



USMP
UNIVERSIDAD DE
SAN MARTÍN DE PORRES

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE



USMP
UNIVERSIDAD DE
SAN MARTÍN DE PORRES

Facultad de
Ciencias de la Comunicación,
Turismo y Psicología



**OBJETIVOS DE DESARROLLO
SOSTENIBLE**



USMP
UNIVERSIDAD DE
SAN MARTÍN DE PORRES

Facultad de
Ciencias de la Comunicación,
Turismo y Psicología

ODS 3: BUENA SALUD Y BIENESTAR

**Informe sobre actividades realizadas en el año
2024 para contribuir con la Agenda 2030**

1. Introducción

El Objetivo de Desarrollo Sostenible 3 (ODS3) tiene como meta garantizar una vida sana y promover el bienestar de todos en todas las edades. Este objetivo abarca diversas áreas de la salud, incluyendo la reducción de la mortalidad materna e infantil, la lucha contra las enfermedades transmisibles y no transmisibles, el acceso a servicios de salud esenciales y el fortalecimiento de las políticas sanitarias. La Facultad de Ciencias de la Comunicación, Turismo y Psicología (FCCTP) de la Universidad de San Martín de Porres (USMP) contribuye activamente a la promoción del bienestar y la salud a través de diversas iniciativas, programas académicos y actividades extracurriculares. Estas acciones incluyen el desarrollo de proyectos de voluntariado, la organización de eventos que fomentan la salud física y mental, y la integración de la sostenibilidad y la responsabilidad social en sus programas educativos. A continuación, se detallan las principales actividades que la facultad lleva a cabo para contribuir al ODS3, destacando su impacto en la salud y el bienestar de la comunidad universitaria y de las poblaciones con las que colabora.

2. Descripción de actividades realizadas

2.1. Divulgación en la comunidad local para mejorar y promover la salud y el bienestar – Escuela profesional de Ciencias de la Comunicación

Los trabajos realizados en el año 2024 por los estudiantes de IX y X ciclo de la Escuela de Ciencias de la Comunicación fueron difundidos a la comunidad local a través de plataformas de libre acceso. Estas producciones, pertenecientes a las áreas de Periodismo, Audiovisuales, Relaciones Públicas y Publicidad, reflejan no solo la creatividad y capacidad de los alumnos, sino también su compromiso con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS).

A través de programas radiales, podcasts, microprogramas y reportajes, los estudiantes han abordado una diversidad de temas de relevancia social, cultural y ambiental. Desde entrevistas con especialistas sobre el cambio climático, la prevención de desastres y la salud pública, hasta espacios dedicados a la música, la danza, la pintura y el arte urbano, cada trabajo evidencia un enfoque innovador que vincula la formación académica con las problemáticas actuales de nuestro entorno.

A continuación, presentamos los trabajos relacionados con la mejora y promoción de la salud y bienestar, incluida la nutrición, los deportes, el ejercicio y la sostenibilidad:

Título	Área	Descripción	Enlace
1- PODCAST SÍNDROME DE AMOR	COM. AUDIOVISUAL	En el podcast "Síndrome de amor", Jane, Aldo y Rosmary Díaz comparten su experiencia con la llegada de su hija Alexandra, quien tiene síndrome de Down. Exploramos cómo este acontecimiento transformó su visión de la vida, con testimonios tanto personales como de expertos sobre lo que implica vivir con esta condición.	https://youtu.be/tZ0hTxyUNZk
2- RDN CENTRAL ENTREVISTA A CHRISTIAN SOTELO	PERIODISMO	Nos visitó el reconocido actor y Subgerente de Educación, Cultura, Juventud y Deportes en la	https://youtu.be/tOjOv3PdwoU

Título	Área	Descripción	Enlace
		Municipalidad de Comas; Christian Sotelo, en exclusiva para RDN Central.	
3- RDN CENTRAL LA IMPORTANCIA DE LA PAPA EN NUESTRA ALIMENTACIÓN	PERIODISMO	Continuando con la edición especial de RDN Central, conversamos con para comentarnos la importancia de esta en nuestra alimentación, con el nutricionista Gianfranco Hilario.	https://youtu.be/rAarMTmbnWw
4- RDN CENTRAL GIANFRANCO HILARIO Y SU PUNTO DE VISTA SOBRE LA ANEMIA EN EL PERÚ	PERIODISMO	Gianfranco Hilario es un reconocido nutricionista peruano con un punto de vista relevante sobre uno de los problemas más delicados desde hace mucho tiempo en el Perú, la anemia.	https://youtu.be/xE9Ib2uYcil
5- RDN CENTRAL DEPORTISTA ADRIÁN CASTRO: "ENTRENAR BIEN Y SACRIFICARSE TE HACE SENTIR MEJOR"	PERIODISMO	El deportista de muay thai Adrián Castro, estuvo en RDN Central, para compartir su postura sobre el arte marcial tailandés, así como sus aspiraciones y su estilo de vida.	https://youtu.be/ieo5T8kl3zM
6- PODCAST SOLDADO DE BATA BLANCA	COM. AUDIOVISUAL	Durante la pandemia de COVID-19, el doctor Jorge Villacorta, en su rol como director del Hospital San José de la Policía Nacional del Perú, se vio enfrentado a difíciles	https://youtu.be/klr25u6xXEg

Título	Área	Descripción	Enlace
		decisiones relacionadas con la salud de sus colegas y pacientes.	
7- COMUNIDAD PR CELEBRANDO LOS 10 AÑOS DE PRSSA USMP	RELACIONES PÚBLICAS	Relevancia de los Objetivos de Desarrollo Sostenible .	https://youtu.be/fLPWFHUTHLO
8- DOCUMENTAL: EMILIO, MAS ALLA DEL ESPECTRO	COM. AUDIOVISUAL	A través de los ojos y experiencias de Emilio, este documental ilustra la vida de un joven peruano con espectro autista, destacando la importancia de la terapia, el apoyo familiar y el amor en su desarrollo.	https://youtu.be/4M0zeTYnauU
9- DOCUMENTAL EL ORO VERDE DE PANGOA	COM. AUDIOVISUAL	El Oro Verde de Pangoa” es un film que explora la esencia del café orgánico en el distrito de Pangoa. Desde la plantación hasta la taza, el documental revela el compromiso de los agricultores con la sostenibilidad. A través de imágenes cautivadoras y testimonios	https://youtu.be/QdKbTr-zqCc
10-ARTERADIO DÍA DE LA COCINA Y GASTRONOMÍA PERUANA	COM. AUDIOVISUAL	Tres notas imperdibles en Arteradio. Además, una entrevista con Andrés Ramírez, reconocido jefe de cocina peruano.	https://youtu.be/iQPhJyw3Lvl
11-ENTREVISTA LA DESNUTRICIÓN Y LA ANEMIA EN MENORES DE	PERIODISMO	Conversamos con Bianca Requena, reconocida	https://youtu.be/ifQxkgMa_qQ

Título	Área	Descripción	Enlace
EDAD VOCES PARA ENTENDER AL MUNDO		nutricionista para comentarnos sobre dos temas muy importantes para el cuidado de los niños.	
12-VOCES PARA ENTENDER AL MUNDO BIENESTAR CORPORATIVO: SALUD MENTAL Y FÍSICA EN EL TRABAJO	PERIODISMO	En este programa, exploramos el impacto de los programas de bienestar corporativo en la salud mental y física de los colaboradores. A través de entrevistas y el análisis de Diana Solís y Joaquín Leiva, discutimos cómo estas iniciativas no solo mejoran la calidad de vida en el entorno laboral, sino que también incrementan la productividad y satisfacción personal.	https://youtu.be/dII7CPDG20E
13-VOCES PARA ENTENDER AL MUNDO ENTREVISTA AL CIRUJANO ONCÓLOGO LUIS GARCÍA	COM. AUDIOVISUAL	En esta entrevista exclusiva con el cirujano oncólogo Luis García, se abordan aspectos clave sobre el cáncer de mama, su diagnóstico temprano, y los avances en tratamientos que han mejorado la calidad de vida de las pacientes.	https://youtu.be/xieoHxsr5Hk
14-RDN CENTRAL GASTRONOMÍA PERUANA:	PERIODISMO	Conversamos con el reconocido cheff	https://youtu.be/H3pxEcn5suk

Título	Área	Descripción	Enlace
PATRIMONIO CULTURAL		Carlos Durán, uno de los ganadores de la edición 2017 de Mixtura.	
15- DOCUMENTAL SONORO PLUMAS Y ESPERANZAS	COM. AUDIOVISUAL	Adriana Rodríguez, una mujer autista de 40 años, narra su experiencia junto a sus hijos, Elia Manzur, Natalia Manzur y Marcelo Sánchez, quienes también son autistas. Adriana reflexiona sobre los desafíos y aprendizajes de su familia.	https://youtu.be/XoUEShs5RAg
16- MEDITECH - VOCES PARA ENTENDER EL MUNDO	PERIODISMO	La telemedicina, el uso de aplicaciones de salud y la importancia de la educación sanitaria, son temas importantes que promueven el dialogo inclusivo sobre los retos y oportunidades en el ámbito sanitario.	https://youtu.be/kpSjvDvjEEg
17- VOCES PARA ENTENDER AL MUNDO: ECONOMÍA E INVERSIÓN EN DISCIPLINAS POCO DIFUNDIDAS	PERIODISMO	ECONODEPOR es un programa que explora el mundo de los deportes poco difundidos y el escaso apoyo económico que reciben.	https://youtu.be/1aVu8wNWE6c
18- VOCES PARA ENTENDER AL MUNDO: CONEXIÓN FAMILIAR	PERIODISMO	En este programa abarcaremos lo que es la conciliación entre el trabajo y la vida materna para las mujeres embarazadas.	https://youtu.be/0mmyzXt5luo

Fuente: Escuela Profesional de Ciencias de la Comunicación

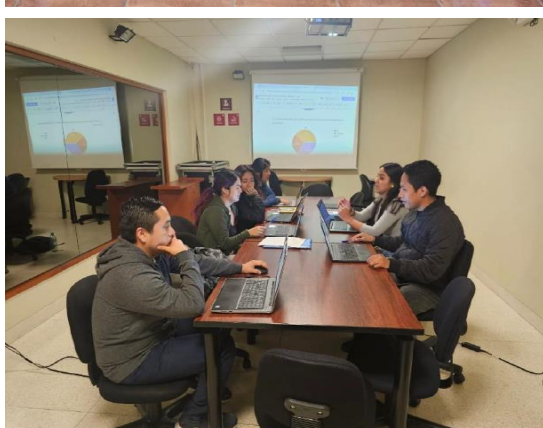
2.2. Divulgación en la comunidad local para mejorar y promover la salud y el bienestar – Escuela profesional de Psicología

Durante el 2024 la Incubadora de Proyectos de la Escuela Profesional de Psicología ha realizado las siguientes actividades:

Institución:	Colegio Parroquial Santa Rosa de Barranco
Inicio de actividades:	05/08/2024
Fin de actividades:	20/11/2024
Área:	Psicología Clínica y de Salud
N° alumnos de la FCCTP:	15
Población:	4 grados designados (5to. y 6to. primaria – 1ro. y 2do. secundaria)
Actividades desarrolladas:	- Entrevista a 138 alumnas de los 4 distintos grados asignados. Elaboración de informes psicológicos de cada alumna evaluada.



Institución:	Iglesia San Martín de la Caridad – Local comunal Oscar Romero
Inicio de actividades:	05/08/2024
Fin de actividades:	20/11/2024
Área:	Psicología Clínica y de Salud
N° alumnos de la FCCTP:	06
Población:	70 adultos mayores
Actividades desarrolladas:	- Realización de entrevistas y evaluación por parte de cada alumno a la población de 70 adultos mayores. - Realización de tareas de apoyo adicionales de atención al adulto mayor dentro del horario establecido. - Elaboración de informes psicológicos de cada adulto mayor.



2.3. Colaboraciones con instituciones de salud

La Facultad de Ciencias de la Comunicación, Turismo y Psicología de la Universidad de San Martín de Porres tiene suscrito un convenio de Cooperación Docente Asistencial con la Dirección de Redes Integradas de Salud – Lima Centro con el objetivo de desarrollar actividades de formación durante el internado de la carrera profesional de Psicología.

La vigencia del convenio es hasta el 2026.

2.4. Servicios de salud, nutrición, salud sexual y reproductiva

La Unidad de Servicio Médico es la encargada de realizar las actividades relacionadas con el tema. Durante el 2024-1 se desarrollaron los siguientes talleres y charlas:

a. TALLER “PRIMEROS AUXILIOS BÁSICO PARA DOCENTES”

Fecha: 22 de marzo de 2024

Hora: 10 am, Vía ZOOM



b. TALLER “PREVENCIÓN DE CONSUMO DE DROGAS”

Fecha: 05 de abril de 2024

Hora: 4 pm, Vía ZOOM



C. TALLER “USO RESPONSABLE DE REDES SOCIALES” Y CAMPAÑA DE “TOMA DE CONCIENCIA RESPECTO A LA ERGONOMÍA EN ESTUDIANTES”

Fecha: 28 de mayo de 2024

Hora: 3 pm

Lugar: Presencial – Jardín de la FCCTP



IMPORTANCIA DE LA ERGONOMÍA Y USO RESPONSABLE DE REDES SOCIALES

Participa en nuestros talleres en beneficio de tu salud.

Fecha: martes 28 de mayo

Hora: 3:00 p. m.

Lugar: Jardín de la FCCTP

Ponente: Dra. Wendy Sakihara

Dirigido a: Comunidad FCCTP

Organiza: Servicio Médico de la FCCTP
¡Te esperamos!

IMPORTANCIA DE LA ERGONOMÍA

Elaborado por: Servicio Médico de la FCCTP



Definición:

La ergonomía es la disciplina que busca adaptar el entorno y las herramientas al usuario con el objetivo de mejorar su bienestar y desempeño. En el ámbito educativo se refiere a la adecuación de los espacios, mobiliario y equipos a las necesidades físicas y cognitivas de los estudiantes.

Objetivos de la ergonomía en la educación:

- Prevención de lesiones y dolencias. Reducir el riesgo de problemas musculoesqueléticos.
- Mejora del rendimiento académico. Optimizar el entorno de estudio para favorecer la concentración y el aprendizaje.
- Promoción del bienestar general. Fomentar una postura correcta y hábitos saludables.

Problemas ergonómicos comunes en estudiantes



Factores que contribuyen a problemas ergonómicos



USO RESPONSABLE DE REDES SOCIALES

Elaborado por: Servicio Médico de la FCCTP



Introducción

El uso de redes sociales ha transformado significativamente la manera en que nos comunicamos, compartimos información y nos relacionamos con el mundo. Desde su aparición, plataformas como Facebook, Twitter, Instagram y TikTok han sido tanto un gran avance como un desafío. Por ello, exploremos los aspectos del uso responsable de las redes sociales, destacando la importancia de prácticas seguras y saludables, y proporcionando recomendaciones para una interacción positiva en estos espacios digitales.

Beneficios de las redes sociales:



Durante el 2024-2 se desarrollaron los siguientes talleres y charlas:

d. TALLER “BÁSICO DE PRIMEROS AUXILIOS”

Fecha: 29 de agosto de 2024

Hora: 10:30 am, Vía ZOOM



e. TALLER “ASESORAMIENTO EN NUTRICIÓN”

Fecha: 20 de noviembre de 2024

Hora: 3:30 pm

Lugar: Presencial – Jardín de la FCCTP



f. TALLER “PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL”

Fecha: 26 de noviembre de 2024

Hora: 11:00 am, vía ZOOM



TALLER PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

Dirigido a: toda la Comunidad FCCTP.

26 de noviembre

11:00 a.m.

Impartido por:
Sandra Lozano

¡ingresa a través del enlace
que te compartimos!

Organiza: Servicio Médico

ETIOLOGIA

- Las ITS más frecuentes son:

Sífilis.

Gonorrrea.

Chlamydia.

Herpes.

Hepatitis B.

Hepatitis C.

Virus del Papiloma humano (VPH)

Virus de Inmunodeficiencia humana (VIH)

TABLA1. Etiología de las infecciones
transmisión sexual mas frecuente

TRASTORNO	ETIOLOGIA
Sífilis	<i>Treponema pallidum</i>
Virus Herpes Simple	Virus del Herpes simple 1 o 2
Chancroide	<i>Haemophilus ducrey</i>
Linfogranuloma venereo	<i>Chlamydia trachomatis</i>

FUENTE: J. casabona, Barbara, M. Albem Iglesia, J. Pallarés Robles, Infección de transmisión sexual e infecciones por el virus de la inmunodeficiencia humana. El severo/Atención primaria problemas de salud en la consulta de Medicina de Familia, Séptima edición, Barcelona, España, 2014. P.540-565

13 DE FEBRERO DÍA INTERNACIONAL DEL CONDÓN



- El uso consistente y correcto de preservativos, tanto masculino como femenino, disminuye sustancialmente la transmisión de ITS, por ello, debe promoverse su uso y proveer preservativos a los usuarios de los servicios de salud.



- Evitar VIH: Limitar el numero de parejas sexuales 86.4% y el uso de

- Solo el 6% de mujeres y el 14 % de hombres jóvenes usan condón en Perú.

2.5. Apoyo en salud mental para estudiantes y al personal

• SERVICIO PSICOLÓGICO

La facultad ofrece el servicio psicológico que incluye atenciones individuales a los estudiantes, así como talleres, capacitaciones, charlas, entre otras actividades dirigidas a estudiantes, docentes y colaboradores. A continuación, se detallan algunas de las actividades realizadas:

- **Marzo – junio 2024:** se atendieron 591 estudiantes, de los cuales 524 se acercaron a buscar consejería para trabajar temas personales y emocionales. De igual manera 67 estudiantes asistieron en relación a dificultades académicas. La

mayoría de las atenciones fueron para estudiantes de Psicología (66%), seguidos por Ciencias de la Comunicación (28%) y, Turismo y Hotelería (6%).

- **Agosto - noviembre 2024:** se atendieron 406 estudiantes, de los cuales 277 pertenecen a la escuela de Psicología, 108 a la escuela de Ciencias de la Comunicación y 21 a la escuela de Turismo y Hotelería. La mayoría de las atenciones fueron relacionadas a temas emocionales.

Dentro de las principales problemáticas atendidas se encuentran temas de ansiedad, estrés, relaciones de pareja y familiares, apoyo académico, hábitos de estudio y bajo rendimiento académico.

Además, se realizaron otras actividades las cuales se presentan a continuación:

Actividad	“Capacitación en primeros auxilios psicológicos”
Asistentes:	15 personas entre docentes y colaboradores de la facultad.
Fecha:	24-julio-2024



Actividad	“Activación por el día de la salud mental”
Asistentes:	Estudiantes de la facultad, actividad abierta y libre.
Fecha:	10-octubre-2024



2.6. Política Libre de Humo en Campus

La facultad ha implementado una política libre de humo en el campus para promover un ambiente saludable. Por ello, se han desplegado acciones de señalización y monitoreo del consumo de tabaco dentro del campus, con la instalación de 104 señaléticas de “NO FUMAR” distribuidas en aulas, talleres, laboratorios y bibliotecas.

Número de señaléticas “No fumar” por ambiente en la FCCTP	
Ambiente	Cantidad
Aulas	48
Talleres	37
Laboratorios	9
Biblioteca	10
Total	104

Fuente: Unidad de Convenios, Internacionalidad y Sostenibilidad-FCCTP



3. Logros de la actividad

Como se evidencia en el informe, sobre las actividades relacionadas con la mejora y promoción de la salud y bienestar en el 2024, a través de una plataforma virtual de libre acceso se lograron difundir a la comunidad 18 producciones (podcast, entrevistas y documentales) de los alumnos y de manera presencial se realizaron dos actividades, en un colegio parroquial y en un local comunal de adultos mayores.

Se brindaron a los estudiantes y docentes 6 talleres relacionados con la salud, nutrición y prevención de enfermedades de transmisión sexual.

Respecto al servicio psicológico, se lograron atender 591 estudiantes en el 2024-1 y en el 2024-2 a 406 estudiantes de la facultad.

Se logra mantener distribuidas en los ambientes de la facultad, las 104 señaléticas de “No fumar”.

Estas actividades demuestran cómo la FCCTP de la USMP está comprometida con la promoción del ODS3, contribuyendo significativamente al bienestar físico y mental tanto de su comunidad interna como de las comunidades externas a las que sirven.