Salud | OPS/OMS [Internet]. [citado 20 de mayo de 2018]. Disponible en: [https://www.paho.org/cor/index.php?option=com\\_content&view=article&id=110:v-congreso-internacional-y-i-congreso-nacional-universidades-promotoras-de-la-salud&Itemid=248](https://www.paho.org/cor/index.php?option=com_content&view=article&id=110:v-congreso-internacional-y-i-congreso-nacional-universidades-promotoras-de-la-salud&Itemid=248)
13. Becerra S. Universidades saludables: una apuesta a una formación integral del estudiante. Rev Psicol. 2013;31(2):28.
14. Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de la Salud. Boletín Informativo [Internet]. 2015. Disponible en: [https://www.uaeh.edu.mx/adminyserv/dir\\_generales/serv\\_estudiantiles/direccion\\_serv\\_universitario/docs/boletines/BOLETIN\\_122015.pdf](https://www.uaeh.edu.mx/adminyserv/dir_generales/serv_estudiantiles/direccion_serv_universitario/docs/boletines/BOLETIN_122015.pdf)
15. Ferri MTR, Arroyo HV, Pons AA. Actas del Congreso Iberoamericano de Universidades Promotoras de la Salud. 2017;218.
16. Ministerio de Salud. Documento técnico: Promoviendo universidades saludables. [Internet]. Ministerio de Salud; 2010. Disponible en: <ftp://ftp2.minsa.gob.pe/descargas/dgps/documentos/promovUniverSaludables.pdf>
17. Ministerio de Salud. Documento Técnico: Orientaciones Técnicas para Promover Universidades Saludables. Lima: Ministerio de Salud: Dirección de Educación para la Salud; 2015.
18. Alayo M, Bambarén E, Gheiler M, Magill F, Sueiro R, Valdivieso M, et al. Guía de Universidades Saludables. Comisión de Comunidades Saludables del Consorcio de Universidades; 2013.
19. Pontificia Universidad Católica del Perú. PUCP Saludable - Vicerrectorado Administrativo | PUCP [Internet]. 2018 [citado 7 de febrero de 2018]. Disponible en: <http://vicerrectorado.pucp.edu.pe/administrativo/proyectos/pucp-saludable/>
20. Organización Mundial de la Salud (OMS). Ambientes de Trabajo Saludables: un modelo para la acción. Para empleadores, trabajadores, autoridades normativas y profesionales. 2010;1-26.
21. Unit WHOHE and P. The Health-promoting workplace : making it happen. 1998 [citado 20 de mayo de 2018]; Disponible en: <http://apps.who.int/iris/handle/10665/64220>

22. Muñoz Sánchez AI. Promoción de la salud en los lugares de trabajo: teoría y realidad. *Med Segur Trab* [Internet]. 2010 [citado 20 de mayo de 2018];56(220). Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0465-546X2010000300004&lng=en&nrm=iso&tlng=en](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2010000300004&lng=en&nrm=iso&tlng=en)
23. Jakobsen K. Making the healthier choice at work the easier choice: From a focus on risk factors to health promotion. Aas RW, Raanaas RK, Shaw L, editores. *Work*. 2015;53(1):57-60.
24. Cassaretto M. Salud y Bienestar en miembros de una comunidad universitaria peruana: Resultados preliminares. En: XXXVI Congreso Interamericano de Psicología Inclusión y equidad para el bienestar en las Américas. Mérida, México: CIP 2017; 23 al 17 de julio.
25. Tavera M. Estrés percibido, salud y bienestar en docentes y administrativos de una comunidad universitaria. En: XXXVI Congreso Interamericano de Psicología Inclusión y equidad para el bienestar en las Américas. Mérida, México: CIP 2017; 2017.
26. Mapa campus PUCP - PUCP | Pontificia Universidad Católica del Perú [Internet]. [citado 2 de junio de 2018]. Disponible en: <http://www.pucp.edu.pe/mapa-campus/>
27. Datos académicos| Pontificia Universidad Católica del Perú [Internet]. PUCP | Pontificia Universidad Católica del Perú. [citado 14 de mayo de 2018]. Disponible en: <http://www.pucp.edu.pe/la-universidad/nuestra-universidad/pucp-cifras/datos-academicos/>
28. Calculadora de Hidratación [Internet]. H4H Initiative. Disponible en: <http://ru.leonbets0722.com/es/herramientas/tablas-hidratacion>
29. World Health Organization. Dept. of Noncommunicable Disease Prevention and Health Promotion. Skills for health : skills-based health education including life skills : an important component of a child-friendly/health-promoting school. [Internet]. 2003. Disponible en: <http://www.who.int/iris/handle/10665/42818>
30. Ferreira-Vorkapic C, Rangé B. ¿Constituye el yoga una intervención terapéutica consistente para los trastornos de ansiedad? *Rev Argent Clínica Psicológica*. 19(3):211-20.
31. Bhat PS, Chopra V, Mehta SG, Srivastava K, Kumar SR, Prakash J. Psychological benefits of yoga in industrial workers. *Ind Psychiatry J*. 2012;21(2):98-103.
32. Faulí Marín A, Ruano Casado L, Latorre Gómez ME, Ballestar Tarín ML. Implantación del sistema de calidad 5S en un centro integrado público de Formación Profesional. *Rev Electrónica Interuniv Form Profr* [Internet]. 1 de agosto de 2013

[citado 25 de mayo de 2018];16(2). Disponible en: <http://revistas.um.es/reifop/article/view/181081>

33. Ishijima H, Eliakimu E, Mshana JM. The “5S” approach to improve a working environment can reduce waiting time: Findings from hospitals in Northern Tanzania. *TQM J.* 13 de junio de 2016;28(4):664-80.

34. Universidad Pública de Navarra, Gobierno de Navarra. II Plan Universidad Saludable 2011- 2015 [Internet]. 2015. Disponible en: [https://www.unavarra.es/digitalAssets/100/100045\\_100000II-Plan-Universidad-Saludable-2011.pdf](https://www.unavarra.es/digitalAssets/100/100045_100000II-Plan-Universidad-Saludable-2011.pdf)

35. Ministerio de Salud Pública de Ecuador. Guía de promoción de la salud en el trabajo [Internet]. 2018. Disponible en: <https://www.salud.gob.ec/estrategia-agita-tu-mundo/>

36. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Instituto Nacional de Estadística. Encuesta Nacional de Salud 2011- 2012. Cuestionario de adultos [Internet]. 2011. Disponible en: <https://www.msssi.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuesta2011.htm>

## 9. ANEXOS

### 1. Encuesta de conductas de salud\*

La presente encuesta virtual será enviada a los correos electrónicos institucionales de los colaboradores de las unidades que participan en el programa “Vive saludable, siéntete PUCP”.

\*Encuesta basada en la Guía de Implementación de la estrategia “Agita tu Mundo” del Ministerio de Salud Pública de Ecuador (35) y de la Encuesta Nacional de Salud de España 2011- 2012 (36)

#### A. Datos generales

- Edad: \_\_\_\_\_  
-Sexo: Femenino  Masculino



#### B. Datos laborales

- Categoría actual:  
Ejecutivo  Asistente  Técnico  Auxiliar   
- Condición laboral:  
Nombrado  Contratado

#### C. Sobre su salud

- Peso: \_\_\_\_\_  
-Talla: \_\_\_\_\_  
- En general, usted diría que su salud es:

- Excelente  
 Muy buena  
 Buena  
 Regular  
 Mala

-¿Presenta alguna enfermedad o problema de salud crónicos o que haya durado más de seis meses?

Sí  Indique cuál: \_\_\_\_\_ No

## D. Estilos de vida

### Alimentación

- Indique el número de comidas consumidas (desayuno, refrigerios, almuerzo, lonche, cena)

\_\_\_\_\_ (al día)

-¿Con qué frecuencia consume frutas?

- Diario
- Tres o más veces a la semana, pero no todos los días
- Una o dos veces a la semana
- Menos de una vez a la semana
- Nunca o casi nunca

- ¿Consumes bebidas azucaradas (jugos procesados, gaseosas, aguas saborizadas)?

Sí  No

En caso de consumirlas, ¿con qué frecuencia lo hace?

- Diario
- Tres o más veces a la semana, pero no todos los días
- Una o dos veces a la semana
- Menos de una vez a la semana
- Nunca o casi nunca

### Actividad física

- ¿Cuál de estas posibilidades describe mejor la frecuencia con la que realiza alguna actividad física en su tiempo libre?

- No hago ejercicio. El tiempo libre lo ocupo de forma casi completamente sedentaria (leer, ver la televisión, ir al cine, etc.)
- Hago alguna actividad física o deportiva ocasional (caminar o pasear, bicicleta, jardinería, gimnasia suave, actividades recreativas que requiere un ligero esfuerzo, etc.)
- Hago actividad física varias veces al mes (deportes, gimnasia, correr, natación, ciclismo, juegos de equipo, etc.)
- Hago entrenamiento deportivo o físico varias veces a la semana

- ¿Qué tipo de actividad física realiza?



- Caminar
- Trotar
- Ir al gimnasio
- Deportes grupales (básquet, fútbol, tenis)
- Otros: \_\_\_\_\_
- Ninguno

- ¿Utiliza la bicicleta como medio de transporte para venir al trabajo?

Sí

No

En caso de ser negativa su respuesta, marque con una "X" los motivos por los cuales no usa la bicicleta como medio de transporte:

- Es peligroso manejar en esta ciudad
- Me incomoda sudar
- Me canso mucho
- Vivo muy lejos de la PUCP
- No sé manejar bicicleta
- Otros: \_\_\_\_\_

-¿Suele realizar pausas activas (breve rutina de estiramiento) durante su jornada laboral?

Sí

No

**¡Gracias por su participación!**

## 2. Modelo de certificado de reconocimiento

Se le otorgará un certificado de reconocimiento como “Unidad Saludable” a las unidades administrativas y académicas de la PUCP que participen activamente de las actividades del programa “Vive saludable, siéntete PUCP”.



VIVE SALUDABLE  
siéntete PUCP

La Dirección de Gestión del Talento Humano y PUCP Saludable  
otorgan el presente certificado como Unidad Saludable a:

*Nombre de la unidad*

Por su participación en el Programa de promoción de la salud “Vive saludable,  
siéntete PUCP” llevado a cabo durante el año 2019.

\_\_\_\_\_  
Director de DGTH

\_\_\_\_\_  
Directora de PUCP Saludable



### 3. Reporte de actividades del Líder Saludable

Cada unidad participante contará con el apoyo de un colaborador voluntario que sumirá la labor de “Líder Saludable”, quien brindará un reporte virtual del desarrollo de algunas actividades. Para mayor detalle, puede consultar el apartado de evaluación.



Estimado(a) Líder Saludable:

Agradecemos su apoyo en las actividades del Programa “Vive saludable, siéntete PUCP”. Mediante la presente, le solicitamos nuevamente su ayuda con la finalidad de valorar las iniciativas implementadas en su oficina. A continuación, indíquenos con qué frecuencia se realizan las siguientes actividades:

	Todos los días	2 a 3 veces a la semana	2 a 3 veces al mes	Una vez al mes	Nunca
Uso de la cartilla de consumo de frutas y agua					
Sesiones de entrenamiento de pausas activas en la oficina					

¿En qué medida usted considera que estas actividades son \_\_\_\_\_: \*

	1	2	3	4	5
Útiles					
Dinámicas					
Fáciles de realizar					
Ayudan a mejorar nuestra salud					
Tediosas					
Quitán el tiempo					

\*Donde el (1) indica un menor grado y el (5) un mayor grado de cada cualidad.

#### 4. Calculadora de Hidratación (Hydratation for Health- H4H)

Es una aplicación de acceso libre que permite evaluar el nivel de hidratación del individuo a partir de la siguiente información: peso, talla, edad, nivel de actividad, género (hombre, mujer, mujer embarazada y mujer lactando) y país. Asimismo, la aplicación brinda recomendaciones sobre la ingesta de agua diaria en función de los resultados (28).



Siga 3 sencillos pasos para ver si está bebiendo suficiente agua. Con la calculadora que se muestra a continuación podrá evaluar su nivel de hidratación, así como las recomendaciones de agua diarias, basada en la información que usted nos proporcione. ([Ver la metodología.](#))

**1 Cuéntenos sobre usted**  
Haga clic en el botón central de color blanco para ingresar su información.

**2 La ingesta diaria de líquidos**

**3 Resultados**

Usted	
✓ Peso	65 kg
✓ Talla	170 cm
✓ Edad	25 años
✓ Actividad Física	Semanal
✓ Género	Mujer: Lactando
✓ País	Francia

Establezca su ingesta de líquidos

## 5. Encuesta de satisfacción del Programa “Vive saludable, siéntete PUCP”

Al finalizar el programa se enviará una encuesta virtual a los colaboradores de las unidades académicas y administrativas que participaron en el programa con la finalidad de conocer su opinión sobre las actividades realizadas.

Estimado(a) colaborador(a):

Durante el presente año, usted ha participado del programa “Vive saludable, siéntete PUCP” y nos gustaría conocer su opinión sobre esta iniciativa.

Por ello, le solicitamos que complete la siguiente encuesta sobre el grado de satisfacción de las actividades realizadas, donde el (1) significa “muy malo” y el (5) “muy bueno”

<b>I</b>	<b>ALIMENTACIÓN</b>	Muy malo	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	No aplica
<b>1</b>	Uso de la cartilla y pegatinas para el consumo de frutas y agua	1	2	3	4	5	
<b>2</b>	Bandeja de frutas de estación	1	2	3	4	5	
<b>3</b>	El Test de Hidratación H4H	1	2	3	4	5	
<b>4</b>	Uso de la señalética en los bidones de agua para el consumo de 8 vasos al día	1	2	3	4	5	
<b>5</b>	Videos sobre recetas saludables enviados a su correo institucional y/o vistas en Facebook	1	2	3	4	5	
<b>6</b>	Menú saludable de las cafeterías y comedores	1	2	3	4	5	
<b>II</b>	<b>ACTIVIDAD FÍSICA</b>	Muy malo	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	No aplica
<b>7</b>	Sesiones de pausas activas y técnicas de relajación con el entrenador	1	2	3	4	5	
<b>8</b>	Sesiones de pausas activas y técnicas de relajación con el Líder saludable	1	2	3	4	5	

9	Infografía sobre el cuidado de la postura corporal	1	2	3	4	5	
10	Folletos individuales sobre el cuidado de la postura corporal	1	2	3	4	5	
11	Sesiones de ejercicio personalizado en el Polideportivo	1	2	3	4	5	
12	Videos sobre los beneficios y testimonios del uso de la bicicleta	1	2	3	4	5	
13	Uso de las bicicletas públicas	1	2	3	4	5	
14	Sesiones de preparación para el parto	1	2	3	4	5	
<b>III</b>	<b>SALUD MENTAL</b>	Muy malo	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	No aplica
15	Taller sobre Parentalidad y trabajo	1	2	3	4	5	
16	Taller sobre Manejo del estrés laboral	1	2	3	4	5	
17	Taller sobre Liderazgo	1	2	3	4	5	
18	Taller sobre Solución de problemas y conflictos	1	2	3	4	5	
19	Taller sobre Comunicación asertiva	1	2	3	4	5	
20	Sesiones de yoga al aire libre	1	2	3	4	5	
21	5S en acción	1	2	3	4	5	
<b>IV</b>	<b>ENTORNO FÍSICO Y CUIDADO DEL MEDIOAMBIENTE</b>	Muy malo	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	No aplica
22	Uso de las bici-carriles para trasladarse a la PUCP	1	2	3	4	5	
23	Bonos para el uso del transporte público o bicicleta	1	2	3	4	5	
24	Acciones para la reducción del gasto energético	1	2	3	4	5	
25	El bono en frutas y verduras por el ahorro energético	1	2	3	4	5	

## 10. RESUMEN

En el espacio universitario, las personas, tanto estudiantes como trabajadores, pasan gran parte de su tiempo. Por ello, es importante que este entorno propicie la mejora de la calidad de vida de sus miembros. En este contexto, las Universidades Promotoras de la Salud (UPS) representan un sostenido esfuerzo y compromiso por incorporar el enfoque de la Promoción de la Salud (PS) en la educación superior.

La Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP) ha desarrollado un programa denominado “PUCP Saludable”. Esta iniciativa ha logrado grandes avances en la implementación de la PS en el contexto universitario peruano, especialmente en la población estudiantil. El presente programa, llamado “Vive saludable, siéntete PUCP”, dirigido al personal administrativo de la PUCP, responde y se adapta a las necesidades de este colectivo. Esta propuesta cuenta con 4 ejes importantes: la actividad física, la alimentación, la salud mental y el entorno físico y el cuidado del medioambiente.

**Palabras clave:** Promoción de la salud, Universidades Promotoras de la Salud, Personal Administrativo.

## ABSTRACT

In the university, people, students as workers, spend much of their time. Therefore, it is important that this environment promotes the improvement of the quality of life of its members. In this context, the Universities Promoting Health (UPH) represent an effort to achieve the focus of Health Promotion (HP) in higher education.

The Pontifical Catholic University of Peru (PUCP) has developed a program named "PUCP Saludable". This approach has accomplished a great progress in the implementation of HP in the Peruvian university context, especially in the student population. This program called "Vive saludable, siéntete PUCP" addressed to PUCP's working members, responds and adapts to the needs of this group. This initiative has 4 important areas: physical activity, nutrition, mental health and the physical environment and environmental care.

**Key words:** Health Promotion, Health Promoting universities, workers