

UACM

Universidad Autónoma
de la Ciudad de México

NADA HUMANO ME ES AJENO

COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

LICENCIATURA EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

Atención, Seguimiento y Acompañamiento a la Salud

UACM/PP/8883/INT

INFORME DE PRÁCTICAS PROFESIONALES

PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADA EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

P R E S E N T A

NAYELI ALONSO SERRALDE

D I R E C T O R

MTRO. PEDRO LEONEL ARREOLA MEDINA

Ciudad de México, octubre de 2025



SISTEMA BIBLIOTECARIO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE LA CIUDAD DE MÉXICO COORDINACIÓN ACADÉMICA

RESTRICCIONES DE USO PARA LAS TESIS DIGITALES

DERECHOS RESERVADOS[©]

La presente obra y cada uno de sus elementos está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor; por la Ley de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, así como lo dispuesto por el Estatuto General Orgánico de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México; del mismo modo por lo establecido en el Acuerdo por el cual se aprueba la Norma mediante la que se Modifican, Adicionan y Derogan Diversas Disposiciones del Estatuto Orgánico de la Universidad de la Ciudad de México, aprobado por el Consejo de Gobierno el 29 de enero de 2002, con el objeto de definir las atribuciones de las diferentes unidades que forman la estructura de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México como organismo público autónomo y lo establecido en el Reglamento de Titulación de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México.

Por lo que el uso de su contenido, así como cada una de las partes que lo integran y que están bajo la tutela de la Ley Federal de Derecho de Autor, obliga a quien haga uso de la presente obra a considerar que solo lo realizará si es para fines educativos, académicos, de investigación o informativos y se compromete a citar esta fuente, así como a su autor ó autores. Por lo tanto, queda prohibida su reproducción total o parcial y cualquier uso diferente a los ya mencionados, los cuales serán reclamados por el titular de los derechos y sancionados conforme a la legislación aplicable.

INDICE

Introducción	1
Justificación	6
Planteamiento del Problema	9
Objetivo	11
A) Institucional	
B) De las prácticas profesionales	
C) Personales	
Marco Teórico Conceptual	13
a) Tipos de estudio	13
b) Transdisciplina	15
c) Salud	15
d) Promoción a la Salud	18
e) Salutogenesis	20
f) Modelo Medico- Hegemónico	22
g) Capacidades Humanas	23
h) Comunidad	25
i) COVID-19	26
j) COVID-Persistente	30
k) Síndrome Metabólico	35
l) Enfermedades Crónico Degenerativas	37
m) Signos Vitales	37



n) Aplicaciones Móviles	39
o) Salud Mental	40
Marco Referencial	42
Análisis de la relación teórica con las Prácticas Profesionales	45
Beneficios Logrados	66
Conclusiones	75
Sugerencias o recomendaciones	80
Consideraciones Finales	84
Fuentes consultadas	86
Anexos	91



Introducción

México se vio afectado por el virus de SARS-CoV-2, que modificó gran parte de los estilos de vida de las personas, muchos sufrieron cambios que fueron desde la pérdida del trabajo hasta la pérdida de un familiar o conocido. Estas circunstancias detonaron la importancia de la salud mental, la de redes y vínculos sociales.

La promoción de la salud en la pandemia fue un elemento importante para la salud, por su capacidad de responder a necesidades relacionadas con la salud de las personas y sus familias. En tiempos de propagación del virus, fue crucial implementar medidas preventivas, mismas que ayudaron a disminuir el riesgo de contagio, acciones implementadas desde la promoción de la salud que buscan a través de diferentes actividades y enfoques adquirir hábitos saludables.

Las secuelas que surgen a consecuencia de la pandemia, llevan a un grupo de profesores investigadores a implementar un proyecto (ahora programa) con el objetivo de brindar Atención, Seguimiento y Acompañamiento a personas de la UACM (estudiantes, administrativos y familiares de los mismos) con su mirada puesta en el bienestar que otorga la salud. El trabajo realizado en conjunto con especialistas en software permitió crear una plataforma web con la finalidad de registrar y valorar diariamente el desarrollo de la sintomatología de COVID-19 y otros aspectos.

Dando continuidad con el proyecto y observando el impacto que tiene, se abrió una convocatoria con la oportunidad de realizar servicio social y prácticas profesionales, este último como modo de titulación para los pasantes de la Licenciatura en Promoción a la Salud, a fin de que participaran dentro del proyecto como apoyadores de la salud.

La propuesta está dirigida para que los estudiantes de la Lic. en promoción de la salud adquieran los conocimientos necesarios y puedan participar en los tres ejes



con los que cuenta el proyecto: Atención, Seguimiento y Acompañamiento a solicitantes de apoyo. Numerosas actividades como: investigación actualizada de la pandemia por COVID-19, trabajo en conjunto con estudiantes de la Licenciatura en Ingeniería de Software, el diseño de una app en temas relacionados con la pandemia (en especial una app de violencia-salud-salud), realización de materiales digitales como infografías, videos, etc, participación en las actividades de CASA-Salud, aplicación de entrevista de primer contacto para identificar problemas relacionados con COVID-19, visita a otro plantel de la UACM (realizando saloneo) además de la asistencia a seminarios que nos permitió fundamentar todas las actividades realizadas, por mencionar algunas, estas sin duda van fortaleciendo los conocimientos como promotores de la salud.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) / Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1990 definió a la Promoción de la Salud como la suma de acciones de la población, los servicios de salud, las autoridades sanitarias y otros sectores sociales y productivos, encaminados al desarrollo de mejores condiciones de salud individual y colectiva.

Es entonces que los promotores de la salud tienen la tarea de realizar acciones que ayuden a que las personas puedan lograr una reflexión y así mejorar su salud y/o un control sobre ella, y las herramientas para lograrlo se fueron adquiriendo a lo largo del proyecto.

La oportunidad que otorga el proyecto antes mencionado para realizar las prácticas profesionales, está fundamentada por el reglamento de titulación de la UACM en su capítulo quinto De la titulación por prácticas profesionales donde hace mención el artículo 61, el cual dice:



La opción de titulación por prácticas profesionales, consiste en que el estudiante realice actividades por un mínimo de cuatrocientas ochenta horas en un área de trabajo que le permita aplicar los conocimientos adquiridos en la carrera correspondiente.¹

Estas prácticas son independientes de los trabajos que se relacionan con el cumplimiento del servicio social y solamente podrán acreditarse a estudiantes que hayan cubierto el cincuenta por ciento del plan de estudios de la carrera que estén cursando y realicen sus prácticas profesionales en alguno de los programas aprobados por la institución de conformidad con el reglamento de Servicio Social y Prácticas Profesionales vigente.

En esta modalidad, el promotor de la salud deberá entregar un informe final, el cual tiene su fundamento en el Artículo 63:

En esta opción, el estudiante deberá presentar un informe escrito de las actividades realizadas. Dicho informe deberá cumplir con los lineamientos que defina la respectiva Comisión de Titulación y contar con la aprobación de cinco profesores-investigadores que fungirá como lectores y evaluarán el informe, de conformidad en lo establecido en el artículo 43² de este reglamento. El estudiante entregará dos copias electrónicas y un impreso de su informe para que se integre a los respectivos institucionales. En esta opción no hay réplica oral, ni mención honorífica.

Y, por último, el artículo 64 de esta modalidad menciona: “Una vez que el estudiante haya cumplido con los procedimientos requeridos por el Área Responsable, éste entregará el título en un plazo de 40 días hábiles, contados a partir de la fecha de entrega de la constancia que avale esta modalidad de titulación”.³

¹ Universidad Autónoma de la Ciudad de México [UACM], Reglamento de Titulación de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, 2014, p 17.

² Los lectores internos o revisores deberán cumplir con los siguientes requisitos: I ser profesores investigadores de la universidad, dictaminados favorablemente; II Poseer al menos el grado al que aspira el aspirante o la dispensa correspondiente; y III Poseer conocimientos y competencias relacionadas con el tema de la tesis o trabajo recepcional.

³ UACM, Reglamento de Titulación de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, 2014, p.18



Es entonces que el presente informe de titulación tiene el objetivo de describir las actividades que se realizaron gracias a los conocimientos adquiridos en las capacitaciones y seminarios.

Por su parte, el manual de titulación en su apartado IV. PRÁCTICAS PROFESIONALES, menciona:

Se entiende por prácticas profesionales a aquellas actividades temporales vinculadas con la formación disciplinar del o la estudiante, mismas que desarrolla en su condición de practicante y le permiten aplicar los conocimientos adquiridos, así como el desarrollo de habilidades y actitudes relacionadas con su formación de promotor(a) de salud. El informe no se circunscribe a la mera descripción de actividades desarrolladas, implica análisis, conclusiones y sugerencias o recomendaciones⁴.

Dando cumplimiento a los requerimientos antes mencionados, en el presente informe se abordaron puntos como la justificación, que da respuesta al por qué del programa, los objetivos: institucional, de las prácticas profesionales, personales y específicos, así como el marco conceptual que da fundamento a los conceptos adquiridos, donde se revisaron temas como: tipos de estudio, multidisciplina, transdisciplina, salud y análisis de los principios de la Carta Constitutiva de la OMS, la promoción de la salud y sus ejes, salutogénesis, el Modelo Médico Hegemónico de Menéndez, el concepto de Comunidad desde la filosofía de Luc Nancy, COVID-19 y COVID-persistente, la importancia del Síndrome Metabólico, Signos Vitales (frecuencia cardíaca, frecuencia respiratoria, temperatura, saturación de oxígeno y tensión arterial), la importancia de las Aplicaciones Móviles y por supuesto la Salud Mental.

También se desarrollaron los beneficios logrados los cuales dan cabida a la importancia de la propuesta de una app en el tema de violencia, así como la planeación de las mesas de difusión-acción (Inteligencia emocional y el dolor que la

⁴ UACM, Manual de titulación Universidad Autónoma de la Ciudad de México, 2024, pp.34-36.



pérdida me dejó), seguido de la elaboración de material informativo y las actividades realizadas en CASA-Salud.

Por último, las conclusiones y sugerencias, como un ejercicio de reflexión de todo lo trabajado en el programa con su análisis y relación que conducen a la formación de Promotores de la Salud.



Justificación

La aparición del virus de SARS-CoV-2, tuvo una rápida expansión en el mundo que contrajo consecuencias graves. Fueron tiempos inesperados, trayendo consigo situaciones como las pérdidas económicas, físicas, emocionales y humanas, mismas que dejaron secuelas en algunas personas. A todo esto, también es de importancia hacer mención que, con la pandemia, los casos de violencia familiar aumentaron⁵, lo anterior implicó un nuevo reto en los sistemas de salud y de la misma población.

Las secuelas de COVID-19 con el tiempo se fueron complicando, lo que derivó en un desafío que condujo a gran parte de los actores sociales a participar de una manera activa con medidas preventivas para disminuir los contagios, pero no se logró del todo.

Es importante hacer énfasis en tres conceptos para poder entender cuando hablamos de;

- SARS CoV-2: Virus de la gran familia de los coronavirus, causante de la enfermedad de COVID 19.
- COVID 19: Enfermedad infecciosa causada por el virus SARS-CoV-2. La mayoría de las personas infectadas por el virus experimentarán una enfermedad respiratoria de leve a moderada o persistente.
- COVID-persistente: Cuando los síntomas persisten más de 4 semanas o si aparecen complicaciones tardías o a largo plazo.

La situación fue rebasada, los contagios se fueron dando de formas diferentes, la Organización Mundial de la Salud (OMS) menciona que: entre el 80% y el 85% de las infecciones por COVID-19 fueron leves o asintomáticas y se trataron como cualquier otra gripe estacional no complicada, entre el 10% y el 15% fueron

⁵ INEGI. Encuesta Nacional de Seguridad Pública Urbana (ENSU). Boletín de prensa, octubre 2020. Disponible en: <https://www.inegi.org.mx/app/saladeprensa/noticia.html?id=5999>



enfermedades graves que requirieron hospitalización/suplementos de oxígeno y aproximadamente el 5% fueron enfermedades críticas que requirieron cuidados intensivos y ventilación mecánica.⁶

La mayoría de los pacientes mostraron una recuperación completa dentro de la tercera a la cuarta semana posterior a la infección por COVID-19, pero también hubo pacientes que hasta el día de hoy siguen padeciendo secuelas que les han ocasionado problemas de salud y complicaciones para incorporarse a la vida cotidiana.

Por lo anterior, fue necesario que se implementaran estrategias, una de ellas fue la de profesores investigadores de la UACM, quienes al darse cuenta de la afectación a tres sectores; estudiantes, académicos y personal administrativo y al no contar con un programa (propio) de apoyo a la comunidad ante la situación emergente de la pandemia de COVID-19, se dieron a la tarea de atender de manera ineludible desde el mes de marzo 2020 a pacientes sospechosos. Al ser médicos dieron consultas clínicas presenciales; Estas acciones ayudaron a gran parte de la comunidad estudiantil, a familiares y personas que lo necesitaron. Algunos promotores de salud dieron seguimiento a las personas solicitantes de apoyo y esto reflejó que los niveles de soledad, estrés y ansiedad disminuían.

Lo anterior refleja que la intervención de los promotores de la salud en los aspectos sociales como brindar acompañamiento y la creación de redes sociales son esenciales y necesarias, ya que garantizan mejores condiciones de salud.

Por tal razón es de suma importancia resaltar los tres ejes que maneja el proyecto que son: atención, seguimiento y acompañamiento, mismos que han sido implementados en apoyo a la emergencia sanitaria, la suma del quehacer y la mirada de la promoción de la salud en el proyecto antes mencionado y la conjunción de un todo (investigación) permitirá fortalecer los sistemas de información de salud

⁶ Organización Mundial de la Salud [OMS], Vías de transmisión del virus de la COVID-19: repercusiones para las recomendaciones relativas a las precauciones en materia de prevención y control de las infecciones, Reseña Científica.



que ayuden a la población a tener un referente que permita entender el por qué de las secuelas por la enfermedad y las consecuencias en salud mental.

Lo anterior nos acercará a tener información necesaria y concisa y por consiguiente lograr un modelo de atención a la salud, seguimiento y acompañamiento del padecimiento, con el objetivo de saber que pasa con la salud de las personas, haciendo énfasis en que puedan comprender, manejar el significado de su vida. Así como la elaboración de materiales con un enfoque desde la promoción de la salud que aborde temas relacionados con el COVID-persistente y las secuelas del mismo.



Planteamiento del Problema

Hoy en día la sociedad vive en una etapa de constantes cambios, marcada por la pandemia de COVID-19, desde que inicio la pandemia a la actualidad (2020-2025) y secuelas que esto dejó en los individuos y en muchos caos a familias completas. Antes de la pandemia las relaciones eran de forma presencial donde había contacto físico (abrazos, besos, saludo de mano, etc.) y al surgir la pandemia todo esto se tuvo que transformar en reuniones virtuales e incluso en algunos casos no hubo contacto.

Lo anterior trajo como consecuencia un impacto en la salud emocional de los individuos, esto generó tristeza, estrés, enojo, etc. y también hubo consecuencias en la salud (alterando enfermedades que algunas personas ya tenían).

Aunque los signos y síntomas relacionados con las secuelas de COVID-persistente pueden variar, desaparecer y aparecer, estos siguen siendo un problema de salud pública y de todos nosotros. Por ello es importante seguir investigando sobre COVID-persistente, así como crear nuevas herramientas que lleven a los individuos a una reflexión.

Esta problemática de las consecuencias que han quedado a causa de la pandemia de COVID-19, nos lleva a seguir trabajando e impulsando enfoques que se centren en promover la salud y una manera para lograrlo es a través del proyecto de atención, seguimiento y acompañamiento, que permite a los promotores de la salud desde la salutogénesis, lo inter y transdisciplinario, crear herramientas teóricas metodológicas como: infografías, videos e incluso una aplicación móvil, mesas de difusión acción, aplicación de entrevistas, orientación nutricional, derivación oportuna que está relacionada con la búsqueda de un bienestar que permita a los individuos adquirir capacidades y habilidades con una mirada integral del proceso salud-enfermedad como algo positivo, donde no solo se eviten los factores de riesgo individuales, sino que se promuevan los factores de protección



individuales y sociales, con un enfoque salutogénico, así mismo se trabaja para que todas estas herramientas sean llevadas a cabo de una manera presencial y virtual, adaptándonos a la nueva vida de la tecnología.

Derivado de lo anterior, se plantea la siguiente pregunta de investigación:

¿De qué manera las actividades implementadas desde la promoción de la salud y la salutogénesis en el proyecto de atención, seguimiento y acompañamiento a la salud abordan las secuelas por COVID-19?



Objetivos

Objetivo Institucional del proyecto de Atención, seguimiento y Acompañamiento a casos con COVID-19 y familias, desde la UACM: Ofrecer atención, seguimiento y acompañamiento o derivación oportuna a una persona y su familia implicados con la infección por SARS-CoV-2. Ya sea como sospechoso, contacto o infectado, brindando un acompañamiento que impacte en los miedos, angustias y sensaciones de abandono y encierro a corto, mediano y largo plazo.

Objetivo de las prácticas profesionales: Lograr que el pasante de prácticas profesionales brinde atención, seguimiento y acompañamiento a la salud de manera oportuna a personas y familiares frente al problema de la infección por SARS-CoV-2 en su etapa de sospecha, como contacto o infectado. Así como contribuir a la implementación, evaluación y propuesta de mejora en el proyecto.

Objetivo general: Describir la manera en que las estrategias implementadas desde la mirada de la promoción de la salud y la salutogénesis abordan las secuelas por COVID-19 en el proyecto de atención, seguimiento y acompañamiento a la salud.

Propósito personal: Adquirir herramientas necesarias para implementar estrategias con un enfoque transdisciplinario que permitan ofrecer atención, seguimiento y acompañamiento a la salud, a las personas solicitantes que acuden a CASA-SALUD y procedentes de otros planteles de la UACM.

Objetivos particulares

- Elaborar mesas de difusión-acción desde una mirada de la promoción de la salud en temas relacionados con salud mental.
- Crear material gráfico de difusión, con un enfoque salutogénico en temas de salud mental, enfermedades crónicas, y COVID-19.



- Desarrollar en conjunto con pasantes de la Licenciatura en Ingeniería de Software diseñar el prototipo o maqueta de una aplicación móvil que permita conocer desde una mirada de la promoción de la salud el tema de violencia.
- Investigar temas relacionados con el seguimiento de COVID- persistente.



Marco Teórico Conceptual

El desarrollo de las prácticas profesionales en el proyecto de atención, seguimiento y acompañamiento a la salud, corresponde a un proyecto de impacto como una estrategia ante la pandemia de COVID-19 en la comunidad estudiantil y administrativos de la UACM, así como familiares de los mismos, orientado a la defensa de la salud y la vida. Está encaminado a trabajar en tres ejes: 1) Investigación, 2) Actividades y 3) Labores.

Por lo anterior, se revisó bibliografía relacionada con conceptos que aportaran a la construcción de saberes desde distintas disciplinas: Promoción de la Salud, Psicología, Medicina, Ingeniería en Software, Comunicación y Cultura.

En relación con lo anterior, abordaremos el concepto de los diferentes tipos de estudio, mismos que nos sirven para retener y comprender lo que vamos hacer y que será relevante en nuestra formación profesional y no menos importante, en nuestra formación personal.

Tipos de Estudio

Hay diferentes tipos de investigación como lo son:⁷

- a) Investigación Experimental: Investigar las posibles relaciones causa-efecto exponiendo uno o más grupos experimentales, una o más condiciones de tratamiento comparando los resultados.
- b) Investigación Cuasi Experimental: Se aproxima a las condiciones de investigación experimental, pero en este no se controlan ni se manipulan todas las variables relevantes. El investigador debe tener claro las limitaciones que presenta la validez interna y externa en este método de investigación y proceder teniendo esto en cuenta.

⁷ Jorge García Villanueva, Tipos de investigación en Educación y Ciencias del Comportamiento, México, 2006 (mecanograma). 1-4 pp.



- c) Investigación Causal- Comparativa: Investigar las posibles relaciones causa-efecto por medio de la observación de algunas consecuencias existentes. Entra en contraste con el método experimental, el cual recolecta sus datos bajo condiciones controladas en el presente.
- d) Investigación Correlacional: Investiga el grado en que las variaciones de un factor o variable corresponden con las variaciones de algún o algunos otros factores, se basa en los coeficientes de correlación o variables.
- e) Investigación Histórica: Reconstruye el pasado objetiva y correctamente, frecuentemente se utiliza en relación con la defensa de una hipótesis
- f) Investigación Descriptiva: Se utiliza para describir sistemáticamente una situación o área de interés objetiva y correctamente
- g) Investigación del Desarrollo: Se utiliza para investigar diseños y secuencias de crecimiento y/o cambio en una función de tiempo.

Asimismo, se revisó sobre la metodología cualitativa, que parte del supuesto básico de que el mundo social está constituido de significados y símbolos, la investigación puede ser vista como el intento de obtener una comprensión profunda de los significados y definiciones de la situación tal como nos la cuenta las personas, es un espacio que aportan riqueza al análisis⁸, es así que esta metodología nos permitirá entender mejor al otro de una forma más humana.

Otro de los conceptos importantes fue revisar el concepto de la teoría de la complejidad la cual nos permite analizar y reflexionar, Salgado Lévano refiere que Edgar Morin la define como:

Una noción lógica más que una noción cuantitativa, es una característica fundamental de la realidad. No es simplemente una cuestión de cantidad (es decir, algo es más complejo porque tiene más partes), sino una cuestión de la calidad de las interacciones y relaciones entre las partes. En un sistema complejo, las partes

⁸ Salgado Lévano, Ana Cecilia, Investigación cualitativa: Diseños, Evaluación del Rigor Metodológico y Retos Liberabit, 2007, Revista de Psicología, vol. 13, pp. 71-78, Universidad de San Martín de Porres, Lima, Perú.



están interrelacionadas de tal manera que no pueden ser separadas sin alterar la naturaleza del todo.⁹

Siguiendo con este razonamiento se puede decir que busca dar razón del universo como un todo, una nueva forma de pensar sobre el comportamiento colectivo de muchas unidades básicas que interactúan entre sí. La complejidad nos lleva a nuevas teorías, que tienen una virtud; su capacidad de integrar, de unir y al mismo tiempo de respetar la diversidad, reconocer que el conocimiento científico tiene límites y que los fenómenos no son predecibles, pero sí prevenibles.

El pensamiento complejo del que nos habla Morin nos orienta a pensar desde la transdisciplina e interdisciplina. Esta última pensada en la integración e intercambio entre las diferentes disciplinas de los conocimientos que se dan por separado.

Transdisciplina

Dando continuidad a lo que menciona Edgar Morin se define el concepto de transdisciplina en su relación con la complejidad están estrechamente unidas como formas de pensamiento relacional, y como interpretaciones del conocimiento desde la perspectiva de la vida humana y el compromiso social.

Es así que el Proyecto de atención, seguimiento y acompañamiento se enfoca en una atención integral desde lo trans e interdisciplinario donde radica la salud del individuo y sus familias.

Por lo anterior es necesario revisar la definición de Salud, aquella que nos permite hacerles frente a las actividades de la vida cotidiana y que está rodeada de muchos factores, y que en la pandemia se vio afectada.

La Organización Mundial de la Salud define el concepto de salud como, “un estado de bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de enfermedades. También afirma que el acceso al máximo nivel de salud es un derecho fundamental

⁹ Edgar Morin, La epistemología de la complejidad, 2024, *Gaceta de Antropología*.



de todas las personas, sin importar su raza, religión, ideología política o condición económica o social”.¹⁰

La conceptualización de salud nos lleva a enfatizar en un concepto basado en un completo estado de bienestar, dejando expuesto que sin ello todos estaríamos enfermos de algún modo. Analizando el concepto de salud y los principios que menciona la Carta Constitutiva de la OMS,¹¹ que fue adoptada en 1946 por 61 países y entró en vigor el 7 de abril de 1948, donde propone que la salud es un medio para alcanzar la felicidad, relaciones armoniosas y seguridad para todos.

Los principios son:

- El goce del grado máximo de salud que se pueda lograr es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano sin distinción de raza, religión, ideología política o condición económica o social.
- La salud de todos los pueblos es una condición fundamental para lograr la paz y la seguridad y depende de la más amplia cooperación de las personas y de los Estados.
- Los resultados alcanzados por cada Estado en el fomento y protección de la salud son valiosos para todos.
- La desigualdad de los diversos países en lo relativo al fomento de la salud y el control de las enfermedades, sobre todo las transmisibles, constituye un peligro común.
- El desarrollo saludable del niño es de importancia fundamental; la capacidad de vivir en armonía en un mundo que cambia constantemente es indispensable para este desarrollo.
- La extensión a todos los pueblos de los beneficios de los conocimientos médicos, psicológicos y afines es esencial para alcanzar el más alto grado de salud.

¹⁰ OMS, Definición de Salud.

¹¹ OMS. “Carta Constitutiva de la OMS”.



- Una opinión pública bien informada y una cooperación activa por parte del público son de importancia capital para el mejoramiento de la salud del pueblo.

Es entonces que los principios para que se cubran las finalidades de alcanzar el grado más alto de salud nos lleva a replantearnos el ¿cómo estamos abordando el concepto de salud? Por ello y desde la promoción de la salud es importante poner atención en los medios y así lograr ejercer un mayor control sobre nuestra salud y la de los otros.



Promoción a la Salud

En este sentido es importante definir el concepto de promoción de la salud, la Carta de Ottawa la define como:

La promoción de la salud es el proceso que permite a las personas aumentar el control sobre su salud y mejorarla. Para alcanzar un estado de completo bienestar físico, mental y social, un individuo o un grupo debe ser capaz de identificar y hacer realidad sus aspiraciones, satisfacer sus necesidades y cambiar o adaptarse al entorno. Por tanto, la salud se considera un recurso para la vida cotidiana, no el objetivo de la vida. La salud es un concepto positivo que hace hincapié en los recursos sociales y personales, así como en las capacidades físicas. Por tanto, la promoción de la salud no es sólo responsabilidad del sector de la salud, sino que va más allá de los estilos de vida saludables y abarca el bienestar¹².

Así mismo menciona los prerequisites para la salud: Paz, refugio, educación, alimento, ingresos, un ecosistema estable, recursos sostenibles, justicia social y equidad, la mejora de la salud requiere una base sólida en estos requisitos.

La estrategia de promoción de la salud articula 5 líneas de acción esenciales para promover la salud:

- a) Políticas públicas sanas: que coloquen a la salud en la agenda pública
- b) Desarrollo de aptitudes personales: que favorezcan condiciones de vida seguras y gratificantes
- c) Construcción de ambientes propicios para la salud: impulsar la participación de la población en la toma de decisiones
- d) Participación social comunitaria: que facilite la información y las herramientas para mejorar la alfabetización sanitaria

¹² Organización Panamericana de la Salud [OPS], Primer Conferencia Internacional sobre Promoción de la Salud.



- e) Reorientación de los servicios de salud: para que exista equilibrio entre las acciones curativas y las acciones de promoción y prevención

Estas cinco líneas deben trabajarse de manera integral donde se vinculen los sistemas de salud con los distintos sectores y la población, enfatizando en la responsabilidad social que tiene el Estado para el cuidado de la salud.¹³

La promoción de la salud se basa en tres estrategias principales:

1. Educación: Busca aumentar la conciencia pública sobre la salud y la adopción de estilos de vida saludables.
2. Movilización social: Busca lograr la participación de la comunidad.
3. Abogacía por la salud: Busca crear las condiciones sanitarias esenciales.

Es así que la promoción de la salud se centra en alcanzar la equidad sanitaria. Su acción se dirige a reducir las diferencias en el estado actual de la salud y a asegurar igualdad de oportunidades y proporcionar los medios que permitan a toda la población desarrollar al máximo su salud potencial.

También nos permite mirar al individuo como parte de un todo formado de historia y como parte de la comunidad vinculada a reconocer los recursos a su alrededor para lograr resultados favorables en su salud, estas acciones nos hacen pensar en el concepto de Salutogénesis, mismo que se analizó como parte de un concepto positivo en el seminario, que se centra en identificar y potencializar factores positivos y/o protectores en salud.

¹³ Arenas, Arillo, et al., “Promoción de la Salud”, *Síntesis sobre políticas de salud*, Instituto Nacional de Salud Pública (s/n), pp 1-8



Salutogenesis

El término de Salutogénesis lo retoma Angela Jordana, basándose en la definición de Aaron Antonovsky quien menciona que la salutogénesis es:

Proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla. Este modelo pro-salud se centra en los elementos o factores que ayudan a una persona a hacer frente al estrés, problemas físicos y psicológicos e inclusive a la exposición de factores patógenos a través de éstas; las fuentes de auto-regeneración y el poder de autosanación, este modelo explica cómo las personas son capaces de mantener e incluso mejorar su salud en situaciones estresantes de la vida.¹⁴

La salutogénesis pone énfasis en que, el individuo encuentre el origen de la salud y el bienestar en sí mismo, se enfoca en la identificación de los factores que puedan actuar como gestores y promotores de la búsqueda del bienestar y la salud.

Entonces la salutogénesis está dirigida al autocuidado, fortaleciendo las acciones de la autoasistencia de la salud, recuperando la capacidad para afrontar los inevitables obstáculos, físicos y psicoemocionales inherentes a la vida, nos permite concebir la salud desde una visión positiva orientada a la promoción con énfasis en aquello que genera salud.

La teoría salutogénica define un concepto que denomina “sentido de coherencia” que es la suma de los recursos generales de resistencia a la enfermedad menos el déficit general de resistencia a la misma. Los recursos de resistencia se interrelacionan en tres dominios básicos: aquéllos que mejoran la capacidad de obtenerlos, aquéllos que benefician la comprensión del entorno y aquéllos que permiten encontrarle un significado a la propia vida.¹⁵

¹⁴ Angela Jordana, ¿Qué es la Salutogénesis?

¹⁵ Universidad de Sevilla, Salutogénesis.



No obstante, como bien menciona Antonovsky el proceso de salud enfermedad, no es posible que un individuo logre ninguno de los dos, pues uno lleva parte del otro, cuando nos hacemos conscientes de esto es que podremos generar mejores actitudes para ver a ambos (salud-enfermedad) como algo positivo, que claro, nos permita el bienestar individual y social.

En este sentido el proceso salud enfermedad desde el concepto de la salutogénesis se encuentra entrelazado, ambos procesos orillan a reordenar de nuevo nuestro sentido de vida, como bien se ejemplifica en la siguiente imagen.

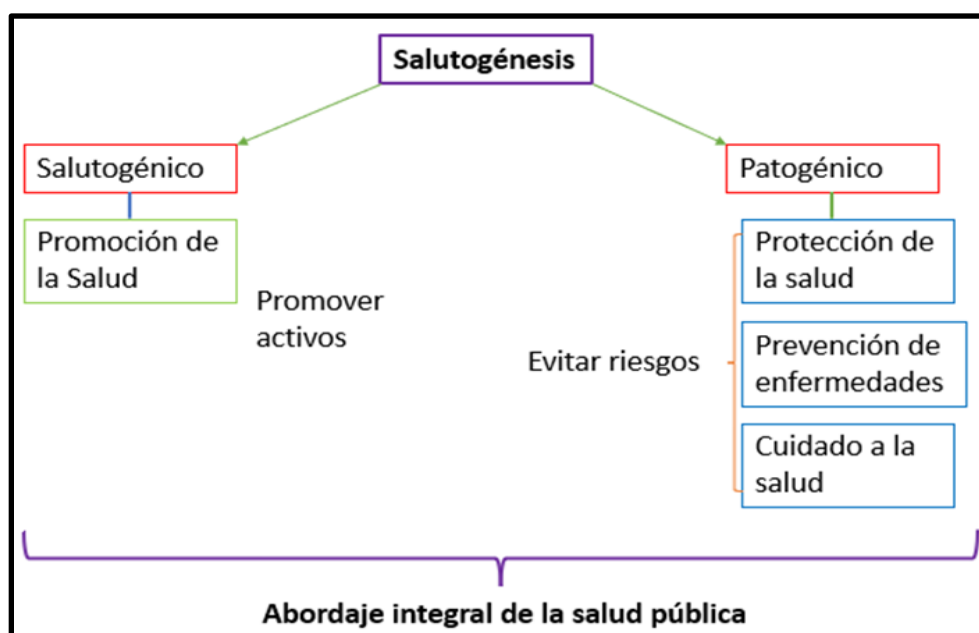


Figura I. Esquema del tema de Salutogénesis: Estudia el origen de la salud, se centra en los factores que promuevan la salud y el bienestar, haciendo énfasis en las interacciones de la comunidad y su entorno. Uno de sus objetivos es lograr un abordaje integral de la salud pública.
Elaboración propia.

Dando continuidad, esto permite revisar otro de los conceptos más importantes en el seminario, que es el Modelo Médico Hegemónico.



Modelo- Médico Hegemónico

El Modelo Médico Hegemónico como menciona Menéndez es:

Conjunto de prácticas saberes y teorías generados por el desarrollo de lo que se conoce como medicina científica el cual ha ido logrando establecer como subalternas al conjunto de prácticas, saberes e ideologías teóricas hasta entonces dominante en los conjuntos sociales, hasta lograr identificarse como la única forma de atender la enfermedad legitimada tanto por criterio científicos como por el estado.¹⁶

Este modelo describe las características estructurales donde el rasgo dominante es el biologismo: parte constitutiva de la formación médica profesional, trata de resolver la sintomatología lo más rápido posible, hay una fragmentación, no atiende las cuestiones que pudieran estar relacionadas, se habla de la medicalización donde todo pasa por la medicina, hay una exclusión del paciente, donde la única verdad la tiene el médico (es el del saber), hay una profesionalización del saber y todo el conocimiento gira en torno a lo científico.

En este sentido Eduardo Menéndez lo menciona como:

Los principales rasgos estructurales son biologismo, individualismo, ahistoricidad, asociabilidad, mercantilismo, eficacia pragmática, asimetría, autoritarismo, participación subordinada y pasiva del paciente, exclusión del conocimiento del consumidor, legitimación jurídica, profesionalización formalizada, identificación con la racionalidad científica, tendencias inductivas al consumo médico. Otro de los rasgos estructurales del MMH es la ahistoricidad del mismo.¹⁷

Donde el biologismo constituye la orientación dominante de la perspectiva médica hacia los problemas de salud/enfermedad. Abordar la enfermedad como algo meramente biológico nos limita a entender la causalidad real de la enfermedad,

¹⁶ Eduardo L. Menéndez, Modelo Médico Hegemónico y Atención Primaria, 1988, pp. 451-464.

¹⁷ ibidem



por ello es importante reconocerse en su concepto multidimensional, que incluye los niveles intelectuales, emocionales, familiares, la vida física, la vida social, la vida económica, la vida cotidiana y lo espiritual, donde el individuo es parte de un todo.

Por ello la importancia de entender al individuo y al colectivo, de la necesidad de valorar las habilidades y el ser de las personas como indicadores clave de su calidad de vida.

Capacidades humanas

La calidad de vida tiene que ver con el desarrollo humano y las capacidades. Este modelo considera las libertades individuales como un aspecto clave para entender lo que las personas pueden hacer y ser. La idea es que el bienestar no solo se mide en términos económicos, sino también en la capacidad de las personas para alcanzar su potencial y vivir de manera plena. En resumen, se trata de un enfoque integral que busca resaltar la importancia de las libertades y capacidades en la vida de cada individuo.

Martha Nussbaum menciona que hay 10 capacidades humanas básicas¹⁸

Capacidades Humanas Básicas

1. Vida: vivir hasta el término de una vida humana de una duración normal; no morir de forma prematura o antes de que la propia vida se vea tan reducida que no merezca la pena vivirla.
2. Salud física: mantener una buena salud, incluida la salud reproductiva, recibir una alimentación adecuada; disponer de un lugar adecuado para vivir.
3. Integridad física: moverse libremente de un lugar a otro; estar protegido de los asaltos violentos, incluidos los asaltos sexuales y la violencia doméstica; disponer

¹⁸ Martha Nussbaum, Las Capacidades Humanas Básicas, un fragmento Las fronteras de la Justicia. Consideraciones sobre la exclusión.



de oportunidades para la satisfacción sexual y para la elección de cuestiones reproductivas.

4. Sentidos, imaginación y pensamiento: usar los sentidos, la imaginación, el pensamiento y el razonamiento, y hacerlo de un modo 'auténticamente humano', un modo que se cultiva y se configura a través de una educación adecuada.

5. Emociones: mantener relaciones afectivas con personas y objetos distintos de nosotros mismos; poder amar a aquellos que nos aman y se preocupan por nosotros, y dolernos por su ausencia. Que nuestro desarrollo emocional no quede bloqueado por el miedo y la ansiedad

6. Razón práctica: formarse una concepción del bien y reflexionar críticamente sobre los propios planes de vida.

7. Afiliación.

A) Poder vivir con y para los otros, reconocer y mostrar preocupación por otros seres humanos, participar en diversas formas de interacción social; ser capaz de imaginar la situación de otro.

B) Que se den las bases sociales del autorrespeto y la no humillación; ser tratado como un ser dotado de dignidad e igual valor que los demás.

8. Otras especies. Poder vivir una relación próxima y respetuosa con los animales, las plantas y el mundo natural.

9. Juego. Poder jugar, reír y disfrutar de actividades recreativas.

10. Control sobre el propio entorno.

A) Político.

B) Material. Poder disponer de propiedades (ya sean bienes mobiliarios o inmobiliarios), y ostentar los derechos de propiedad en un plano de igualdad con los demás.

Por otro lado, revisamos el concepto de comunidad.



Comunidad

El concepto de comunidad lo abordamos desde el pensamiento filosófico de Jean-Luc Nancy, quien menciona a la comunidad como un ser en común, “la comunidad ha encontrado una delimitación conceptual para denominar a un grupo, conjunto o multitud de individuos que tiene ciertos elementos en común, tales como un idioma, costumbres, valores, tareas, visiones del mundo, edad, ubicación geográfica, estatus o roles sociales”.¹⁹

Ante esta definición es relevante enfatizar que la comunidad como la teníamos pensada y como se ha entendido por mucho tiempo como un grupo de seres humanos que tienen ciertos elementos en común y a partir del concepto de Nancy se debe reconsiderar lo que realmente es comunidad y como es el vínculo con el que trabaja, ya que hablar de comunidad es hablar del ser con el ser.

Entonces cuando hablamos de comunidad debemos de tener presente que debe existir un proceso social con reciprocidad, es aquello que nos une uno a los otros, me permite una relación armoniosa, se encuentra más allá de lo político, es pensada desde la esencia del ser, no puede haber comunidad si no hay empatía.

Es entonces que revisando lecturas sobre el concepto de comunidad y considerando el concepto en el seminario, podemos concluir que, para que haya comunidad, debe de haber un Munus=Dar, donde se piensa en colectivo.

También Luc Nancy menciona que, la comunidad es la trascendencia (que) no significa otra cosa, precisamente, que la resistencia a la inmanencia, la comunicación o la pasión exclusiva de uno o de algunos. Es entonces que lo que está relacionado no se puede separar. Así es el proceso de la comunidad, los vínculos que se tejen con un Munus no se pueden romper. La comunidad es el vínculo del tejido social.

¹⁹ Jean-Luc Nancy, La comunidad desobrada.



El papel de la comunidad ha sido primordial para enfrentar la pandemia de COVID-19, situación inicial por la cual surge el proyecto de Atención, Seguimiento y Acompañamiento.

COVID-19

La pandemia de COVID-19 en poco tiempo se convirtió en una emergencia mundial sanitaria. En México provocó muchas muertes, afectó a los seres humanos principalmente en vías respiratorias, aunque todos corrimos el riesgo de padecer la infección, hubo algunos grupos que fueron más vulnerables, como los mayores de 60 y más y los que tenían alguna enfermedad cardiovascular.

Desde hace tiempo, los seres humanos han atravesado distintas pandemias, que han afectado su salud física, emocional, mental, económica, etc. Una de las pandemias fue la de "influenza española" en 1918, que dejó su huella de devastación, tanto en la historia del mundo como en la de Estados Unidos. El asesino microscópico dio la vuelta al mundo en cuatro meses, y cobró más de 21 millones de vidas.²⁰

Para poder entender el cambio de epidemia y pandemia es importante hacer la aclaración de estos términos, una se caracteriza por ser una enfermedad específica dentro de una comunidad o región, mientras la otra se da cuando ocurre una epidemia y se propaga en todo el mundo, la OMS la definió como: La propagación mundial de una nueva enfermedad.²¹

Es así que la enfermedad de COVID-19 es producida por un virus, conocido como Coronavirus (CoV), estos pertenecen a una familia de virus que causan enfermedades, mismas que pueden ir desde un resfriado hasta una enfermedad

²⁰ Francis Fujimura, Perspectivas de Salud, la *Revista de la Organización Panamericana de la Salud*.

²¹ Pulido, ¿Cuál es la diferencia entre brote, epidemia y pandemia? *Gaceta médica*.



mortal. Estos coronavirus se dividen en: alfa, beta, gamma, delta y ómicron, es importante mencionar que, debido a las mutaciones, seguirán apareciendo nuevas variantes del SARS-CoV-2, el virus que causa el COVID-19.

Por ello en las capacitaciones de las prácticas profesionales el médico de la UACM, Dr. Edgar Silva Heredia, mencionó sobre el nombre de las diferentes variantes y esto nos permitió entender que, conforme transcurría el tiempo se mencionan distintas variantes de COVID-19. Este cambio se debe a mutaciones adaptativas, son un cambio natural y se produce en la secuencia genómica del virus SARS-CoV- 2 durante el proceso de replicación viral pueden conferir ventajas evolutivas al virus que favorecen la selección natural de determinadas variantes.

Las mutaciones perjudiciales para el virus se eliminan de la población, mientras que las pocas que se mantendrán facilitan la replicación viral, la transmisibilidad y la capacidad de seguir evolucionando genéticamente adaptándose a nuevos huéspedes. Es entonces que la variante tiene relación en su genoma y difiere de la secuencia de referencia por una o más de una mutación.

Gran parte de la población afectada fue aquella que padecía alguna enfermedad cardiovascular, para poder entender la gravedad de la pandemia y su relación con las personas con enfermedades cardiovasculares fue importante saber la estructura del virus, pues, el SARS-CoV.2 es el séptimo miembro de la familia de coronavirus, el virus que altera la respuesta inmune del huésped, la agresividad de la infección, la disminución de la eficacia de las terapias y la detección de la proteína S por RT-PCR, la revista en Cardiología hace mención que:

Una persona que padece una enfermedad cardiovascular tiene más riesgo de afectación, como menciona el Dr. Juan Cosín de la Asociación de Cardiología Clínica de la SEC; cualquier infección, también la causada por el coronavirus produce una sobrecarga para el corazón. Por eso, si un paciente presenta una enfermedad previa como, por ejemplo, insuficiencia cardíaca, el corazón empeorará su funcionamiento. Esto puede producir una congestión o acúmulo de líquido en los pulmones, lo que complicaría la



respiración y probablemente el curso de la infección respiratoria, aumentando las probabilidades de complicaciones.²²

Complementando la información que nos proporcionó el médico y revisando artículos el The Lancet 2022, sobre los primeros casos de la COVID-19 en China, indicó que en el grupo de pacientes que sufrieron un desenlace fatal padecían más frecuentemente patologías como la hipertensión arterial, diabetes mellitus o cardiopatía isquémica. No obstante, cuando analizaron todos los factores en conjunto, la edad avanzada continúa siendo el factor que más se relaciona con un pronóstico adverso.

Lo anterior a causa de que los pacientes de edad avanzada son vulnerables a la COVID-19. Están inmunodeprimidos debido a la edad lo que, junto a la existencia de una enfermedad crónica cardíaca, hace que tengan más riesgo de desarrollar complicaciones a nivel pulmonar como neumonía simple o neumonía bilateral y, por tanto, tuvieron y tienen más riesgo de morir de distrés respiratorio, esto aseguró el Dr. Carlos Macaya, presidente de la FEC, en la revista de Cardiología.²³

La OMS dio a conocer que el COVID-19 se propaga entre las personas por contacto directo e indirecto a través de objetos o superficies contaminadas, o por contacto cercano con personas infectadas a través de secreciones de la boca y la nariz, cuando una persona infectada tose, habla, canta o estornuda expulsa saliva y pequeñas gotas de secreción, al estar infectadas contagia a otras personas.

En algunos países se llegó a presentar hasta cuatro o cinco olas causadas por el virus SARS-CoV-2 En México se han presentado hasta el momento de la actualización de esta Política Nacional cuatro olas epidémicas²⁴. Estas olas se vivieron de diferente manera, desde la más emergente, donde la gente estaba

²² Noticias Cardiología, Así afecta la COVID-19 a pacientes con enfermedad Cardio Vascular.

²³ Ibidem

²⁴ Política Nacional de vacunación contra el virus SARS-Cov-2, para la prevención de la Covid19 en México, *Política Rectora de vacunación contra COVID-19*.



sumamente preocupada, hasta aquella donde muchos creían que el sector salud estaba mintiendo.

Desde una fase temprana de la pandemia se reconoció que contar con una vacuna efectiva contra esta enfermedad era un aspecto de muy alta prioridad como una de las medidas más costo-efectivas para controlar la pandemia, y disminuir su impacto en la salud, la economía y la sociedad.²⁵

En México el documento rector de Vacunación 2022 describió que, existían ocho vacunas autorizadas, de las cuales siete estaban disponibles y se usaron en la estrategia operativa de la Política nacional de vacunación contra la COVID-19, se atendieron grupos prioritarios, se realizó una estrategia donde el Gobierno de México ha definió cuatro ejes de priorización para la vacunación contra el virus SARS-CoV-2 en nuestro país:

1. Edad de las personas (a mayor edad es mayor el riesgo)
2. Comorbilidades.
3. Grupos de atención prioritaria.
4. Comportamiento de la epidemia.

La vacunación comenzó enfocándose en las personas de edad avanzada, ya que a mayor edad el riesgo de hospitalización y fallecimiento aumenta, tanto en nuestro país como a nivel global, por eso y otras situaciones es importante enfatizar en las secuelas de la COVID-19.

La infección aguda por el virus SARS-CoV-2 puede causar diferentes manifestaciones clínicas, principalmente respiratorias, hay síntomas que se mantienen más allá de las 4 o 12 semanas, sin relación con otras enfermedades del paciente. En estos casos hablamos de COVID persistente.

²⁵ OPS, Orientaciones para la planificación de la introducción de la vacuna contra la COVID-19.



COVID-Persistente

La Organización Mundial de la Salud define al COVID-persistente como una afección secundaria al COVID-19. Esta afección también conocida como COVID de larga duración hace referencia a una variedad de síntomas prolongados que algunas personas pueden presentar después de haber padecido la enfermedad.²⁶

Es importante mencionar que hay síntomas que pueden persistir desde la enfermedad inicial o presentarse después de la recuperación, lo complicado del asunto es que los síntomas pueden aparecer y desaparecer, o reaparecer con el tiempo.

Los síntomas más frecuentes asociados a la afección posterior a la COVID-19 son la fatiga, la disnea y la disfunción cognitiva: confusión, pérdida de memoria o falta de concentración y claridad mental. Lo más interesante de la afección posterior a la COVID-19 puede menoscabar la capacidad para realizar actividades cotidianas, como trabajar o realizar labores domésticas.

Del registro de los síntomas que se presentan en las personas que tienen la afección según la OMS se encuentran:

- Fatiga
- Disnea o dificultad para respirar
- Problemas de memoria, concentración o sueño
- Tos persistente
- Dolor torácico
- Dificultad para hablar
- Dolor muscular
- Pérdida del gusto o del olfato

²⁶ OMS, Enfermedad por Coronavirus (COVID-19): afección posterior a la COVID-19.



- Depresión o ansiedad
- Fiebre

Aun con estas definiciones que hace la OMS y el Instituto, no existe consenso sobre la definición y la cronología asociadas con los síntomas persistentes de la COVID-19.

Instancias de Atención a COVID-Persistente

En la Ciudad de México el sector salud desde la clínica POST-COVID, otorgó 5 mil 478 atenciones gratuitas a personas que presentaron enfermedades respiratorias, esta clínica se encuentra en el Centro de Salud TII José María Morelos y Pavón y brinda atención a personas con enfermedades respiratorias y aquellas que presentan secuelas Post COVID-19²⁷

De los pacientes que asistieron se registraron hasta dos o más de las siguientes enfermedades:

- Bronquitis crónica 87%
- Bronquitis crónica agudizada 47%
- EPOC 38%
- Crisis asmática 34%
- Asma 37%
- Bronquitis aguda 22%
- Neumopatía en estudio 12%
- Otros 11%

Otra opción que también otorga atención es la clínica post-COVID, que se encuentra en el Hospital General de México Eduardo Liceaga donde se han

²⁷ Secretaría de salud clínica post COVID, 5 mil 478 atenciones gratuitas a personas con enfermedades respiratorias.



brindado más de seis mil sesiones de rehabilitación a personas con secuelas por este padecimiento²⁸.

Por su parte el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (SNDIF), aplica el Modelo de Rehabilitación Integral Post COVID-19, cuenta con diversos programas y acciones de asistencia social, rehabilitación e inclusión a favor de las personas en sus diferentes etapas de vida, sobre todo aquellas que enfrentan alguna condición de vulnerabilidad, por lo que en esta pandemia el apoyo se ha reforzado a fin de evitar complicaciones futuras en la salud de las y los mexicanos, el Modelo de Rehabilitación Integral Post COVID-19 consta de tres etapas: Detección y Diagnóstico, que se ejecuta vía remota y con la intervención de especialistas para recibir opciones de terapia, la segunda de Atención Inmediata que también se realiza vía remota y a través del micrositio de Telerehabilitación, ubicado en el portal del SNDIF www.gob.mx/difnacional, donde se ofrece tratamiento a personas en fase de recuperación, ejercicios de respiración y planes de acción y una tercera de seguimiento, en la que se contempla la atención ya presencial en los Centros de Rehabilitación de todo el país una vez que éstos sean reabiertos²⁹.

Las clínicas antes mencionadas son algunas de las que han atendido a las personas con COVID19 y sus secuelas, un detonante importante que se enfrenta en México es hablar sobre COVID-persistente y su seguimiento, ya que para ello se tienen que hacer varios estudios a los pacientes que presentan sintomatología mismos que varían, ya que como se mencionó con anterioridad no todos padecen o enfrentan los mismos padecimientos, entre ellos se encuentran: síntomas cardiovasculares, osteoarticulares, gastrointestinales, neuropsiquiátricos y no menos importante todos los relacionados con la salud mental.

²⁸ Secretaría de Salud, Clínica Pos (Post)-COVID del Hospital General de México realiza más de 6 mil sesiones de rehabilitación.

²⁹ Sistema Nacional del DIF, Ofrece DIF Nacional rehabilitación post COVID-19.



Desde una fase temprana de la pandemia se reconoció que contar con una vacuna efectiva contra esta enfermedad era un aspecto de muy alta prioridad como una de las medidas más costo-efectivas para controlar la pandemia, y disminuir su impacto en la salud, la economía y la sociedad³⁰. El derecho a la salud incluye el derecho a las vacunas y desafortunadamente algunas de las personas más pobres y vulnerables del mundo no fueron partícipes de ese derecho.

Lo anterior nos hace reflexionar en la inequidad que cierto grupo enfrentó al no ser vacunado, no alcanzar lugar en los hospitales para ser atendidos, no contar con el equipo necesario, asistir a las unidades de salud y no encontrar pruebas (PCR) para saber si estaba contagiado o medicamentos. Y qué decir de aquellos estragos y dificultades al enfrentar alguna pérdida humana o económica, el trabajo, las redes de apoyo, la economía, la educación, los planes personales y familiares, el abandono de familiares, el incremento de la violencia en el hogar, la desesperación, la ansiedad, el sufrimiento y mencionar las otras víctimas de la pandemia que también son parte importante de la vida: los animales.

Este desenlace a consecuencia de la pandemia conduce visualizar un replanteamiento de las cosas que se hacen y aquellas que debemos hacer para seguir enfrentando las secuelas, uno de los puntos importantes es pensar en nuestra salud mental, como parte de un bienestar personal, basándonos en una interconexión como se plantea en el pensamiento complejo, visualizándolo como algo que reconoce que todos los elementos de la realidad están interrelacionados de alguna manera, nada existe en aislamiento y cada parte tiene un impacto en el todo, esto como una forma nueva de entender la vida, como una manera de conjuntar todo lo que nos pasa, integrar las cosas y adquirir las herramientas que nos permitirán enfrentar los desafíos atorados y los presentes.

³⁰ Unidad de Inmunización Integral de la Familia; Departamento de Familia, Promoción de la Salud y Curso de Vida. Organización Panamericana de la Salud, Orientaciones para la planificación de la introducción de la vacuna contra la COVID-19.



Es importante resaltar el impacto que el proyecto de atención, seguimiento y acompañamiento ha tenido hasta ahora. Algunos de los resultados obtenidos fueron los que se vieron reflejados en la mejoría de las personas solicitantes de apoyo que atravesaron por un proceso de ansiedad, desolación y/o tristeza a causa del aislamiento social y la enfermedad, pues al ser acompañados por promotores de salud y/o tomar alguno de los talleres que se ofertaron, se observó que había una mejoría en los síntomas.

Por ende, es relevante continuar con las actividades del programa para seguir sumando esfuerzos y favorecer la calidad de vida, logrando que haya lugares que tomen la iniciativa para reconstruir y fortalecer las conexiones sociales que ayuden a los individuos con las secuelas que dejó la pandemia: físicas, psicológicas y emocionales.

Una de las enseñanzas que deja la pandemia es que son necesarias acciones preventivas, especialmente desde la perspectiva de asignación de recursos al campo de la salud e investigación, es verdad que se ha puesto de manifiesto la carencia de servicios que, aunque obligados por ley, en la práctica no fueron suficientes ni eficientes, como el caso del campo tanatológico y cuidados paliativos como bien menciona María de la Luz en la reflexión que hace sobre la pandemia³¹

Así mismo la importancia de la atención a las personas que aún muestran secuelas por la infección de COVID-19 que van desde síntomas generales, cardíacos, respiratorios, osteomusculares, digestivos, neurológicos, cognitivos, oftalmológicos, de coagulación, alteraciones endocrinas, psicológicos y todos los que están relacionados con la vida cotidiana.

³¹ Martínez, Enseñanzas de la pandemia COVID-19. El reencuentro con la vulnerabilidad humana.



Es entonces que llegamos a resaltar la importancia de la atención y seguimiento oportuno y eficaz, hacer énfasis en visualizar las necesidades reales de los individuos, invertir en investigación de las secuelas de COVID-19 y así que el sector salud y los diferentes actores involucrados podamos crear propuestas con el objetivo de una atención más inclusiva, donde se tome en cuenta a la salud como uno de los aspectos más importantes, que como personas vayamos adquiriendo acciones personales y sociales.

Lo anterior para crear propuestas que apoyen estas actividades para entender y resolver problemas que se presenten, desde una mirada de la promoción de la salud y la salutogénesis donde uno de los objetivos prioritarios sea nuestra salud, no entendida desde la ausencia de enfermedad, sino como la búsqueda de un equilibrio que nos lleve adquirir calidad de vida de nosotros y los que nos rodean.

Como se mencionó anteriormente, uno de los grupos más vulnerables fue aquellos que tenían alguna enfermedad crónica, por ende, en las capacitaciones virtuales con el Dr. Edgar Silva de la UACM-plantel San Lorenzo Tezonco se revisó el tema de las enfermedades crónicas y síndrome metabólico.

Síndrome Metabólico

El síndrome metabólico es un conjunto de factores de riesgo que aumentan la probabilidad de desarrollar enfermedades graves como la diabetes, la cardiopatía coronaria y el accidente cerebrovascular, los factores como mencionó el Dr. Edgar Silva: sobrepeso- obesidad, triglicéridos altos, colesterol HDL bajo, T/A elevada, resistencia a la insulina, mala alimentación, sedentarismo, consumo del alcohol (estos son factores modificables), edad, cambios hormonales, sexo, etnia, genética, síndrome de ovario poliquístico.



El síndrome metabólico es un grupo de factores de riesgo que pueden causar enfermedades cardíacas, diabetes, derrame o ataque cerebral. Se diagnostica cuando alguien presenta tres o más de estas afecciones³²:

- Hiperglucemia (altos niveles de azúcar en la sangre)
- Bajos niveles de colesterol HDL (“bueno”) en la sangre
- Altos niveles de triglicéridos, un tipo de grasa que se encuentra en la sangre
- Circunferencia grande de la cintura o cuerpo en “forma de manzana”
- Hipertensión (presión arterial alta)

Algunas personas son naturalmente propensas a desarrollar síndrome metabólico, otras lo padecen como resultado de su estilo de vida u otros factores como:

- Obesidad/sobrepeso: El exceso de grasa en y alrededor del estómago está relacionado estrechamente con el síndrome metabólico.
- Resistencia a la insulina: Esto es cuando el cuerpo no puede usar bien la insulina. Algunas personas tienen propensión natural a resistir la insulina.
- Edad. El riesgo de desarrollar síndrome metabólico aumenta con la edad.

Lo anterior hace mención de algunas cosas que aumentan el riesgo de padecer síndrome metabólico.

³² Carvajal, *Síndrome metabólico: definiciones, epidemiología, etiología, componentes y tratamiento*, “Medicina Legal de Costa Rica”



Enfermedades Crónico Degenerativas

Las enfermedades crónico degenerativas son enfermedades de larga duración (mayor a 6 meses) o de progresión generalmente lenta como mencionó el Dr. Edgar Silva, las enfermedades crónicas son:

- Demencia
- Artritis
- Asma
- Cáncer
- EPOC
- Diabetes
- Enfermedad del corazón
- Presión arterial
- Dislipidemia
- Depresión

La revisión de ambos conceptos fue esencial para poder entender parte de la mortalidad en este grupo de personas y por supuesto para la creación de material de promoción.

Otro de los conceptos importantes es el conocimiento de toma de signos vitales, mismos que fueron de relevancia en la pandemia pues algunos tenían que tomarlos a sus familiares, estos conocimientos fueron revisados en clase con el Dr. Mendoza R.J.M

Signos Vitales

Los signos vitales llamados también signos cardinales reflejan el estado fisiológico del cuerpo y alteraciones de las funciones normales del organismo; Por lo que deben realizarse mediciones confiables.

Los signos vitales que se revisaron en clase fueron:



Frecuencia Cardíaca <i>Se puede tomar mediante el pulso</i> Normal 60 a 90 lpm Bradycardia <60 lpm Taquicardia >100 lpm
Frecuencia Respiratoria Normal 12 a 20 rpm Bradipnea <12 rpm Taquipnea > 20 rpm
Temperatura <i>Se puede tomar por medio de un termómetro</i> Normal 36° a 37 °C Hipotermia < 35 °C Febrícula 37 a 37.9 °C Fiebre > 38 °C
Saturación de O₂ <i>Se puede tomar mediante un oxímetro</i> Normal 90 a 100% Hipoxia leve 91 a 94 % Hipoxia moderada 86 al 90 % Grave menor a 85%
Tensión arterial <i>Se toma mediante un esfigmomanómetro</i> Normal 120/80 mmhg 140/80 mmhg Hipotensión Sistólica <100 mmhg Diastólica < 60 mmhg Hipertensión Sistólica > 180 mmhg Diastólica >120 mmhg
Nota: Valores revisados en capacitación por el Dr. Juan Manuel Mendoza. Médico Cirujano, maestro en Medicina Social y Doctor en Salud Colectiva por la UAM-X. Líneas de investigación: Condiciones y determinantes del proceso salud enfermedad y respuesta social; filosofía e historia de la medicina.



En la pandemia fue de gran utilidad conocer los signos vitales, en un momento donde los servicios se encontraban saturados y la atención implicaba un riesgo, ante esta situación. Otro de los temas relevantes fue el uso de la tecnología, primordial en los cuidados primarios.

Como bien se había mencionado el proyecto trabaja en conjunto con otros colegios, uno de ellos es el Colegio de Ciencia y Tecnología de la Licenciatura en Ingeniería de Software, esta vinculación permitió planear una app móvil y por consiguiente revisar bibliografía relacionada con las apps.

Aplicaciones Móviles

Una aplicación móvil, es un tipo de aplicación diseñada para ejecutarse en un dispositivo móvil, que puede ser un teléfono inteligente o una tableta. Incluso si las aplicaciones suelen ser pequeñas unidades de software con funciones limitadas, se las arreglan para proporcionar a los usuarios servicios y experiencias de calidad.³³

En términos de salud, las apps tienen el objetivo de mejorar los comportamientos que produzcan salud, una mejor calidad de vida y bienestar a las personas, se han desarrollado apps destinadas a la calidad de vida, un término que se les ha dado a estas apps móviles es *mHealth*, término utilizado para referirse al apoyo de dispositivos móviles relacionados a la salud, una de las definiciones que se le atribuyen a la app es:

Las aplicaciones móviles están específicamente dirigidas a ayudar a las personas en su propia gestión de la salud y el bienestar. Otras aplicaciones móviles están dirigidas a los proveedores de atención médica como herramientas para mejorar y facilitar la prestación de atención al paciente. Por eso, cuando hablamos de apps de salud nos referimos a dos grandes grupos de aplicaciones: Profesionales, Salud y vida sana³⁴.

³³ Luis Herazo, ¿Qué es una aplicación móvil?

³⁴ Alonso-Arévalo, Mirón-Canelo, Aplicaciones móviles en salud, en *Revista Cubana de información en Ciencias de la Salud*.



Como una estrategia dentro del proyecto de atención, seguimiento y acompañamiento a la Salud, se planeó el diseño de una aplicación relacionada con el tema de Violencia-salud-salud mental.

Así mismo, el proyecto tiene una página web “CISCUCITEC” en la cual se le dio seguimiento y acompañamiento a los solicitantes de apoyo que necesitaban atención del apoyador de la salud en algún aspecto de salud general o salud mental.

Al inicio de la pandemia de COVID-19, la vida de muchos dio un giro repentino, donde tuvimos que acostumbrarnos a nuevas rutinas, algunas se vieron rodeadas por la soledad y la pérdida (no solo de personas). Nuestra salud mental se vio de alguna manera afectada, por ello es que el proyecto de atención, seguimiento y acompañamiento a la salud brindó los servicios en el área de psicología.

Por lo anterior fue importante revisar el concepto de salud mental.

Salud Mental

La Organización Mundial de la Salud define a la salud mental como; un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.³⁵

Algunos aspectos psico emocionales abordados en el seminario por el Mtro. Enrique Cruz Villagrán fueron:

1. Bajo estado de ánimo, emociones, expresiones (fisiológicas y momentáneas) ayudan a la supervivencia.
2. Ansiedad (preocupación excesiva, miedo, inquietud)
3. Depresión (tristeza profunda, llanto, alteración del sueño dormir mucho o tener insomnio) trastorno alimenticio (dejar de comer, comer mucho)

³⁵ OMS, Salud mental.



4. Ataques de pánico (miedo descontrolado falta de aire, palpitaciones, dolor de pecho, entumecimiento en diferentes partes del cuerpo)
5. Falta de concentración (dificultad para leer, escribir o actividades escolares)
6. Fallas de memoria (dificultad de recordar las cosas a corto plazo)
7. Duelo (Haber sufrido pérdidas personales, materiales y/o relaciones humanas)
8. Relaciones interpersonales (Alejamiento, distanciamiento vs dependencia, codependencia)

Los aspectos psicoemocionales ayudan a identificar y expresar las emociones, así como la habilidad para comprender, regular y responder de manera adecuada a las emociones propias y de los demás.

Las emociones son un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno.³⁶

En el proceso de la pandemia, como se mencionó, se vieron afectadas nuestras emociones y sentimientos y a pesar del tiempo y que pueden de alguna forma aparecer y/o desaparecer, no cabe duda que siguen siendo un problema para muchas personas que puede afectar física o emocionalmente.

El autocuidado es uno de los puntos más importantes para generar salud, saber cuándo buscar ayuda puede ser la acción de autocuidado más esencial de todas y como una opción tenemos al proyecto de atención, seguimiento y acompañamiento a la salud, conformado por un equipo multidisciplinario.

³⁶ Bisquerra Alzina, Educación Emocional y Competencias Básicas para la Vida, Revista de Investigación Educativa, pp. 7-43.



Marco Referencial

El proyecto de Atención, Seguimiento y Acompañamiento surgió como una respuesta a la crisis sanitaria global provocada por la pandemia de COVID-19, con el objetivo de brindar apoyo a estudiantes, académicos y personal administrativo en situaciones de vulnerabilidad. Este esfuerzo fue impulsado por un grupo de profesores investigadores de la UACM, quienes identificaron la necesidad de intervención en estos sectores clave.

Desde marzo, el equipo se enfocó en ofrecer atención a pacientes sospechosos de COVID-19, proporcionando consultas clínicas presenciales que resultaron en un apoyo significativo no solo para la comunidad estudiantil, sino también para sus familiares y otras personas en necesidad. Además, se desarrollaron logos representativos para el proyecto, lo que ayudó a aumentar su visibilidad y reconocimiento dentro de la comunidad. (Anexo I)



Figura II. Logo del proyecto de Atención, Seguimiento y Acompañamiento a la Salud. Este logo describe con unos corazones que representan el día, la tarde y la noche, momentos durante los cuales las personas pueden ser apoyadas, monitoreadas y acompañadas a través de realizar asistencia de salud física, mental y sociocultural, superando así las etapas críticas relacionadas con el estado de emergencia a causa del COVID-19.

Imagen elaborada por los coordinadores del programa, se puede consultar en: <https://ciscucitec.org.mx/nosotros/nuestraHistoria.html>



El proyecto trabaja sobre tres ejes;

- Atención: Bienestar o Seguridad de la comunidad y familia.
- Seguimiento: Observación minuciosa de la evolución y desarrollo del proceso salud enfermedad, relacionado con el COVID-19, para hacer derivación al área necesaria a tiempo.
- Acompañamiento: Apoyar ante la emergencia sanitaria, para que el individuo o la familia esté bien.

Además, está orientado a generar procesos salutogénicos a nivel individual y colectivo, basado en proporcionar información, orientar, indagar procesos de salud-enfermedad y atención, promoviendo la salud, enfocado en lo humano, apoyado por áreas relacionadas con la Lic. En Promoción a la Salud, Comunicación y Cultura e Ingeniería de Software; tres licenciaturas de los tres colegios pertenecientes a la UACM, que juntos convergen para dar respuesta a la emergencia de la pandemia de COVID-19 y sus secuelas, así como salud mental y el aporte de las tecnologías en pro de la salud.

El proyecto se amplía a lo largo del tiempo, lo que permite que los pasantes de la Lic. En promoción de la salud de la Universidad Autónoma de la CDMX y otras licenciaturas, puedan realizar sus prácticas profesionales y servicio social, donde se puede poner en práctica los conocimientos adquiridos en la licenciatura y realizar diversas actividades que sirven para cumplir con los ejes de atención, seguimiento y acompañamiento a la salud de los solicitantes, ya no solo por COVID-19, sino también en salud mental, este último ofertado a los mismos apoyadores de la salud.

Vale la pena enfatizar que el proyecto está estructurando de tal forma que los promotores de la salud realizan actividades como:

- Investigación: Pandemia de COVID-19, COVID-persistente.
- Asistencia a Seminarios de complejidad, transdisciplina, promoción a la salud.
- Salud mental- diseño e implementación de mesas de difusión.



- Elaboración de APP móvil en conjunto con profesionales de la Licenciatura en Ingeniería de Software.
- Colaboración CASA-SALUD- Seguimiento a COVID-persistente: atención, seguimiento y acompañamiento.

El desarrollo e implementación de las prácticas profesionales constituyen un proceso de formación como promotores de la salud para su aplicación en el campo de esta área, por consiguiente, estar dentro de un proyecto que se crea por la emergencia sanitaria invita a revisar, analizar, dialogar y compartir información, integrando todo lo aprendido para promover la participación y realizar acciones desde la promoción de la salud.

El proyecto de atención, seguimiento y acompañamiento a la salud ha sido fundamental para la atención a las personas que han tenido COVID-19 o secuelas, así como atención psicológica por medio de talleres y seguimiento desde la página de CISCUCITEC.

El trabajo realizado hasta ahora ha sido elemental, ya que establece la atención y seguimiento de los solicitantes de apoyo y participantes, actualmente se busca que el programa se expanda a otros planteles de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, este esfuerzo conjunto contribuirá a un conocimiento más integral y a la formación de estrategias más efectivas para enfrentar futuros desafíos sanitarios encaminados a la salud.



Análisis de la Relación con las Prácticas Profesionales

Los conceptos abordados anteriormente nos permiten un mayor entendimiento a la vivencia ante una pandemia que en los últimos años cambió nuestras vidas, dejando un impacto en diferentes sentidos.

El concepto de salud casi siempre ha sido relacionado con la ausencia de enfermedad, es decir, salud= no hay enfermedad, ahora con la pandemia nuestro concepto tuvo una reestructuración, durante la pandemia la mayoría de los individuos hablaban de salud/enfermedad, la salud se iba construyendo y deconstruyendo al mismo momento por las cosas que pasaban, ocupamos los medios que teníamos a nuestro alrededor para lograr alcanzar la salud y poder explicarnos lo que estaba sucediendo, lo que percibimos, el concepto de salud estaba siendo entendido ya no como un completo estado de bienestar, pues algunas personas aun estando enfermas mencionan tener salud por el hecho de estar vivos.

La definición de salud de la cual nos habla la OMS en realidad nos habla de los medios para alcanzar la felicidad, crear relaciones armoniosas y seguridad, aunque es importante mencionar que lograr el completo estado de bienestar físico, mental y social ha sido una finalidad complicada de alcanzar, puesto que la salud está integrada de múltiples factores que tienen que ver con lo histórico.

Las sociedades cambian y los individuos que las componen evolucionamos, los conceptos con los que cada sociedad representa su realidad también se modifican.

El concepto de salud es dinámico, histórico y va cambiando de acuerdo al momento, la cultura y las condiciones de vida de los individuos, la idea que tiene la gente de su salud está siempre limitada por el marco social en el que actúa y algunas veces las personas que tienen a su alrededor.

Lo anterior nos hace pensar que el término salud es dinámico y que cada sociedad según los acontecimientos y vivencias que va teniendo va construyendo



su concepto, involucrando no solo lo biológico, sino lo social, lo psicológico y los determinantes, con un enfoque positivo, donde la salud y la enfermedad se van tejiendo y los individuos buscan recursos para solventar el padecimiento y así reintegrarse a la vida y a los quehaceres cotidianos.

Estos factores que influyen en la salud de los individuos son conocidos como determinantes sociales de la salud, la OMS describe los determinantes sociales de la salud (DSS) como:

Las condiciones socio-económicas en que las personas nacen, crecen, viven, se educan, trabajan y envejecen” éstas influyen en la salud de los individuos, las familias y las comunidades en su conjunto. Los DSS establecen el grado en que una persona tiene los recursos físicos, sociales y personales para identificar y lograr sus aspiraciones, satisfacer necesidades de salud, educación, alimentación, empleo y adaptarse al medio ambiente³⁷.

Es entonces cuando todo se relaciona, pero pocas personas se dan a la tarea de investigar el origen de la causa, la salud depende de todo un contexto y de las cosas que rodean a los individuos.

Por consiguiente, hay un nuevo modelo holístico que trata de ser ejemplo en la definición de la OMS y otro modelo de bienestar que aparece en 1986 en la primera Conferencia Internacional sobre Promoción de la Salud, en Ottawa mismo que intenta dar respuesta a un nuevo concepto de salud, con el objetivo de avanzar a un modelo que sea dinámico, este plantea; para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico mental y social, “un individuo o grupo debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones y satisfacer sus necesidades, de cambiar o adaptarse al medio ambiente”. La salud se percibe no como el objetivo sino como la fuente de riqueza de la vida cotidiana, destaca a la salud como: bienestar que trasciende la idea de formas de vida sanas.³⁸

³⁷ OMS, Determinantes Sociales de la Salud.

³⁸ Dirección General de Promoción de la Salud (1986), “1ª Conferencia Internacional sobre la Promoción de la Salud; Ottawa, Canadá (1986)”.



Esto nos hace pensar en la importancia que tiene protegernos unos a los otros, de adquirir herramientas para generar procesos encaminados a la salud, donde lo más importante radica en desarrollar habilidades personales (una de las acciones prioritarias de la promoción de la salud). Con la pandemia algunos se vieron obligados a cuidar de su salud y también la de otras personas las cuales buscaban la forma de curarse de COVID-19 con remedios caseros, asistiendo con hierberos, probando la medicina tradicional, en este punto afirmamos que la salud está ligada a nuestra cultura, nuestra forma de vida y adopta medidas de prevención ya no solo basándose en el modelo dominante, sino tomando en cuenta todo lo que rodea al ser humano en su ambiente biológico, social y espiritual.

Promover la salud implica fomentar el ejercicio y el desarrollo de las capacidades humanas tanto a nivel individual como colectivo. Esto se logra a través de la creación de espacios que faciliten la investigación, la reflexión, el diálogo, la planificación y la práctica en relación con los problemas de la vida cotidiana.

Es fundamental que los individuos asuman un mayor control sobre su salud, eligiendo opciones que favorezcan su bienestar. Esto incluye el desarrollo de habilidades personales que les permitan enfrentar las enfermedades de una manera más consciente. Aunque esto no garantiza la ausencia de enfermedades, pero sí transforma la percepción y el enfoque hacia ellas, permitiendo una comprensión más amplia de la salud y la enfermedad.

Es entonces que la enfermedad se debe visualizar desde la promoción de la salud y la salutogénesis para así crear ambientes saludables que contribuyan a reorientar los servicios de salud encaminados a la equidad, calidad y la prevención. Mismos que deberán ser conducidos a la construcción colectiva de estrategias para mejorar la salud física y mental a nivel individual, familiar y social.

A causa del confinamiento por la pandemia de COVID-19 una de las herramientas más importantes fueron las apps móviles, que hasta el día de hoy permiten que la información llegue de manera rápida a los individuos, estas apps también ayudan a



tomar decisiones informadas, buscar apoyo y acceder fácilmente a diferente tipo de información.

Ante la pandemia de COVID-19 se crearon varias estrategias de prevención, una de las más recordadas es la de Susana distancia, creada con el objetivo de prevenir y ayudar a los individuos a tomar medidas necesarias para frenar el contagio de COVID-19, mediante infografías y material educativo.

En el proyecto de atención, seguimiento y acompañamiento, como se mencionó con anterioridad trabaja en conjunto con el colegio de ciencia y tecnología de la Licenciatura en Ingeniería de Software, por ende, en las prácticas profesionales y con ayuda de los ingenieros diseñamos una App, desde la mirada de la promoción de la salud como uno de los puntos importantes fue conocer qué son las apps móviles, la Dra. Alejandra Andrade, en las capacitaciones de app, nos habló acerca de la importancia y su relación con la salud, estas son una buena oportunidad, ya que el desarrollo y uso de las aplicaciones móviles en la actualidad ha aumentado, la mayoría de las personas ahora tienen un celular en el cual pueden visualizar y usar gran variedad de aplicaciones, ante la situación en la que nos encontramos y como una consecuencia de la pandemia y el confinamiento, la propuesta de crear una app enfocada en resolver problemas de forma eficiente con una mirada de la promoción de la salud y enfocada en los 3 ejes del proyecto, nos llevó a la tarea de investigar y diseñar una app que abordará el tema de violencia salud-salud.

Si bien las medidas de confinamiento fueron fundamentales para detener la propagación del virus, también es cierto que a raíz del encierro hubo un aumento de violencia a mujeres y niños, por ello es importante sumar esfuerzos empleados a la identificación y seguimiento para dar respuesta a la violencia contra las mujeres o al hecho de implementar un espacio donde se sientan acompañados con la oportunidad de seguimiento y acompañamiento por profesionales.

La aplicación de una APP permitirá realizar trabajos más eficientes, aumentar los beneficios y reducir costos, el diseño de una app que aborde uno de los temas más



delicados en pandemia como lo es la violencia es fundamental, ya que como menciona el registro de INMUJERES; durante la actual emergencia sanitaria por el virus (SARS-CoV-2) se ha intensificado la visibilidad de la violencia, puesto que las condiciones de confinamiento han pronunciado las desigualdades de género en la vida de las mujeres y los niños, los datos muestran que las llamadas de emergencia al 9-1-1 relacionadas con la solicitud de ayuda por violencia contra las mujeres durante el 2020 aumentaron en comparación con las registradas en el año anterior al pasar de 197,693 a 260,067 llamadas, un aumento aproximado de 31.5%. ³⁹

Estos incidentes que se presentaron en los hogares a consecuencia de la pandemia llevan a elaborar estrategias desde una mirada de la promoción de la salud y desde lo interdisciplinario para abordar el tema de la violencia desde el acompañamiento y seguimiento, buscando generar una cultura de paz y la reflexión, la app está encaminada a generar un mundo saludable donde prevalezca la paz y por supuesto la salud.

Las Naciones Unidas reportaron que 1 de cada 3 mujeres es víctima de violencia física y/o sexual al menos una vez en su vida, durante la pandemia de covid-19 se informó que el 45% experimentó violencia, también se reportó que 6 de cada 10 mujeres sufrió acoso sexual y agregó que la mayoría de las personas que sufren de violencia son las mujeres entre los 14 a 16 años⁴⁰ grupo etario que más utiliza las redes sociales y las apps.

El uso de las tecnologías en el confinamiento a causa de la pandemia de COVID-19 aumentó, la mayoría de las personas se refugiaron en los teléfonos celulares, parte de nuestra vida cotidiana fue modificada y de alguna u otra manera no podemos ser ajenos a estos cambios, adaptarnos a ellos y ocuparlos para generar

³⁹ INMUJERES, Desigualdad en cifras.

⁴⁰ INEGI, Violencia Contra las Mujeres en México 2021.



salud como la hace el proyecto de atención, seguimiento y acompañamiento a la salud al dar seguimiento a las personas a través de la página de CISCUCITEC.

Por consiguiente, se realizó la planeación de una app como se muestra en la imagen siguiente, encaminada en la identificación y prevención de la violencia y sobre todo enfocada en que sea un espacio emocional que permita sentirnos libres y seguros.

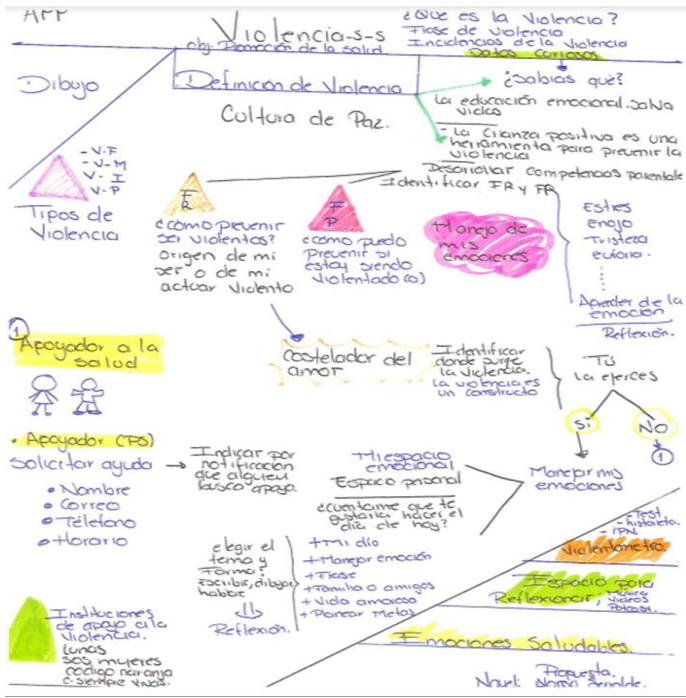


Figura III: Propuestas para el diseño de la app, los que están en colores hacen referencia a los botones que se visualizaron para formar parte de la app, cada uno con su contenido.

El Instituto de las Mujeres en la Ciudad de México define a la violencia como:

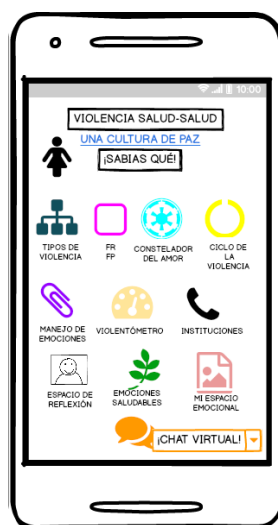
Acción u omisión que, basada en su género y derivada del uso y/o abuso del poder, tenga por objeto o resultado un daño o sufrimiento físico, psicológico, patrimonial, económico, sexual o la muerte a las mujeres, tanto en el ámbito público como privado, que limite su acceso a una vida libre de violencia.⁴¹

⁴¹ Secretaria de la Mujeres ¿Qué es la violencia contra las mujeres? 2024.



Por lo anterior el Programa ASA- Salud, da la posibilidad a los promotores de la salud crear como estrategia una app, como una herramienta que se ha demostrado son efectivas y lo hemos comprobado con la pandemia, ya que ahora son parte de nuestra vida cotidiana que facilita algunos aspectos que solíamos hacer físicamente como lo es el pago de un servicio, las compras, inscripciones a cursos, etc.

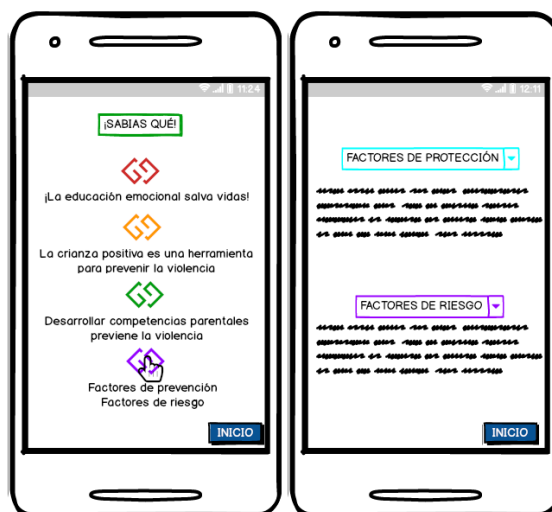
Asimismo, se crearon algunas apps en cuestión de seguimiento de medicamentos y algunas de esparcimiento.



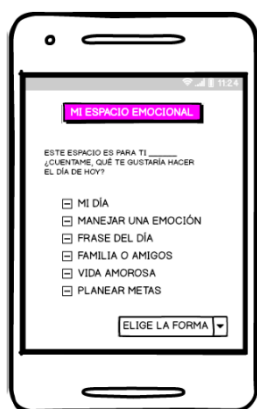
Para el diseño de la app que aborda el tema de violencia, Salud- Salud, se tomaron en cuenta los siguientes apartados;

Figura III.I Maqueta de la app de violencia.
Elaboración propia en programa de Balsamiq Mockup

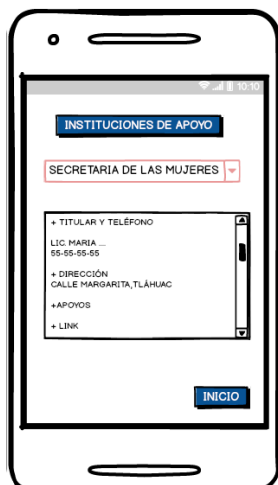
1. Apartado teórico: propone la definición de violencia, tipos de violencia, índices de la violencia y un apartado de ¿sabías qué? Donde se propone encuentren datos importantes relacionados con la prevención de la violencia, cifras, etc, así como los factores de riesgo y factores protectores.



2. Apartado de reflexión el cual lleva por nombre “Constelador del amor”, aquí nos invita a reflexionar, ¿en “cómo estoy manejando lo que vivo y percibo?”, e identificar cuáles son mis dolencias de vida, mirar el contexto del papel de mis relaciones y cada posicionamiento del Constelador me arroja una reflexión.



3. Mi espacio emocional: este apartado pretende que sea una zona de bienestar, donde la persona pueda tener la opción de hablar, escribir, reflexionar, dibujar, etc, acerca de su día.



4. Espacio de reflexión: va de la mano con el paso anterior, en el cual se puede aprender de la emoción mediante la reflexión basados en la promoción de la salud y la salutogénesis.



5. Como complemento a las actividades, también se pensó en que la app tenga un apartado donde las personas que así lo necesiten puedan acceder a un directorio de instancias donde pueden solicitar apoyo si es que lo requieren, para que fuera más seguro se mandó correo a las instancias que se propusieron para que supieran del proyecto (LUNAS, SOS MUJERES, CASA SIEMPREVIVAS, CÓDIGO NARANJA).

6. Violentómetro:⁴² El diseño que se toma como referencia fue el del IPN.

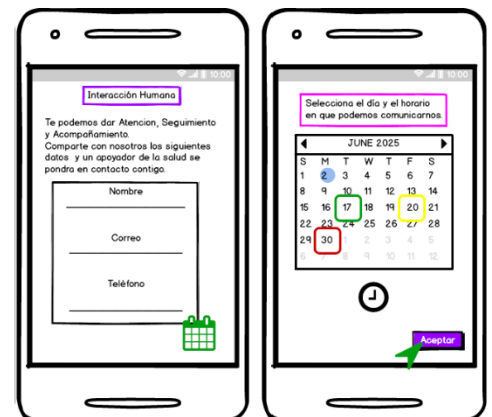
⁴²Violentómetro realizado por el Instituto Politécnico Nacional (IPN).
<https://www.ipn.mx/genero/materiales/violentometro.html>



[illegible]

De requerir la atención, la app pide datos de solicitante.

El solicitante tendrá la apertura de poder elegir a través del calendario la fecha y hora (a consideración de disponibilidad), al registrar los datos y dar aceptar llegará una notificación a los profesores para dar la atención.



por medio de una historieta (escrita por una compañera de las prácticas profesionales).

Ahora bien, todo lo anterior, tanto la planeación, la elaboración y los apartados, están pensados como la búsqueda de un todo, que lleve a la reflexión y, por supuesto, siempre acompañados de un apoyador de la salud.

Al crear este tipo de herramientas de fácil acceso y con un enfoque multi y transdisciplinario, permitirá que las personas se vean beneficiadas tanto individual como socialmente.

La violencia constituye un problema estructural y sistemático que exagera las desigualdades entre mujeres y hombres, da cuenta de la violación de los derechos humanos y las libertades fundamentales de las mujeres, y enfatiza las relaciones de poder que permean entre los géneros como comenta el Instituto de las mujeres en la ciudad de México, esto no solo nos debe hacer pensar que las mujeres son las que sufren violencia, ya que los hombres también son parte de la situación, por eso la app está diseñada para que pueda ser en algún momento utilizada por hombres o mujeres o quien así lo desee.

Para la planeación y elaboración de la app antes mencionada, se realizaron varias capacitaciones por los expertos en software y el Mtro. en Psicología, estas acciones en las que se trabajan en conjunto están encaminadas a una mejor calidad de vida de los individuos, esperando que al utilizarlas puedan adquirir habilidades para mejorar su salud e inclusive trascienda a su círculo social.

Diseñar estas herramientas y desarrollar habilidades para promover la participación e integración de las acciones realizadas permite como promotores de salud una formación y contribución para crear ambientes saludables.

El tema de violencia, así como la salud mental son temas primordiales a tratar como resultado de la pandemia, la mirada de los gobiernos y la realización de políticas encaminadas a la salud mental nos llevan a hacer una reflexión sobre la



falta de atención que hay en el ámbito de la salud mental, específicamente a partir de las experiencias vividas en la pandemia.

El proyecto de ASA refleja que, en el periodo de atención oportuna, el nivel de estrés, desolación y tristeza disminuye, al ser acompañados por algún participante del proyecto, esto nos lleva entonces a poner énfasis en la creación de materiales encaminados a la salud mental, así como mesas de difusión acción que permitan a los individuos y a nosotros adquirir herramientas para enfrentar la vida y diferentes situaciones.

Creación de mesas de difusión acción encaminados a la salud mental y productos que promuevan la salud.

El surgimiento de la pandemia de COVID-19 parece que tomó por sorpresa a los gobiernos y al sistema de salud en torno a la salud mental, también a la población en general, debido al alto nivel de contagio del virus y al número cada vez mayor de casos confirmados y muertes en el mundo, las emociones y los pensamientos negativos se extendieron amenazando la salud mental de la población, la situación de estrés, ansiedad, miedo, tristeza, causado por el aislamiento social o la muerte de seres queridos que fue devastador para algunas personas.

El Centro Nacional de Investigación Clínica sobre Trastornos Mentales y Laboratorio Clave de Trastornos Mentales mencionó que, la declaración de la emergencia en China sobre la pandemia de Covid-19, reveló un incremento de las emociones negativas (ansiedad, depresión e indignación) y una disminución de las emociones positivas (felicidad y satisfacción), esto generó un comportamiento errático entre las personas, además, la cuarentena incrementó la posibilidad de problemas psicológicos y mentales, principalmente por el distanciamiento entre las personas, en ausencia de comunicación interpersonal es más probable que los trastornos depresivos y ansiosos ocurran o empeoren.



Por otro lado, la cuarentena redujo la disponibilidad de intervenciones psicosociales oportunas y de asesoramiento psicoterapéutico de rutina.

Por lo anterior en el proyecto de atención, seguimiento y acompañamiento se da a la tarea de implementar un espacio del área de promoción a la salud mental donde se integra en sentido positivo el bienestar y funcionamiento de las emociones, a partir de la pandemia el equipo integrado por profesores y apoyadores de la salud brindan Atención, Seguimiento y Acompañamiento a través de herramientas como lo son los Primeros Auxilios Psicológicos, la Escucha Activa, la Empatía, el Duelo y la Contención Emocional, la intención de dichas acciones es poder identificar y mejorar la calidad de vida de las personas, contribuyendo a fortalecer y mantener la Salud Mental, la información está basada en una atención física, mental y sociocultural, donde la atención del proyecto ASA Salud mental ponen a disposición talleres y actividades, como fueron actividades de relajación, contención emocional, silla vacía, para no olvidar y la participación en el programa de radio tejedoras UACM.

En la actualidad la importancia de la salud mental entendida como un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad, esto lleva a enfatizar en la necesidad de crear material como promotores de la salud y aportar al proyecto con acciones que aporten a los temas antes mencionados.

Por lo anterior se diseñó una app y se crearon mesas de difusión acción desde una mirada de promoción de la salud y salutogénesis, con el objetivo de facilitar el desarrollo y potencialidades de las personas para que adquieran herramientas para actuar ante situaciones que alteren su cotidianidad desde las particularidades de sus ambientes de vida.



Los temas que se abordaron en las mesas de difusión fueron:

- Inteligencia emocional
- ¡No puedo más! el dolor que la pérdida me dejó
- Conversatorio: Las redes de apoyo en las comunidades para apropiarse de su salud.
- Represión emocional y sexual de las mujeres Tlapanecas
- Conversatorio: Covid-19 una perspectiva desde letras habladas
- Mesa de diálogo: Reflexiones sobre la atención del síndrome metabólico desde la mirada de la promoción de la salud
- La pandemia por Covid-19 y su impacto en la salud
- Problemas de salud que dejó COVID-19
- Mesa de análisis: Factores de la respuesta institucional del IEMS, plantel Iztapalapa 11. Benito Juárez de la CDMX, que influyen en la percepción del riesgo ante la pandemia por COVI-19 en los sectores de la comunidad



Nota: Escaneando el código QR, podrá encontrar la página de Atención, Seguimiento y Acompañamiento a la Salud, donde están disponibles todas las mesas de difusión-acción.

El proceso para llevar a cabo las mesas de difusión: Inteligencia Emocional y ¡No puedo más! El dolor que la pérdida me dejó, fue una gestión realizada por medio de



un equipo conformado por cuatro personas involucradas en el desarrollo del proyecto.

La dinámica consistió en:

- Una reunión para asentar los temas de relevancia
- Vinculación con profesionales de la salud para abordar los temas relevantes
 - Inteligencia emocional – Psicóloga Educativa.
 - ¡No puedo más! el dolor que la pérdida me dejó – Mtro. en Tanatología
- Elaboración de material para la difusión de la ponencia y colocación de carteles en la UACM- San Lorenzo Tezonco
- Elaboración digital de reconocimientos para los ponentes
- Creación de infografías como resultado de las ponencias

La ponencia de inteligencia emocional se centró en dar a conocer cómo ayuda en la resolución de los problemas cotidianos, los beneficios para lograr una autocrítica positiva en nuestras emociones.

Es un tema relevante, ya que permite adquirir la habilidad de reconocer, regular y comprender las emociones, tanto en nosotros mismos como en los demás. Nos permite conectar con otros de una forma empática y efectiva; es una manera de aprender a enlazar nuestro cuerpo, mente y espíritu.





Figura IV: Infografía de Inteligencia Emocional.
Herramienta que permite una mejor comprensión de nuestras emociones.
Elaboración propia

Otro de los temas importantes a mencionar es el dolor provocado por los estragos de la pandemia. Enfrentarnos no sólo a las diferentes pérdidas económicas, físicas, emocionales, materiales, sino, a la pérdida de nuestra salud y/o a la de seres cercanos.

La muerte en época de pandemia se convirtió en un indicador del poder por todas las defunciones que se suscitaron, mismas que impactaron rotundamente nuestra vida; algunos no estábamos preparados para ello.

La pandemia por coronavirus trajo consigo una nueva forma de enfrentar la muerte y su etapa posterior, no solo en nuestra manera de vivir, sino también en la manera de afrontar la muerte, despedir a seres queridos de una manera diferente a la que se estaba acostumbrado, ya que por el confinamiento muchos no pudimos despedirnos de la manera en la que estamos habituados con los rituales ceremoniales de despedida, el aislamiento impidió acompañar a nuestros seres queridos en el proceso de la enfermedad y de repente saber de una muerte cercana, impactó en nuestro contexto social.



El informe Semanal de la COVID-19, Influenza y otros virus respiratorios 2024, notificó que se han confirmado 8,075 casos positivos a la COVID-19 (8 %), 375 defunciones por la misma enfermedad, presentando 4.6 % de letalidad hasta el corte de información.⁴³

Lo anterior confirma que es importante considerar el impacto de este proceso en la salud y la salud mental por las consecuencias secundarias que puedan tener, por ello es necesario abordar el tema de duelo, el maestro Lizardo González Hernández, tanatólogo y coordinador de Planeación de la Dirección General de Servicios Generales y Movilidad de la UNAM explica que:

El duelo es una reacción ante las diferentes pérdidas que una persona pueda experimentar, ya sea por el deceso de un ser querido, de una idea o pensamiento, un proyecto, la libertad, o la comunicación. Decimos que 'perdimos' porque no hay forma de que se repare esa muerte, por ello el objetivo de la tanatología es readaptarnos a una nueva realidad.⁴⁴

Es importante mencionar que cada persona vive su duelo de diferente manera, no todos lo conciben de la misma forma, una de las estrategias para acompañar a las personas que lo necesitaran fue buscar a un especialista en tanatología, quien abordó mediante una conferencia presencial el tema de duelo que la pandemia de COVID-19 dejó; la importancia estuvo enfocada en la reflexión de los sentimientos y emociones.

Por consiguiente el esfuerzo en conjunto para concientizar a las personas y proporcionar información que ayude con los estragos para superar las secuelas de la pandemia que afecta la vida cotidiana es preciso mirarla de forma individual, donde se aprenda a gestionar nuestra salud adquiriendo herramientas que se dan en las mesas de difusión acción, por ello es importante contar con materiales informativos-educativos desde una mirada de la salutogénesis que nos permita

⁴³ Subsecretaría de Prevención y Promoción a la Salud.

⁴⁴ Gaceta Facultad de Medicina, y Covid-19, Salud Pública, Tanatología.



entender que nuestro rol es relevante para el control de la pandemia, reconocer nuestra capacidad de generar salud nos permitirá ver a la salud como un proceso positivo.

Es entonces que, como promotores de la salud se requiere elaborar, crear, diseñar y proyectar ideas que sean del interés de los individuos para que tengan un impacto en la salud y cotidianidad de la salud.

Es entonces que en las prácticas profesionales se realizó la elaboración de cinco productos encaminados en el autocuidado y la valoración de la salud, buscando que al leer cada uno de los productos se puedan reconocer nuestras capacidades y el autocuidado.

Elaboración de Material Informativo

Encontrarse inmerso en la sociedad de las tecnologías donde adquirir información y la comunicación digital es muy fácil, así como la divulgación de la misma, los lugares destinados para aprender, socializar y compartir parte de la vida que tenemos son ahora en línea, a través de un celular, una computadora, o un dispositivo que permite la interacción con otra persona, incluso con un robot por mencionar algunos está la IA o Alexa. El uso de estas tecnologías tuvo una alta demanda en la pandemia hasta la fecha, aunque debemos decir que aún hay cierta población que no tiene acceso a ella.

En esta época donde el COVID-19 ha hecho que las personas se resguarden en su casa, es importante brindar atención y acompañamiento en diferentes temas relacionados con la salud donde se pueda aportar información desde los saberes de la promoción de la salud, por ende, es que en las prácticas profesionales se desarrollaron cinco materiales informativos.

1. Infografía de COVID-Persistente
2. Infografía de Tips para acompañar en el duelo



3. Video Motivacional de “hoy es un buen día para” planear nuevas cosas
4. Cartel informativo de Enfermedades Cardiovasculares
5. Imagen de la emoción de la tristeza como algo positivo

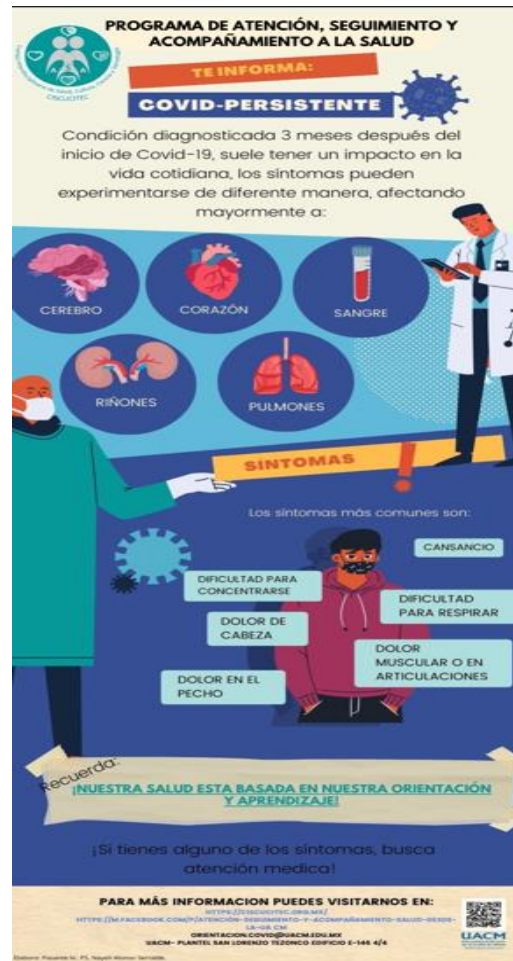


Imagen V: Infografía informativa de los síntomas de COVID-persistente (órganos que más se afectan y síntomas)
Elaboración propia.

El proyecto de Atención, Seguimiento y Acompañamiento a la salud también cuenta con un espacio donde se elabora material digital con el objetivo de ser compartido a través de sus diferentes páginas digitales: *Facebook*, *Instagram*, *TikTok*, *Twitter*, y *YouTube*. La difusión de ideas e información a través de la red puede hacer sentir que las personas no están solas.



La pandemia de COVID-19 está permitiendo repensar en los distintos escenarios, donde los nuevos paradigmas en torno a la salud giren en un todo y no solo a lo individual, la creación de los materiales digitales permitirá que cuando los compañeros promotores de salud la requieran puedan tener un acceso fácil y así poder adquirir conocimientos y herramientas que puedan aportar a los solicitantes de CASA-Salud.

Centro de Atención, Seguimiento y Acompañamiento a la Salud (CASA-SALUD)

El Centro de Atención, Seguimiento y Acompañamiento a la Salud (CASA-Salud) es un espacio que se encuentra en el plantel de San Lorenzo Tezonco, en el edificio E- 146 4/4.

En este espacio se atiende a las personas solicitantes de apoyo y se les aplica una entrevista que permite saber si hay necesidad de dar atención a fondo, se realizan diferentes actividades como la aplicación de entrevista, espirometría, electrocardiograma, análisis de resultados, acompañamiento psicológico, estos servicios están abiertos a todo el personal de la UACM y sus familiares.

En el tiempo de las prácticas profesionales se realizó un par de actividades que consistieron en hacer primero una invitación a los estudiantes de la UACM por medio de saloneo esto se hizo con la finalidad de que asistieran para identificar algún malestar, pero haciendo énfasis en la identificación de COVID- persistente y alguna necesidad en salud mental. Las encuestas que se aplicaron se clasificaron para que, por medio de llamadas (que aún están pendientes) se le pudiera dar seguimiento, al solicitante.

CASA-Salud, es un espacio pensado para dar atención, seguimiento y acompañamiento a las personas con su mirada puesta en el cuidado a la salud, donde se construyen procesos de enseñanza y aprendizaje en conjunto para



atender sucesos relacionado con el proceso salud enfermedad, así mismo se piensa en la atención de la salud mental que busca el bienestar emocional, el autocuidado y reconocimiento de las emociones. También da la oportunidad a los promotores de la salud de crear materiales gráficos informativos.

Se hace énfasis en que uno de los puntos importantes de Casa-Salud es identificar COVID-Persistente, esto permitirá seguir con la investigación, ya que como sabemos la información que se tiene es insuficiente y darle seguimiento a las secuelas que ha dejado nos permitirá atender mejor y elaborar herramientas para la atención, la Organización Mundial de la Salud, define al COVID-persistente como una afección secundaria al COVID-19.

Esta afección, también conocida como COVID de larga duración, hace referencia a una variedad de síntomas prolongados que algunas personas pueden presentar después de haber padecido la enfermedad.

Hay síntomas que pueden persistir desde la enfermedad inicial o presentarse después de la recuperación; lo complicado es que los síntomas pueden desaparecer o reaparecer con el tiempo.

Lo anterior nos invita a que pongamos énfasis en la identificación de casos nuevos y su seguimiento. Por ello es que uno de los objetivos principales de la aplicación de la encuesta que se aplica a los solicitantes de apoyo es identificar sus signos, síntomas para así poder hacer la derivación oportuna.

Desde la emergencia sanitaria el proyecto de Atención Seguimiento y Acompañamiento, ahora programa, ha implementado un sin fin de acciones y estrategias dirigidas a la población y familiares de la UACM, así como aquellos que lo han necesitado, esta atención y apoyo se ha basado en lo humano buscando el bienestar.



Las acciones que se han trabajado desde los inicios del proyecto son:

- 1) Formar equipos de trabajo, para la búsqueda y clasificación de información importante en temas relacionados con la salud integrando los tres colegios de la Universidad.
- 2) Capacitaciones y Seminarios a los prestadores de servicio social, prácticas profesionales y voluntarios.
- 3) Desarrollo y propuestas para la elaboración de aplicación web con pasantes de la Ingeniería de Software.
- 4) Investigación en diferentes temas como: COVID-19, COVID-persistente, Síndrome Metabólico, Sistematización de experiencias, enfermedades crónico degenerativas, salud mental, etc.
- 5) Elaboración de actividades
Diseño de mesas de difusión-acción:
Videos, elaboración de informes, base de datos.
- 6) Capacitación-Práctica de Espirometría, Electrocardiograma, manejo de base de datos, salud mental, aplicación de entrevistas.
- 7) CASA-SALUD: Se otorgó la atención y algunos seguimientos.
- 8) Realización de entrevistas de primer contacto para dar atención sobre problemas relacionados con la COVID-19 y salud mental
- 9) Referir al servicio médico o psicológico para casos de riesgo o que necesiten atención específica.
- 10) Búsqueda de vínculos con otros planteles para dar atención, seguimiento y acompañamiento a los estudiantes y personal interesado.

Todas estas actividades realizadas cumplen con los tres ejes del proyecto: Atención, Seguimiento y Acompañamiento, haciendo hincapié en que la importancia radica en ofrecer una atención, seguimiento y acompañamiento y derivación oportuna a una persona y su familia, brindando un acompañamiento que impacte en los miedos, angustias y sensaciones de abandono y encierro, a corto, mediano y largo plazo.



Beneficios Logrados

Los beneficios del programa de atención, seguimiento y acompañamiento se ven reflejados en la atención que se les dio a las diferentes problemáticas sociales. Fortaleciendo el conocimiento de los promotores de la salud, adquiriendo las capacidades y habilidades para orientar a la reflexión, dar respuesta a las necesidades ocasionadas por COVID-19 y/o alguna problemática, el beneficio de llegar a más personas por medio de las redes sociales.

El proyecto está abierto a la comunidad de la UACM, administrativos y familiares de la misma, se habla de un beneficio amplio, enfatizando que la atención es más importante que cuantificar en números, aunque podemos decir que el impacto del programa cada vez es mayor, ya que se extendió a la comunidad de la UACM del plantel de Cuauhtémoc.

Las actividades de las prácticas que se realizaron en el proyecto de atención, seguimiento y acompañamiento a la salud como forma de titulación, fueron posibles gracias al conocimiento teórico y a la disposición de los coordinadores del proyecto, así como la asistencia voluntaria de los solicitantes de apoyo a CASA-Salud y los compañeros del plantel de Cuauhtémoc.

Los beneficios logrados se abordan desde las diferentes actividades que se realizaron en el proyecto de atención, seguimiento y acompañamiento a la salud.

El proyecto está abierto a la comunidad de la UACM, administrativos y familiares de la misma, abarca de un beneficio amplio, enfatizando que la atención es más importante que cuantificarlos en números, aunque podemos decir que el impacto del programa cada vez es mayor, ya que se extendió a la comunidad de la UACM del plantel de Cuauhtémoc.

Las actividades de las prácticas que se realizaron en el proyecto de atención, seguimiento y acompañamiento a la salud como forma de titulación, fueron posibles gracias al conocimiento teórico y a la disposición de los coordinadores del proyecto,



así como la asistencia voluntaria de los solicitantes de apoyo a CASA-Salud y los compañeros del plantel de Cuautepec.

Los beneficios logrados se abordan desde las diferentes actividades que se realizaron en el proyecto de atención, seguimiento y acompañamiento a la salud.

Investigación

El beneficio logrado de las actividades hechas en el proyecto de atención, seguimiento y acompañamiento comienzan desde el proceso de investigación, donde empezamos a conocer nuevos conceptos. Uno de los más importantes es el de Salutogenesis.

La asistencia a los seminarios, capacitaciones, talleres y prácticas donde se revisaban los temas nos permitieron una mejor formación como promotores de la salud con una perspectiva multi e interdisciplinaria, los beneficios son que, nos permitieron desarrollar actividades y participar en acciones relacionadas con la salud, con el objetivo de mejorar la calidad de vida.

En la licenciatura reforzamos las labores de identificación de problemáticas en su caso específico al aplicar las encuestas a los solicitantes de apoyo para darles atención, seguimiento y acompañamiento, así como la capacidad de diseñar y desarrollar acciones encaminadas al mejoramiento de la salud.

Los beneficios reflejados en el proyecto están dados en la formación profesional de promotores de la salud, ya que con todas las herramientas adquiridas se ponen en práctica y se implementan acciones novedosas que tienen que ver con la salud.



Creación de Mesas de Difusión-Acción.

Otra de las actividades que se realizaron fue la creación de Mesas de difusión acción presenciales en el plantel San Lorenzo Tezonco, estas mesas están dirigidas a los participantes del proyecto, la comunidad estudiantil y personal que quisiera participar, así mismo se hizo una invitación de forma virtual para público en general de Facebook para que asistiera o bien siguiera la transmisión de forma virtual.

- Mesa de difusión-acción tema de *-Inteligencia Emocional-*.
- Mesa de difusión-acción tema de *-No puedo más, el dolor que la pérdida me dejó-*.

Las mesas de difusión acción se basan en una enseñanza flexible que busca una construcción de saberes que respalden la salud y el bienestar individual y colectivo.

La primera mesa de difusión tiene que ver con el tema de *-inteligencia emocional-*, mismo que beneficia en obtener conocimiento en el manejo oportuno de nuestras emociones, ir trabajando la capacidad de:

- Motivarnos a nosotros mismos,
- Controlar nuestros impulsos,
- Nos permite tener mayor bienestar emocional y salud mental,
- Manejar los niveles de ansiedad, depresión y problemas de personalidad.

Trabajar la IE con tiempo y esfuerzo nos permitirá lograr un buen manejo, necesario para nuestra vida cotidiana, la ponencia se llevó a cabo el 15 de abril del 2024, por la psicóloga Kelly Ramírez Poceros y tuvo un aforo presencial y virtual (anexo III).





Nota: Mesa de Difusión, en el plantel de San Lorenzo Tezonco, UACM, tema: Inteligencia Emocional.

La 2a. segunda mesa de difusión acción que se llevó a cabo el 22 de abril del 2024, por el tanatólogo, Ariel Benítez Martínez, quien abordó el tema de *-No puedo más, el dolor que la pérdida me dejó-*, haciendo énfasis en el tema de duelo, un tema sumamente importante que abordar después de la pandemia de COVID-19 donde la pérdida de los seres queridos fue en algunos casos devastadora y que a la actualidad sigue sin resolverse, por eso es de suma importancia trabajar estos temas donde se maneje la acumulación de sentimientos y la culpa centrados en la persona sobreviviente.

Abordar el tema de duelo nos beneficia de una manera emotiva, donde nos permite hacernos más conscientes de la muerte y nos hace conscientes de:

- Identificar sentimientos encontrados
- Trabajar el duelo
- Saber cómo actuar ante una persona que ha perdido algún ser querido

La mesa de difusión acción en el tema de duelo se llevó a cabo en las instalaciones de la UACM, estuvo abierta para la comunidad de la Universidad y también se transmitió vía virtual en la página del proyecto.





Nota: Mesa de difusión con el tema de “No puedo más, el dolor que la pérdida me dejó”.

Los beneficios que deja la implementación de las mesas de difusión-acción al proyecto son: fomentar la participación de la población y la colaboración con otros especialistas, indagando nuevas ideas que nutren la organización para ofrecer una mejor atención y una derivación oportuna.

En relación con la licenciatura, permite resaltar la importancia de las acciones de promoción de la salud relacionadas con los temas para el bienestar de las personas, realizando una reflexión que permita el desarrollo de aptitudes personales.

Creación de Material Digital

Otra de los beneficios obtenidos fue la elaboración de material informativo en temas de:

- Inteligencia Emocional (anexo V)
- Enfermedades Cardiovasculares (anexo VI)



- Duelo (anexo VII)
- COVID-persistente (anexo VIII)
- Video motivacional (anexo IX)



Nota: Infografía de la emoción de tristeza, como algo positivo, las emociones se sienten y es bueno expresarlas, así podemos trabajarlas.

Este material está pensado y elaborado desde una postura de la salutogénesis considerando que se pueda reforzar el conocimiento de nosotros como promotores de la salud, de los compañeros de la UACM y de las personas que lo puedan visualizar. Esto nos permitirá reforzar la información.

Los beneficios al proyecto de la elaboración del material didáctico-informativo, permitirán tener un registro adecuado para que, cuando se requiera consultar en el repositorio que se está elaborando en la página del CISCUCITEC, algún tema relacionado con la salud esté disponible.





Escaneando el código QR, se podrá acceder a la página del CISCUCITEC, donde se podrá encontrar la historia, el objetivo y diversas actividades que se han trabajado dentro del proyecto de Atención, Seguimiento y Acompañamiento a la Salud.

La elaboración de los materiales didácticos-informativos desde la licenciatura de la promoción a la salud permiten reforzar la participación e integración de acciones para la educación a la salud, así como la implementación del diseño y desarrollo de modelos de intervención para la prevención, atención, resolución o rehabilitación de problemas específicos que afecten a la salud integral de los miembros, haciendo énfasis en las secuelas de Covid-19 y la salud mental.

Creación de la APP-Violencia

Con los conocimientos adquiridos y una investigación sobre la importancia del uso de las aplicaciones y tomando en cuenta que en la pandemia hubo un aumento de violencia, se trabajó sobre la elaboración de una app-salud-salud-violencia, esto me permitió desarrollar aptitudes y habilidades para crear nuevas propuestas con la finalidad de idear un espacio inclusivo para las personas.

El proyecto permitió trabajar de una manera conjunta con el equipo de la licenciatura de ingeniería en software, donde ambos equipos compartieron conocimientos y trabajo conjunto para el beneficio de la comunidad. Desarrollamos actitudes de cooperación e integración con un enfoque interdisciplinario.



La licenciatura va fortaleciendo la habilidad de proponer medidas de mejoramiento en los sistemas de salud, para alcanzar la equidad, calidad y prevención.

CASA-Salud

Aunque las actividades se vayan describiendo en un orden, estas se fueron entrelazando, algunas de ellas se realizaron en CASA-Salud como fue la planeación del saloneo dentro de la UACM-plantel San Lorenzo Tezonco edificio “C”, esto para invitar a los compañeros y a los profesores para que asistieran al edificio E- 146 4/4.

Los beneficios al realizar esta dinámica son; ampliar la actitud y la forma de reflexionar acerca de cómo se convence a una comunidad estudiantil, esto a causa de cómo se percibe el concepto de salud, este mismo ejercicio se realizó en el Plantel de Cuauhtémoc, haberlo hecho antes me dio el beneficio de que en el plantel antes mencionado fuera más fácil invitar a los compañeros.

Otro de los beneficios obtenidos fue la aplicación de las entrevistas a los compañeros solicitantes de apoyo, esto nos va permitiendo aplicar nuestros conocimientos y por supuesto ir fortaleciendo nuestros valores, actitud y empatía hacia los otros.

Todos los beneficios están reflejados en una reciprocidad: profesores, alumnos y solicitantes de apoyo, hay un aprendizaje en común: la salud



Nota: Saloneo e invitación a los compañeros del Plantel de Cuauhtémoc.



Elaboración de Bitácora

Uno de los instrumentos que se utilizaron para llevar un orden en el proyecto fue la realización de una bitácora mensual (anexo X), herramienta que sirvió como un ejercicio para reportar avances y hacer reflexión de cada actividad realizada este registro también permite visualizar los avances y un mejor aprendizaje.

La elaboración de este material le beneficia al proyecto, ya que permite tener un mejor control de las actividades que los integrantes van realizando, ver el seguimiento de los avances y evidencia del trabajo de cada uno.

PROYECTO DE ATENCIÓN, SEGUIMIENTO Y ACOMPAÑAMIENTO A LA SALUD. Programa De Prácticas Profesionales Para Titulación. Bitácora o Registro de Actividades				
Datos Generales:				
Nombre del estudiante:	NAYELI ALONSO SERRALDE		Matricula:	13-003-1170
Institución:	UACM		Periodo Reportado	ENERO
Colegio:	CIENCIAS Y HUMANIDADES		Fecha de entrega	2024
Licenciatura:	PROMOCIÓN DE LA SALUD			

Fecha	Horas	Actividades realizadas	Productos	Reflexión
8/1/2024	14:30 a 17:30	Revisión de temas de transdisciplina y complejidad. Redactar la justificación, lo que será mi primer encuentro con lo que voy a investigar. - Delimitación del tema- de que tratara mi informe.	Apunte en el cuaderno	Revisar las lecturas y su definición de la transdisciplina y complejidad, me permitirá ver de una manera más completa, la información, para poder realizar mi acercamiento con la justificación del trabajo.
09/1/2024	16:30 a 18:00	Información de cómo se relaciona una App con la promoción de la salud; emocional y salud-salud.	Resumen, Apunte en el cuaderno	- Investigar sobre el tema de las Apps y buscar en internet ejemplos, me permiten darme una idea de la funcionalidad y aporte en la salud de la sociedad.
15/1/2024	14:30 a 17:30	Investigar información sobre las apps que existen, en equipos debatir y formar una.	Elaboración de preguntas en el cuaderno.	- En las app es importante que revisemos nuestro enfoque desde una mirada de promoción de la salud, para que estas sean funcionales y ayuden a la sociedad en su salud.
16/1/2024	16:30 a 18:00	Conocer protocolos de investigación y tipos de estudios	Resumen de los tipos de estudio	- Tener en cuenta cuales son los tipos de estudio y las diferentes investigaciones nos permitirá saber con claridad cual de todas ellas vamos a ocupar en nuestro trabajo de investigación.
17/1/2024	12:00		Escrito de	

Figura VI: Elaboración de bitácora para llevar un control de las activadas implementadas en el programa.

Como promotor de la salud dentro del proyecto es importante tomar en cuenta el diseño y elaboración de estos productos digitales, a fin de que sean de ayuda para la población que los consulte y para otros promotores de la salud que se interesen en el proyecto, en la era de la tecnología que invita a ser parte de un mundo dinámico y facilitar la divulgación de la información, se identificó que durante el tiempo de pandemia fue cuando más se utilizaron las herramientas tecnológicas, por ende la realización de estos productos que están basados en un concepto para que los individuos se apropien de su salud.



Conclusiones

Es importante mencionar que el proyecto de atención, seguimiento y acompañamiento es un programa que se ha vuelto necesario para la atención y acompañamiento a las personas solicitantes de apoyo y para aquellas que se identifican por los apoyadores a la salud mediante la entrevista, cabe resaltar que el programa empezó dando atención y contención a las personas en la pandemia, hasta la fecha. Las conclusiones en el presente informe se irán desarrollando de acuerdo al proyecto, la licenciatura y las personales.

En el proyecto: Los conocimientos revisados y las capacitaciones virtuales y presenciales permitieron la elaboración de diferentes actividades y la planeación de mesas de difusión acción y, por supuesto, reforzar el conocimiento de las actividades que se realizan en el campo de la promoción de la salud.

La participación en el proyecto como promotores de la salud fue teórica y práctica, ambas de la mano para el desarrollo de las distintas actividades como los carteles informativos, la elaboración de las mesas-acción, así como la aplicación de encuestas en CASA-Salud.

Todo lo anterior fue realizado satisfactoriamente, puesto que el promotor de la salud se desarrolla con una mirada multi, trans e interdisciplinaria, lo que favorece dichas actividades aplicadas de manera satisfactoria.

El programa se enfoca en generar procesos salutogénicos donde la salud de los individuos es lo primordial, ofreciendo atención, seguimiento y acompañamiento, aplicación de entrevistas; donde los apoyadores de la salud con los conocimientos necesarios (previos-adquiridos en las capacitaciones) realizan derivaciones oportunas de ser necesario, ya sea que necesiten un estudio de espirometría o electrocardiograma, así como la elaboración de talleres en salud mental como son para no olvidar nuestra pandemia, duelo, emociones, silla vacía. En colaboración con otros profesionales de la salud está la nutrióloga, Dra. Diana Fernanda Espinosa, así como el Dr. Edgar Silva, con la atención a las enfermedades cardio



metabólicas y una propuesta con la Dra. Alejandra Andrade, del colegio de ciencia y tecnología, en la planeación de una app en tema de violencia, todos estos aspectos enfocados en la salud desde una mirada amplia donde se integran varios aspectos y se mira al individuo desde su construcción social. Cabe mencionar que el programa aborda los problemas desde una mirada transdisciplinar con el propósito de mejorar la calidad de vida de los solicitantes de apoyo y de los mismos promotores.

Por lo anterior el programa antes mencionado permite al personal no solo de la UACM, sino a los que visitan las distintas redes sociales y en un futuro a las personas que utilizarán las apps, puedan tener una opción donde la atención será otorgada a corto, mediano y largo plazo y está, será otorgada por personas con una calidad humana que los acompañará en lo individual y colectivo, con información que nos invita a reflexionar para hacerle frente a la problemática que se presente.

En la licenciatura: Se puede dar seguimiento al compromiso del proyecto con los individuos y con los pasantes de las distintas licenciaturas en especial los promotores de salud, ser parte del proyecto que permite desarrollar actividades dentro del campo de la promoción destinado a la mejora de la atención y la salud adquiriendo información para hacerle frente a problemáticas, indagar condiciones, entender el proceso salud enfermedad donde la salud se mira con un pensamiento crítico que incorpora disciplinas que nos permiten integrar conocimientos para entender al individuo y así dar respuesta a las situaciones que se presenten referente a la salud y sobre todo aportar desde nuestra área. El proyecto es una buena oportunidad para formarnos como profesionales de la salud.

La implementación del programa de atención, seguimiento y acompañamiento a la Salud en sus tres ejes: Atención, Seguimiento y Acompañamiento, impactó como una estrategia de atención a la salud de los individuos y la de sus familiares. Uno de los objetivos primordiales del proyecto es atender a las personas que así lo necesiten. Su contribución a la mejoría de la calidad de vida y la recuperación de



las personas que se encontraban enfermas, en riesgo, incluso sanas, fue y sigue siendo fundamental para los individuos.

En un momento la finalidad del proyecto fue enfocada a la atención de la salud por la emergencia de la pandemia COVID-19, pero hoy en día la atención se hace más amplia con la participación de los promotores de la salud, con una perspectiva interdisciplinaria donde; los promotores de la salud, son capaces de identificar, diseñar, desarrollar acciones encaminadas en la salud, entendiendo al individuo como un ser complejo, donde todo lo que lo rodea tiene que ver con él y su historia, se le mira como un individuo racional y emocional: que todo lo complementa.

Lo anterior implica repensar en las formas en que se están dando los procesos de educación, con el propósito de organizar planes que se consideren en los diferentes niveles, para permitir la formación, la capacitación, y la participación de todos los individuos.

En un momento la atención de los profesionales de la salud hace énfasis en la enfermedad, en ver al individuo como enfermo, en la actualidad donde nuestra vida dio un giro con la pandemia que afectó todo a nuestro alrededor; nuestra forma de vida cotidiana, es preciso pensar en los procesos de salud enfermedad con un enfoque humano, donde se tomen en cuenta los determinantes sociales de la salud y donde la salud sea vista desde un enfoque positivo y no solo como ausencia de enfermedad.

El contexto de la pandemia, y como resultado de las prácticas profesionales se hace evidente que tenemos que aprender a mirar al individuo como parte de un todo, y eso implica mirarlo como un ser emocional, es necesario plantear cómo está siendo entendido y desde donde se mira al otro ser y a nosotros mismos.

En saberes de promoción de la salud: Como promotores de la salud es importante incentivar a los individuos a reflexionar qué vean que la participación es sumamente fundamental para generar salud, asumir el compromiso como algo positivo que le



permitirá reconocer su capacidad para construir conocimientos a partir de las experiencias diarias.

Por lo anterior y gracias al proyecto de atención, seguimiento y acompañamiento a la salud, desde una formación como promotora de la salud y la importancia que se tiene con el individuo y la población en general, es importante proyectar ideas claras y permanentes que sean de interés colectivo de cada población y así las intervenciones cuando lleguen a nuestros contextos de vida nos permitan construir significados reales y conectados con nosotros y los otros como parte de una comunidad.

Por ello el diseño e implementación del trabajador en las PPT nos lleva a crear materiales e intervenciones para el autocuidado y la valoración de la salud; darles significado a las medidas de prevención, promover la participación e integración de los individuos en cada acción, analizar el contexto, seguir desarrollando modelos de intervención para la prevención y atención como lo hace el proyecto desde una mirada de la transdisciplina e interdisciplina.

El proyecto trabaja en conjunto con los tres colegios de la UACM, mismos que convergen para dar respuesta a la problemática emergente y las situaciones derivadas de ella, así como la salud mental, es importante resaltar que en tiempo de pandemia mucha de la información que se difundió fue a través de la web, por lo tanto, el aporte de las tecnologías de la información es de suma importancia.

Hago hincapié en la importancia de la promoción de la salud y su intervención necesaria en las políticas públicas de salud, la pandemia de COVID-19 me ha hecho pensar en los paradigmas sobre la definición de salud y la atención de la misma, por ello es necesario acercarnos a procesos que contribuyan principalmente a pensar al individuo como un todo, donde su historia y cultura tenga relación con el proceso de salud-enfermedad, integrarse al programa como una modalidad de prácticas profesionales para titulación me permitió desarrollar mis habilidades y adquirir otras, que en conjunto ayudaron a la elaboración de las actividades antes



mencionadas, me dio la posibilidad de adquirir experiencia y analizar casos reales, además de planear una app, todo esto con el propósito de la defensa de la salud y darle ese seguimiento a la pandemia, no olvidar todo lo que nos dejó, aún hay víctimas resultado de las secuelas y desarrollarme en un espacio donde el objetivo va en la defensa y seguimiento de la salud me permite potencializar mis habilidades como promotora de la salud, donde se ve a la salud de un modo más incluyente, donde se acompaña a la gente a vivir procesos de enfermedad de manera positiva.



Sugerencias y Recomendaciones

El Programa de Atención, Seguimiento y Acompañamiento en Salud ha evidenciado cómo las prácticas profesionales enriquecen la formación como promotores de la salud en un ámbito real, abordando casos reales presentes y teniendo contacto presencial con las personas, la pandemia de COVID-19 vino a resaltar la importancia de encarar lo relacionado con la salud mental y la importancia del acompañamiento a las personas, trabajar para construir un programa que permite mirar a las personas como un todo y permitir a los promotores de la salud desarrollarse dentro del programa es una oportunidad para el crecimiento y desarrollo.

La misión que tiene el proyecto es: generar procesos salutogénicos en el nivel individual y colectivo, a través de proporcionar información, orientar la reflexión sobre las necesidades y posibilidades frente a una problemática, indagar las condiciones personales y el entorno social en relación con los procesos de salud-enfermedad y atención donde confluyen diversas áreas de conocimiento como objeto problemático y complejo, la salud se mira y se analiza con un pensamiento crítico que incorpora lo interdisciplinario, multidisciplinario y transdisciplinario, donde convergen tres colegios para dar respuesta a una problemática emergente: la pandemia de COVID-19 y la situación derivada de ella: COVID persistente, la salud física y mental, la calidad de vida, la dimensión de lo simbólico y la cultura, el aporte de las tecnologías de la información, todo ello sucede como fundamento del quehacer de las prácticas de promoción de la salud, la psicología, la nutrición, la ingeniería de software, la medicina, la antropología, la filosofía con un principal propósito de la defensa de la salud y la vida.

El actual programa trabaja con diferentes actividades que llevan a la reflexión de los individuos y así generar procesos de salud positivos, esto permite a los promotores de la salud emplear los conocimientos adquiridos dentro del proceso de las prácticas profesionales y así poder contribuir con la misión y los objetivos.



En este apartado hago algunas sugerencias:

Al programa: Una de las actividades que se desarrollaron dentro del programa fue la creación de mesas de acción; mismas que podían ser conferencias, mesas de diálogo, o ponencia, etc., junto a una compañera decidimos elaborar una ponencia que abordó el tema de la *Inteligencia Emocional* y una conferencia con el tema de la *Pérdida por la pandemia*, ambas presentadas por especialistas.

Considero que abordar estos temas son de suma importancia para nosotros como promotores de la salud, ya que nos permitió adquirir herramientas necesarias para la atención a los otros y también compartir la información con las personas que asistieron y/o las miraron por transmisión en *Facebook*, haciendo una reflexión sobre la implementación de las mesas creo que para enriquecer más los conocimientos faltó el intercambio de ideas con los asistentes, no restando importancia a las mesas de difusión que se abordaron, puedo decir que, a ambas mesas de difusión les faltó esa trascendencia para lograr ser conscientes de lo que sucede a nuestro alrededor y de la importancia que tenemos como actores principales de nuestra salud.

En general puedo decir que las mesas de acción presentadas de forma virtual y presenciales por los especialistas en distintas disciplinas son una herramienta que nos permiten obtener información e interactuar en tiempo real, escuchar a otros hablar de sus experiencias y conocimientos prácticos nos favorece el aprendizaje, mi sugerencia para las mesas de difusión sería crear una encuesta rápida al personal de la UACM (estudiantes/administrativos y solicitantes de apoyo) donde se les consulte acerca de los temas que les gustaría sean tratados referente a salud, en respuesta a esto hacer un cronograma y poder abordar los temas semanalmente o acorde a los tiempos en la página del programa, que fuera algo así como “Hoy hablaremos de”.



Hablar de temas que a la población le interesen seguramente será más fácil que se apropien de los conocimientos y por supuesto los lleven a la práctica, como promotores de salud tenemos la tarea de generar la reflexión en las personas y por ello nuestra formación debe ir enfocada en aumentar las relaciones sanas, estables y estimulantes en los seres humanos.

Saberes de Promoción de la Salud: El proyecto permitió conocer procesos de salud enfermedad y observar el área emocional de los individuos, uno de los temas más importantes para mí fue conocer la salutogénesis, pues ver a la salud con una mirada positiva es una de las herramientas más esenciales de la vida, ya lo menciona Antonovsky cuando habla de las mujeres que sobrevivieron en los campos de concentración nazi y el cómo preservaron su salud a pesar de lo que vivieron y las situaciones en las que se encontraban.

Por ello, elaborar herramientas con un enfoque salutogénico nos permitirá una mejor interacción de la comunidad y su entorno e impulsar enfoques novedosos que sean más integrales.

Seguir mi formación como promotora de la salud en el proyecto me permitió ampliar mi panorama en el concepto real de la comunidad y la salud, a mí me gustaría que se abordará más a profundidad del tema de salutogénesis y si hay posibilidad en algún momento del proyecto se hiciera alguna dinámica de retroalimentación en profundidad y que fuera uno de los pilares a nuestra formación como promotores de la salud así como las líneas de acción que adquirimos dentro del proyecto: desarrollo de aptitudes favorables, reforzamiento de la acción comunitaria y creación de ambientes favorables.

La realización de las prácticas profesionales me ha permitido adquirir los conocimientos para seguir desarrollándome profesionalmente, pero sobre todo personalmente, llevar a la práctica los conocimientos adquiridos nos permite ver la realidad de lo que está pasando y gracias al programa he podido ser más cuidadosa



y sensible con los otros, la pandemia y sus estragos han venido a cambiar gran parte de nuestro ser con nosotros y con los otros.

Una de mis sugerencias o recomendaciones es que, pudiera plantearse un momento en donde los promotores de la salud y los profesores participantes en el programa, pudieran hablar de nuestras experiencias vividas de un modo emocional en el proyecto y después del proyecto, en este espacio emocional se pueda hablar de la experiencia vivida, ya no de un modo académico, sino más emocional, ya que cada uno de nosotros ha tenido un proceso diferente y las vivencias de cada uno de nosotros son importantes.

Visualizar a la salud como algo positivo, promover las acciones y analizar todo esto de modo individual, familiar, socioeconómico y cultural, así como los efectos sobre la salud, nos permitirá diseñar y desarrollar modelos de intervención para la prevención y el autocuidado.

En este marco me gustaría que se siguiera promoviendo la participación en la elaboración de material informativo, cápsulas, talleres que nos ayudan a nosotros a desarrollar actitudes, pero que al mismo tiempo van informando a las personas que los ven.

Estas herramientas nos ayudarán a reforzar la promoción de la salud, pues deberán estar enfocadas con la idea de crear ambientes saludables.

Por último, el proyecto me ha incentivado a seguir participando en acciones dirigidas a las personas para lograr una reflexión que genere salud.



Consideraciones finales

A través del presente informe y dando respuesta a la pregunta de investigación de ¿Cómo las estrategias implementadas desde la mirada de la promoción de la salud y la salutogénesis abordan las secuelas por COVID-19 en el proyecto de atención, seguimiento y acompañamiento a la salud?, se puede considerar que la información relacionada con los conceptos de transdisciplina, salud, promoción de la salud, salutogénesis, modelo médico hegemónico, comunidad, COVID-19, síndrome metabólico, enfermedades crónico degenerativas, signos vitales, APP y temas relacionados con salud mental permitieron la implementación de las actividades como fueron las mesas de difusión que ayudaron a trabajar las emociones reprimidas causadas por el confinamiento a causa de la pandemia, así como la planeación de la app de violencia que pretende dar apoyo a las personas víctimas y victimario. Así como el material digital diseñado para la difusión y conocimiento.

Relacionado con lo antes descrito y las actividades de las prácticas profesionales se refuerza el perfil de egreso de la licenciatura en promoción el cual dice que los estudiantes contarán con conocimientos en:

- Materias básicas para el conocimiento del ser humano: Química, Anatomía, Fisiología, Psicología y Nutrición
- Teorías epistemológicas y socioeconómicas para la comprensión de la realidad social
- Factores condicionantes y de riesgo para la salud integral del individuo y de la comunidad en general
- Metodologías de la investigación social, educativa y de salud pública
- Paradigmas y tecnología educativa
- Diagnóstico, políticas, planeación, sobre necesidades y problemas que inciden en la salud integral de individuos y grupos como espacio de integración profesional



En cuanto a habilidades:

1. Promoverá la participación e integración en cada una de las acciones a realizar a todos y cada uno de los individuos, grupos, instituciones y comunidad en general con quienes se realicen acciones concretas o generales para llevar a cabo las tareas relacionadas con la promoción y educación para la salud.
2. Analizará el contexto individual, familiar, socioeconómico y cultural y sus efectos sobre la salud integral de las personas, grupos y comunidades.
3. Diseñará y desarrollará modelos de intervención para la prevención, atención, resolución o rehabilitación de problemas específicos que afecten a la salud integral de los miembros de la comunidad.
4. Participará en el fortalecimiento de la promoción de la salud comunitaria con la creación de ambientes saludables y contribuirá a reorientar los servicios de salud hacia la equidad, la calidad y la prevención.

En cuanto a actitudes:

1. Mantendrá una actitud de servicio
2. Será autocrítico y abierto a la crítica
3. Contará con una formación humanística
4. Tendrá responsabilidad para aplicar sus conocimientos y habilidades en materia de salud integral en lo individual o colectivo
5. Mostrará aceptación y colaboración en grupos de trabajo con sectores interinstitucionales e interdisciplinarios
6. Fomentará los valores que conforman y distinguen al ser humano.



Fuentes consultadas

- Aguilera Ontiveros Antonio, Teoría de la Complejidad, 13 de abril 2024, [En línea]: <https://redicisco.org/blog/f/la-teor%C3%ADa-de-la-complejidad-de-edgar-morin>, [Consulta: 17 de septiembre 2024]
- Anáhuac México, Los estragos psicológicos por la pandemia por covid-19, 2024 [En línea]: <https://www.anahuac.mx/mexico/noticias/Los-estragos-psicologicos-por-la-pandemia-por-COVID-19> [Consulta: 19 de septiembre 2024]
- Bisquerra Alzina Rafael, Educación Emocional y Competencias Básicas para la Vida, Revista de Investigación Educativa, 2003, 2023, Vol. 21, n.º 1, pp. 7-43, [en línea]: https://congresointeligenciaemocional.com/wp-content/uploads/2018/12/Bisquerra_R_Educacion-emocional-y-competencias-2003.pdf [Consulta: 20 de noviembre 2024]
- Cárdenas R., María Luisa, Rivera R. José Francisco. La teoría de la complejidad su influencia en la escuela, 2004, Revista de Teoría y Didáctica de las Ciencias Sociales, pp 131-141, [En línea]: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=65200908> [Consulta: 12 de febrero de 2024]
- Casas Martínez M. de la Luz, Enseñanzas de la pandemia COVID-19. El reencuentro con la vulnerabilidad humana, diciembre 2020 [en línea]: <https://www.elsevier.es/en-revista-bioethics-update-232-articulo-enseanzas-pandemia-covid-19-el-reencuentro-S2395938X20300206> [Consulta: 30 de noviembre 2024]
- Carta de Ottawa, Definición de Promoción de la Salud [en línea]: <https://www3.paho.org/hq/dmdocuments/2013/Carta-de-ottawa-para-la-apromocion-de-la-salud-1986-SP.pdf> [Consulta: 30 de octubre 2024]
- Carvajal Carvajal Carlos, Síndrome metabólico: definiciones, epidemiología, etiología, componentes y tratamiento, *Medicina Legal de Costa Rica*, vol. 32, N1 Heredia Jan, mar 2017 [En línea]: https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152017000100175 [consultado: 16 de mayo 2025]
- Cortés Meda Alejandro, Ponciano Rodríguez Guadalupe, Impacto de los determinantes sociales de la COVID-19 en México” 4 de mayo 2021 [En línea]: <https://dsp.facmed.unam.mx/wp-content/uploads/2022/03/COVID-19-No.17-04-Impacto-de-los-determinantes-sociales-de-la-COVID-19-en-Mexico-v2.pdf> [consultado: 14 de septiembre 2024]
- Dimensiona, 10 beneficios de las aplicaciones móviles para las empresas, 9 de diciembre 2020, [En línea]: <https://www.dimensiona.com/es/beneficios-de-las-aplicaciones-moviles-para-las-empresas/#:~:text=Las%20aplicaciones%20m%C3%B3viles%20son%20utilizadas,los%20beneficios%20o%20reducir%20costes>, [Consulta: 16 de septiembre 2024]
- Dirección General de Promoción de la Salud (1986), “1ª Conferencia Internacional sobre la Promoción de la Salud; Ottawa, Canadá (1986)”, [en línea]:



https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/10206/2_carta_de_ottawa.pdf
[Consulta: 20 de noviembre 2024]

Elsevier, Enseñanzas de la pandemia COVID-19, El reencuentro con la vulnerabilidad humana. Diciembre, 2020 [En línea]: <https://www.elsevier.es/en-revista-bioethics-update-232-articulo-enseñanzas-pandemia-covid-19-el-reencuentro-S2395938X20300206>,
[Consulta: 13 de septiembre 2024]

Gaceta de Antropología, La epistemología de la complejidad, 2024, [en línea]: https://www.ugr.es/~pwlac/G20_02Edgar_Morin.html. [Consulta: 26 de octubre 2025]

Gaceta Facultad de Medicina, y Covid-19, Salud Pública, Tanatología, 27 de agosto, 2020 [En línea]: <https://gaceta.facmed.unam.mx/index.php/2020/08/27/tanatologia-y-covid-19/>
[Consulta: 19 de noviembre 2024]

García Villanueva Jorge, Tipos de investigación en Educación y Ciencias del Comportamiento, México, 2006 (mecanograma). 1-4 pp. [Versión original: Isaac, S. y Michael, W.B. (1981) Handbook in research and evaluation for education and the behavioral sciences, San Diego: Edits Publishers]

Herazo Luis, ¿Que es una aplicación móvil?, 2022, [En línea]: <https://anincubator.com/que-es-una-aplicacion-movil/> [Consulta: 16 de septiembre 2024]

Hernández Felipe, ¿QUÉ ES LA SALUTOGÉNESIS?, 19 de diciembre de 2022 [en línea]: <https://elblogdefelipe.es/2022/12/16/que-es-la-salutogenesis/> [Consulta: 21 de septiembre 2024]

INMUJERES, Desigualdad en cifras, marzo 2021 [En línea]: http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/BA7N03%20Para%20Publicar%20con%20vo%20bo.pdf , [Consulta: 20 de septiembre 2024]

Jean-Luc Nancy, La comunidad desobrada, 2001, Madrid, Arena, [en línea]: [file:///C:/Users/nalonso/Downloads/La comunidad desobrada Jean Luc Nancy.pdf](file:///C:/Users/nalonso/Downloads/La_comunidad_desobrada_Jean_Luc_Nancy.pdf)
[Consulta: 15 de octubre 2024]

Jordana Angela, ¿Que es la Salutogénesis? 18 septiembre, 2019 [En línea]: <https://whi-institute.com/que-es-salutogenesis/#%C2%BFqu%C3%A9-es-y-d%C3%B3nde-se-encuentra-el-origen-de-la-salud> [Consulta: 2 de noviembre 2024]

Menéndez Eduardo L, Estructura y relaciones de clase y la función de los modelos médicos, Apuntes para una antología médica crítica. Nueva Antropología, 1984, VI (23), pp 71-102, [En Línea]: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=15902307> [Consulta: 15 de noviembre 2025]

Menéndez Eduardo L., Modelo Médico Hegemónico y Atención Primaria, 1988, pp. 451-464. [Consulta: 6 de octubre 2024]



- Mirofsky Matías, Salomón Susana, Síndrome post-COVID: Respondiendo a 10 preguntas claves, 2021, [En línea]: https://bdigital.uncu.edu.ar/objetos_digitales/16325/finalisimo-sme-postcovid-paginado-1-1.pdf, [Consulta:13 de septiembre 2024]
- Morin Edgar, El Método I (2006). [En línea]: Disponible en línea: https://edgarmorinmultiversidad.org/images/descargas/libros/el_metodo_1.pdf [Consulta: 15 octubre 2024]
- Noticias Cardiología, Así afecta la COVID-19 a pacientes con enfermedad Cardio Vascular, 13 de marzo 2020, [en línea]: <https://secardiologia.es/comunicacion/notas-de-prensa/notas-de-prensa-sec/11447-asi-afecta-el-covid-19-a-pacientes-con-enfermedad-cardiovascular>, [Consulta: 20 de septiembre 2024]
- Noticias ONU, La desigualdad en el reparto mundial de vacunas no se limita al COVID-19, 9 de noviembre de 2022, [En línea]: <https://news.un.org/es/story/2022/11/1516737>, [Consulta: 17 de septiembre 2024]
- ONU México, ¿Cómo se transmite la Covid-19?, 13 julio 2020, [En línea]:<https://coronavirus.onu.org.mx/como-se-transmite-la-covid-19> , [Consultado:14 de septiembre 2024]
- Organización Mundial de la Salud, Enfermedad por Coronavirus (COVID-19): afección posterior a la COVID-19, 28 de marzo 2023 [en línea]: [https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-\(covid-19\)-post-covid-19-condition#:~:text=La%20mayor%C3%ADa%20de%20las%20personas%20experimentan%20una%20mejor%C3%ADa%20de%20los,19%20en%20una%20persona%20determinada](https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-(covid-19)-post-covid-19-condition#:~:text=La%20mayor%C3%ADa%20de%20las%20personas%20experimentan%20una%20mejor%C3%ADa%20de%20los,19%20en%20una%20persona%20determinada) [Consulta: 15 de noviembre 2024]
- Organización Mundial de la Salud, Vías de transmisión del virus de la COVID-19: repercusiones para las recomendaciones relativas a las precauciones en materia de prevención y control de las infecciones, Reseña Científica, 29 de marzo 2020, [En línea]: <https://www.who.int/es/news-room/commentaries/detail/modes-of-transmission-of-virus-causing-covid-19-implications-for-ipc-precaution-recommendations> [Consulta: 16 de octubre 2024]
- Organización Mundial de la Salud, Definición de Salud. [en línea]: <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions#:~:text=En%20el%20pre%20ambulo%20de%20la,ausencia%20de%20afecciones%20o%20enfermedades.%20BB> [Consulta: 21 de octubre 2024]
- Organización Mundial de la Salud, “Carta Constitutiva de la OMS”. [en línea]: <https://www.who.int/es/about/governance/constitution> [Consulta: 22 de octubre 2025]
- Organización Mundial de la Salud, Determinantes Sociales de la Salud, [en línea]: <https://www.paho.org/es/temas/determinantes-sociales-salud> [Consulta: 20 de noviembre 2024]
- Política Nacional de vacunación contra el virus SARS-Cov-2, para la prevención de la Covid19 en México, 202, 28 de abril 2021, Política Rectora de vacunación contra COVID-19,



Versión 5.1, [en línea]: https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2021/04/28Abr2021_13h00_PNVx_COVID_19.pdf , [Consulta: 30 de septiembre 2024]

Ramírez Eric, Tanatología y COVID-19. Salud Pública, Gaceta Facultad de Medicina, 27 de agosto, 2020, [en línea]: <https://gaceta.facmed.unam.mx/index.php/2020/08/27/tanatologia-y-covid-19/>, [Consulta: 22 de septiembre 2024]

Red Española de Investigación en COVID Persistente, Entrevista en profundidad sobre COVID persistente con la presencia de REICOP, (s/a), [En línea]: <https://reicop.org/entrevista-en-profundidad-sobre-covid-persistente-con-la-presidenta-de-reicop/> , [Consulta: 13 de septiembre 2024]

Salgado Lévano Ana Cecilia, Investigación cualitativa: Diseños, Evaluación del Rigor Metodológico y Retos Liberabit, 2007, Revista de Psicología, vol. 13, pp. 71-78, Universidad de San Martín de Porres, Lima, Perú.

Secretaria de Salud, Clínica Pos (Post)-COVID del Hospital General de México realiza más de 6 mil sesiones de rehabilitación, 4 de febrero 2024 [en línea]: <https://www.gob.mx/salud/prensa/039-clinica-pos-covid-del-hospital-general-de-mexico-realiza-mas-de-6-mil-sesiones-de-rehabilitacion?idiom=es> [Consulta: 19 de noviembre 2024]

Sistema Nacional del DIF, Ofrece DIF Nacional rehabilitación post COVID-19 de noviembre 2020, [en línea]: <https://www.gob.mx/difnacional/articulos/ofrece-dif-nacional-rehabilitacion-post-covid-19> [Consulta: 19 de noviembre 2024]

Universidad Autónoma de la Ciudad de México, Manual de titulación Universidad Autónoma de la Ciudad de México, 2024, pp.34-36. [En línea]: <https://uacm.edu.mx/Portals/20/Titulacion/FORMATOS/Licenciaturas/MANUALES/PS.pdf> [Consulta: 14 de octubre 2024]

Universidad Autónoma de la Ciudad de México, Reglamento de Titulación de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, 2014, p 17. [En línea]: https://www.uacm.edu.mx/abogado/Normatividad_Boletin/Reglamentos/Reglamento%20de%20Titulaci%C3%B3n%20de%20la%20Universidad%20Aut%C3%B3noma%20de%20la%20Ciudad%20de%20M%C3%ABxico.pdf [Consulta: 14 de octubre 2025]

Urbina Fuentes Manuel, González Block Miguel Ángel, La importancia de los determinantes sociales de la salud en las políticas públicas, Instituto Nacional de Salud pública, 2012, 1ra edición. [En línea]: https://www.insp.mx/resources/images/stories/Produccion/pdf/131209_determinantesSociales.pdf [Consulta: 19 de septiembre 2024]

Unidad de Inmunización Integral de la Familia; Departamento de Familia, Promoción de la Salud y Curso de Vida. Organización Panamericana de la Salud, Orientaciones para la planificación de la introducción de la vacuna contra la COVID-19, 2020, [en línea]:



https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52533/OPSFPLIMCOVID-19200014_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y [Consulta: 26 de noviembre 2024]

Universidad Médica de Viena, Estudio muestra que la COVID-19 provoca cambios a largo plazo en el sistema inmunológico, 15 de julio 2024, [En línea]: <file:///C:/Users/nalonso/Downloads/Estudio%20muestra%20que%20la%20COVID.pdf>, [Consultado: 20 de septiembre 2024].

Weber Chuliá Nalleli, Bazán Mirandab Germán, et.al, revista facultad de medicina UNAM Aspectos relevantes de las epidemias y pandemias en México: desde la perspectiva del derecho sanitario, 2022, [En línea]: <https://www.medigraphic.com/pdfs/facmed/un-2022/un224f.pdf> [Consulta: 15 de septiembre 2024]



Anexos

Anexo I

Logos del programa de Atención, Seguimiento y Acompañamiento donde se integran los tres colegios.



Logo del Programa de Atención, Seguimiento y Acompañamiento:

EL logo se representa con unos corazones que plasma el día, la tarde y la noche, momentos durante los cuales las personas pueden ser apoyadas, monitoreadas y acompañadas a través de realizar asistencia de la salud física, mental y sociocultural, superando así las etapas críticas relacionadas con el estado de emergencia a causa del COVID-19.



Logo de CISCUCITEC:

El logo plasma el Cuerpo Interdisciplinario de Salud, Cultura, Ciencia y Tecnología: Se presentan 4 corazones que se unen en el proyecto, unidos por lo humano, la salud y la vida. Se representan 4 áreas de conocimiento que se unieron para generar esta propuesta, Promoción de la Salud, Psicología, Ingeniería de Software y Comunicación y Cultura.





Donde se ofrece atención, seguimiento y acompañamiento a la salud.

Logo de Promoción de la Salud Mental

El proyecto describe el significado de este logo de la siguiente manera:



Al hablar de Salud Mental, se suele asociar al imaginario social de la Enfermedad Mental, la locura y otras formas de estigmatización social. Sin embargo, la Salud Mental se ocupa principalmente del bienestar emocional, el autoconocimiento de las propias aptitudes, el reconocimiento de la autoestima, para afrontar el estrés y las presiones normales de la vida, de esta manera poder trabajar productiva y fructíferamente, contribuyendo con la comunidad que le rodea. El Corazón simboliza las emociones, las pasiones, los deseos y la sensibilidad humana. Por otra parte, el cerebro simboliza la razón, el aprendizaje, el conocimiento, el centro de mando de todo el cuerpo y sus funciones. Tanto el corazón como el cerebro se necesitan mutuamente, uno sin el otro no podría funcionar, ambos tienen que estar sincronizados sistémicamente en un equilibrio que resulta complejo. Equilibrio entre la salud física, salud mental, salud emocional y salud espiritual.



Logo de Comunicación y Cultura

El proyecto describe el significado de este logo de la siguiente manera:



Comunicación y cultura se une a los corazones de las otras áreas para combatir la infodemia, por medio de productos comunicativos, gráficos y audiovisuales, triangulando fuentes científicas y verídicas para orientar y orientarse con nuestras comunidades y familias en los laberintos de la pandemia del COVID-19 y salir adelante en relación y comunicación inter, multi y transdisciplinaria con las otras áreas del proyecto, y con diálogos de saberes con nuestros pueblos.

Logo de promoción de la Salud

El programa describe el significado de este logo de la siguiente manera:



El logo representa el cuidado de la salud y la vida a través de procesos de atención, seguimiento y acompañamiento individual, familiar y colectivo. También significa “construir procesos” conjuntos de trabajo, enseñanza y aprendizaje transdisciplinar, para atender el problema y los problemas de salud, para limitar los daños que se producen con las enfermedades, y sobre todo de manera propositiva construir salud colectiva. Desde nuestro corazón, al menos por el momento, realizamos tres de las cinco líneas de acción que se proponen en Ottawa: Desarrollo de aptitudes favorables, Reforzamiento de la acción comunitaria y Creación de ambientes favorables.



Logo de Ingeniería de Software

El programa describe el significado de este logo de la siguiente manera:



El logo está representado por un corazón y retoma las dos partes de la computadora: el hardware y el software, es por ello que en el corazón se observan en la parte derecha circuitos electrónicos impresos, los cuales representan al hardware y en la parte izquierda hace referencia al software, representado el código binario, que es el lenguaje utilizado por las computadoras para procesar información, siendo un sistema de codificación que puede servir para representar texto o instrucciones que puede ser “leída” por una computadora. El sistema de código binario se compone de dos dígitos o bits, dichos dígitos son el “0” y el “1”



Anexo II

Propuesta de Test referente al violentómetro



UACM
Universidad Autónoma
de la Ciudad de México
Fuerza con la razón



VIOLENTOMETRO				
¡Tómate tu tiempo para marcar las respuestas, el tema lo requiere!				
CARACTERÍSTICAS DE LA VIOLENCIA.	NUNCA	ALGUNAS VECES	MUCHAS VECES	SIEMPRE
Realiza críticas a tu persona (forma de vestir, hablar, caminar, comer, gustos musicales)				
Hace bromas hirientes				
Chantajea				
Miente, engaña.				
Deja de hablar, te ignora, ley del hielo				
Espía por redes sociales, revisa tu celular				
Cuestiona tus amistades				
TE CELA				
Culpabiliza				
Descalifica				
Ofende, ridiculiza, humilla en público				
Te intimida, amenaza				
Te controla, prohíbe (amistades, familia, dinero, lugares, red social, actividades)				
Destruye artículos personales				
Te toca sin tu consentimiento				
*Realiza caricias que te hacen sentir incomodo (a)				
Te golpea "jugando" / te pellizca, araña, muerde				
TE EMPUJA O JALONEA				
Te chantajea				
Te patear				
Te encierra o aísla				
Te presiona con publicar/ difundir contenido íntimo (si no accedes a los solicitado)				
Te amenaza con objetos o armas				
Difunde contenido íntimo sin tu consentimiento por medios digitales				
Amenaza de muerte				
Forzar a una relación sexual				
*Abuso sexual				
*Violación				
*Mutilar				
ASESINAR				
Total				

¡Ten cuidado!
La violencia aumentará!

¡Reacciona!
No te dejes destruir!

¡Necesitas ayuda profesional!



Anexo III



Diseño del reconocimiento que se entregó al ponente de la mesa de acción - Inteligencia Emocional.



Diseño del cartel informativo para invitar a las personas a la mesa de acción - Inteligencia Emocional.

Anexo IV



Diseño del reconocimiento que se entregó al ponente de la mesa de acción - "Ya no puedo más, el dolor que la pérdida me dejó"



Diseño del cartel informativo para invitar a las personas a la mesa de acción - El Dolor que la pérdida me dejó.



Anexo V

Infografía de Inteligencia Emocional



Anexo VI

Enfermedades Cardiovasculares

Programa de Atención, Seguimiento y Acompañamiento a la Salud:
¡Por tu salud!
**-ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES-
-ECV-**

Problemas con el corazón y vasos sanguíneos, ocurre cuando las grasas y el colesterol se acumula en las paredes de los vasos sanguíneos (arterias y venas)

Las ECV son un grupo de desórdenes del corazón y de los vasos sanguíneos, entre los que se incluyen:

- Cardiopatía coronaria:** Enfermedad de vasos sanguíneos que irrigan el músculo cardíaco.
- Enfermedad cerebrovascular:** Enfermedad de vasos sanguíneos que irrigan el cerebro.
- Arteriopatías periféricas:** Enfermedad de vasos sanguíneos que irrigan los miembros superiores (brazos) e inferiores (piernas).
- Cardiopatía reumática:** Lesiones del músculo cardíaco y de las válvulas cardíacas- causada por bacterias estreptococos.
- Cardiopatía congénita:** Malformaciones del corazón desde el nacimiento.
- Trombosis venosa profunda y embolia pulmonares:** Producida por coágulos de sangre en las venas de las piernas.

El cese del consumo de tabaco, la reducción de la sal en la dieta, el consumo de frutas y hortalizas, la actividad física regular y el consumo moderado de alcohol reducen el riesgo de ECV.

¡Se requiere tiempo para adoptar nuevos estilos de vida, pero estas acciones significativas mejorarán nuestra salud!

UACM
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA

Visítanos
<https://descartes.org.mx/>
<https://m.facebook.com/p/Atención-Seguimiento-y-Acompañamiento-Salud-desde-la-UA-CM->



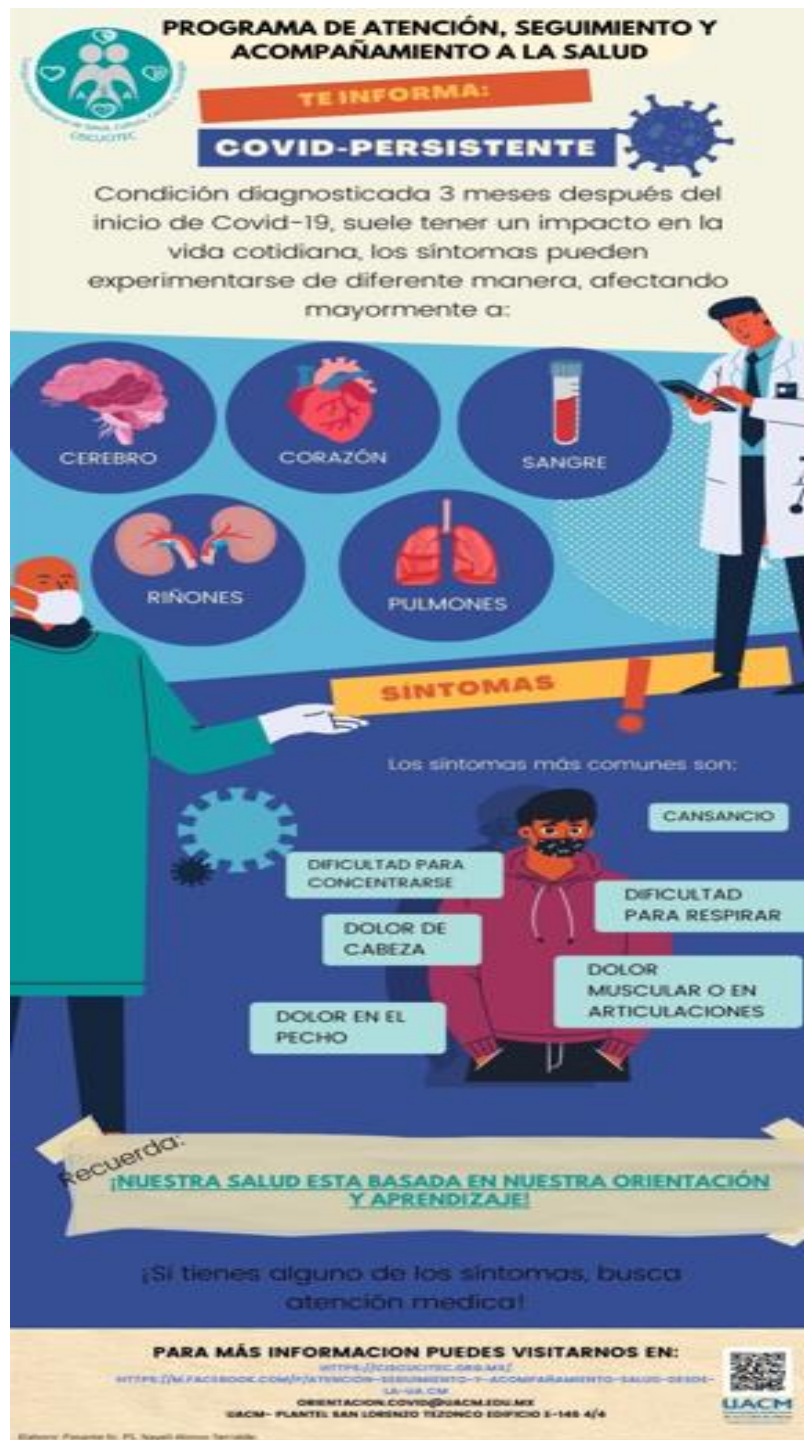
Anexo VII

Infografía de cómo acompañar en el Duelo



Anexo VIII

Infografía informativa sobre COVID-Persistente.



Anexo XI

Video Motivacional, de “Hoy es un buen día para” con el propósito de trabajar la Salud Mental.



Escaneando el código QR se puede visualizar el video

BITACORAS

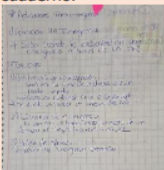
PROYECTO DE ATENCIÓN, SEGUIMIENTO Y ACOMPAÑAMIENTO A LA SALUD.

Programa De Prácticas Profesionales Para Titulación.

Bitácora o Registro de Actividades

Datos Generales:

Nombre del estudiante:	NAYELI ALONSO SERRALDE		
Institución:	UACM	Matrícula:	13-003-1170
Colegio:	CIENCIAS Y HUMANIDADES	Periodo Reportado	ENERO
Licenciatura:	PROMOCIÓN DE LA SALUD	Fecha de entrega	2024

Fecha	Horas	Actividades realizadas	Productos	Reflexión
8/1/2024	14:30 a 17:30	Revisión de temas de transdisciplina y complejidad. Redactar la justificación, lo que será mi primer encuentro con lo que voy a investigar. - Delimitación del tema- de que tratara mi informe.	Apunte en el cuaderno	Revisar las lecturas y su definición de la transdisciplina y complejidad, me permitirá ver de una manera más completa, la información, para poder realizar mi acercamiento con la justificación del trabajo.
09/1/2024	16:30 a 18:00	Información de cómo se relaciona una App con la promoción de la salud; emocional y salud-salud.	Resumen, Apunte en el cuaderno	- Investigar sobre el tema de las Apps y buscar en internet ejemplos, me permiten darme una idea de la funcionalidad y aporte en la salud de la sociedad.
15/1/2024	14:30 a 17:30	Investigar información sobre las apps que existen, en equipos debatir y formar una.	Elaboración de preguntas en el cuaderno. 	- En la app es importante que revisemos nuestro enfoque desde una mirada de promoción de la salud, para que estas sean funcionales y ayuden a la sociedad en su salud.



16/1/2024	16:30 a 18:00	Conocer protocolos de investigación y tipos de estudios	Resumen de los tipos de estudio	- Tener en cuenta cuales son los tipos de estudio y las diferentes investigaciones nos permitirá saber con claridad cual de todas ellas vamos a ocupar en nuestro trabajo de investigación.
17/1/2024	12:00 a 13:00	Investigar todo lo relacionado con el proyecto para ir redactando una introducción y justificación del trabajo	Escrito de introducción/justificación	Buscar los antecedentes del proyecto y empezar a escribir sobre lo que voy a realizar me permitirá ir definiendo mi línea de investigación.
18/1/2024	12:00 a 13:00			
19/1/2024	12:00 a 13:00			
22/1/2024	14:30 a 17:30	Retomamos información de la teoría de la complejidad y sistemas caóticos	Mapa mental	- Esta información nos facilitará realizar la redacción de nuestro informe
23/1/2024	16:30 a 18:00	Revisamos lo de la revolución científica (video) y empezamos con el concepto de salutogénesis	Mapa mental (R-C) 	Este conjunto de conocimientos nos permitirá formar una visión más amplia sobre el periodo histórico, donde se planteen nuevas maneras de ver la realidad.

Página 2 de 23

24/1/2024	15:00 a 16:00	Investigar sobre la salutogénesis.		- Es un concepto nuevo, el cual me pareció extraordinario, ya que ve a la salud desde un panorama positivo y sobre todo que nuestra vida es significativa.
25/1/2024	14:00 a 15:00			
29/1/2024	14:30 a 17:00	Se retoma el tema de salutogénesis, como una estrategia de la promoción a la salud, la cual busca su origen en la enfermedad.	Reflexión de la salutogenesis y la PS	La promoción de la salud y la salutogenesis aunque son dos términos distintos ambos se relacionan entre sí, ya que ambas buscan ver a la salud no como ausencia de enfermedad, sino como algo en equilibrio.

Nombre y firma de bitácora aceptada:



Pedro Leonel Arredola Medina

Página 3 de 23



PROYECTO DE ATENCIÓN, SEGUIMIENTO Y ACOMPAÑAMIENTO A LA SALUD.

Programa De Prácticas Profesionales Para Titulación.

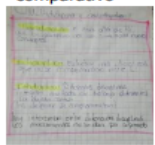
Bitácora o Registro de Actividades

Datos Generales:

Nombre del estudiante:	NAYELI ALONSO SERRALDE		
Institución:	UACM	Matrícula:	13-003-1170
Colegio:	CIENCIAS Y HUMANIDADES	Periodo Reportado	febrero
Licenciatura:	PROMOCIÓN DE LA SALUD	Fecha de entrega	2024

Fecha	Horas	Actividades realizadas	Productos	Reflexión
5/2/2024	14:30 a 17:00	Revisión del concepto de salud y carta de ottawa	Ejercicio de preguntas y respuestas 	- Entender el concepto de salud revisando a carta de ottawa nos permite darnos cuenta del verdadero objetivo no de la salud sino de los principios que se pusieron para alcanzar salud.
6/2/2024	16:00 a 17:30	Retomar los apartados del trabajo final: introducción, justificación, planteamiento del problema, que le aporta el tema que tengo a la promoción de la salud.		- Retomar estos temas me permite ir estructurando mejor lo que será el trabajo final.
7/2/2024	1hr	Buscar información sobre los apartados de mi línea de acción/ apps y mesas de difusión	Resumen	- Hacer este ejercicio me permite ir ordenando mis ideas para realizar la App en el tema de violencia.
8/2/2024	1hr			
9/2/2024	1hr			
12/2/2024	14:30 a 17:30	Enfermedades crónicas. Síndrome metabólico.	- Resumen-medidas	- Es importante conocer sobre estas enfermedades para poder comprender la relación con la Covid-19,
13/2/2024	21:00 a 22:30	Tema de covid-19 y sus diferencias con la gripe	apuntes	- Fue de suma importancia esta capacitación, ya que como enfermedad multisistémica es esencial para entender todo lo que paso mediante la pandemia y

Página 4 de 23

				cortar con los paradigmas que se suscitaron en torno a la mala información.
19/2/2024	14:30 a 17:30	Multidisciplina e Interdisciplina	Cuadro comparativo 	- La intención es saber que tan importantes son la multidisciplinaria y la interdisciplina para poder ocuparla en el trabajo, estos conceptos serán importantes para nuestra investigación para integrar el todo.
20/2/2024	16:15 a 18:00	Explicación de sistematización de experiencias		- Se habla de cómo se hace la sistematización de experiencias y se habla de las diferentes formas en las que se puede recuperar, es importante para el equipo que se encargara de recuperar y sistematizar las experiencias de los participantes del proyecto
21/2/2024	16:30 a 18:00	El equipo de mesa de difusión de salud mental nos reunión para planear la 1ra mesa de difusión.	Cronograma	- La reunión nos permitió organizar nuestros tiempos, exponer los temas que tenemos propuestos para realizar las mesas (conferencia). También saber los roles que cada una de las integrantes del equipo tendrá en la mesa.
22/2/2024	16:30 a 17:30			
23/2/2024	16:30 a 17:30			
26/2/2024	14:30 a 17:00	Capacitación en temas de salud mental con el profesor Enrique	resumen	- Los temas de salud mental nos permitirán hacer frente a diferentes momentos que podamos enfrentar y es un primer acercamiento para adquirir habilidades y contribuir a la mejora de la salud propia y de los otros.

Nombre y firma de bitácora aceptada:

 Pedro Leonel Areola Medina

Página 5 de 23



PROYECTO DE ATENCIÓN, SEGUIMIENTO Y ACOMPAÑAMIENTO A LA SALUD.

Programa De Prácticas Profesionales Para Titulación.

Bitácora o Registro de Actividades

Datos Generales:

Nombre del estudiante:	NAYELI ALONSO SERRALDE		
Institución:	UACM	Matrícula:	13-003-1170
Colegio:	CIENCIAS Y HUMANIDADES	Periodo Reportado	Marzo
Licenciatura:	PROMOCIÓN DE LA SALUD	Fecha de entrega	2024

Fecha	Horas	Actividades realizadas	Productos	Reflexión
12/03/2024	16:30 a 17:30	- Presentación del modelo ASA. Momentos por los que paso, creación de la plataforma web. - Charla con profesor invitado, tema: como se construye la realidad- ver al método científico		- Es importante conocer los antecedentes del programa, los diferentes momentos por los que paso fueron primordiales para dar atención en la pandemia y ahora nos ayudara a seguir con el programa
18/03/2024	14:30 a 17:30	- Método de investigación	Apuntes	- Este tema nos ayudara a orientar nuestra investigación, ordenar y entender la realidad de la existencia.
19/03/2024	16:00 a 18:00	Capacitación de salud mental. 1 estado de animo 2 ansiedad 3 depresión 4 ataques de pánico 5 falta de concentración 6 fallas de memoria 7 duelo 8 relaciones interpersonales	Apunte 	Los aspectos psico-emocionales son parte de los seres humanos y como tal debemos de darles la importancia que merecen, en este proyecto son una herramienta clave, ya que al estar en contacto con otras personas y ofrecer acompañamiento, debemos de estar bien y trabajar en nuestra salud mental.

Página 6 de 23

PROYECTO DE ATENCIÓN, SEGUIMIENTO Y ACOMPAÑAMIENTO A LA SALUD.

Programa De Prácticas Profesionales Para Titulación.

Bitácora o Registro de Actividades

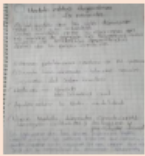
Datos Generales:

Nombre del estudiante:	NAYELI ALONSO SERRALDE		
Institución:	UACM	Matrícula:	13-003-1170
Colegio:	CIENCIAS Y HUMANIDADES	Periodo Reportado	ABRIL
Licenciatura:	PROMOCIÓN DE LA SALUD	Fecha de entrega	6-05-2024

Fecha	Horas	Actividades realizadas	Productos	Reflexión
1/04/2024	14:30 a 17:30	Organización para la realización de las mesas de difusión. Planeación de fechas y reconocimiento de equipos. Propuesta de saloneo, explicación de los diferentes momentos que abra en Casa-salud		- Organizar las mesas en tiempo nos permite tener un orden y trabajar con tiempo nuestros documentos que se necesitaran en las mesas.
2/04/2024	16:30 a 18:00	Reflexión de que entendemos por salud-enfermedad. cómo hacemos salud Trabajo en equipo de cómo podemos explicarles a los otros el concepto de salud, y los materiales que podemos ocupar para complementarlo	Escrito en equipo.	- Reflexionar acerca de esos temas nos permiten enfocarnos en una mirada de promoción de la salud, donde veamos a la salud no como ausencia de enfermedad sino como un equilibrio y complemento de nuestro ser. las partes de un todo que nos forma como seres humanos.
3/04/2024	12:00 a 14:00	Escrito de lo que se dirá el día del saloneo y elaboración de pequeña propaganda	Elaboración del speech para decir en los salones y elaboración de pequeños letreros con código QR 	- Tener herramientas que permitan complementar lo que diremos el día del saloneo nos ayudara a que los compañeros puedan informarse más del programa.

Página 7 de 23

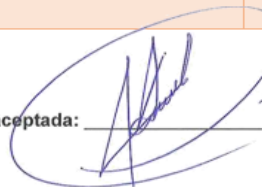


22/04/2024	14:30 a 16:20	- Organización de espacio para la mesa de difusión "el dolor que la pérdida me dejó" - Presentación de ponente. - Cierre de sesión. - Seminario – lectura de Menéndez. Formación de equipos y formulación de preguntas sobre las diferentes lecturas de Menéndez.	 - Preguntas.	- La elaboración de la mesa de difusión y presentación del ponente, conlleva actividades que tienen que estar establecidas para tener un buen desarrollo. - Es de suma importancia llegar a tiempo para estar pendientes de todos los pormenores que se puedan presentar. - Como personal que vamos acompañar a otras personas es de suma importancia poder adquirir estas herramientas, entender que no debemos de juzgar sino de acompañar a las personas. - La dinámica de trabajar en equipo y hacer preguntas para abordar los temas, se me hizo una buena estrategia y obtuve un mejor aprendizaje.
23-04-2024	16:00 a 18:00	- Continuidad al ejercicio de lectura de Menéndez. - Revisión de definiciones de las características estructurales del Modelo Medico Hegemónico.	- Definiciones	- La búsqueda de conceptos nos ayuda a entender de mejor forma las lecturas, ya que tenemos un mejor contexto de lo que nos habla el autor. - Revisar las lecturas nos permite entender que todo tipo de medicina es crucial para la salud de los individuos, cada una a su manera busca un objetivo que es la salud de los individuos.
24/04/2024	16:30 a 17:30	- Intercambio de información con mi equipo de la Apps, para la planeación de esta.	- 1er borrador de la App 	- La información que investigamos en el tema de violencia estaba orientada a identificar a la víctima/victimario y no a una prevención y búsqueda de cultura de paz.
25/04/2024	16:30 a 18:00	- Organización de la información que se investigó para darle orden y una secuencia.		- Fue importante asistir a la asesoría para darnos cuenta de las características que debería tener una app enfocada desde la promoción de la salud
26/04/2024	16:30 a 18:00	- Lecturas de violencia y estadística. - Asesoría (mtro, Leonel)		

Página 10 de 23

29/04/2024	14:30 a 17:30	- Revisión del Modelo medico hegemónico, sus características		- Revisando por partes al modelo medico hegemónico nos damos cuenta que no es como han contado, este modelo cumple funciones muy importantes para el funcionamiento de un todo. - La diferentes medicinas dominantes y alternativas buscan un objetivo que es la salud, cada persona ocupa una de ellas para curarse (espiritualmente)
30/04/2024	16:00 a 18:00	- Revisión de la organización de los avances del proyecto final. Recapitulación de cada una de las partes del informe y aclaración de dudas	Apunte	- Esta información fue primordial para darnos cuenta de las dudas y los faltantes que tenemos. - No llevar un cronograma de nuestros tiempos nos dificulta y control de nuestro informe.

Nombre y firma de bitácora aceptada:

 Pedro Leonel Arreola Medina

Página 11 de 23



PROYECTO DE ATENCIÓN, SEGUIMIENTO Y ACOMPAÑAMIENTO A LA SALUD.
Programa De Prácticas Profesionales Para Titulación.
Bitácora o Registro de Actividades

Datos Generales:

Nombre del estudiante:	NAYELI ALONSO SERRALDE		
Institución:	UACM	Matricula:	13-003-1170
Colegio:	CIENCIAS Y HUMANIDADES	Período Reportado	Mayo
Licenciatura:	PROMOCIÓN DE LA SALUD	Fecha de entrega	6/6/2024

Fecha	Horas	Actividades realizadas	Productos	Reflexión
3/05/2024	14:30 a 15:30	Ponencia de "comunidades para apropiarse de su salud"	resumen	Escuchar las experiencias de dos compañeros de promoción de la salud sobre las comunidades y lo que han trabajado con ellas nos conlleva a repensar como el promotor de la salud está haciendo promoción, tomando en cuenta que lo que se busca es una transformación de la realidad, donde las personas puedan realmente adquirir una responsabilidad por su salud.
6/05/2024	14:30 a 17:30	Lectura de Menéndez, Modelo hegemónico, diferencias en el concepto de promoción, prevención y educación para la salud.	Apunte	
13/05/2024	14:30 a 17:30	Seguimiento a la App's con la Mtra. Alejandra Trabajo en equipo de las apps(violencia)	Cartel 	- El trabajo en equipo para conocer cómo se está trabajando desde salud-salud la app de violencia y conjuntarlo con lo la app de salud mental nos permite darle un mejor enfoque, ya que de esta manera podemos conjuntar y tener algo más completo. - El ejercicio de la Mtra. Alejandra de exponer nuestras apps nos permite lograr un intercambio de saberes y así poder ampliar de manera positiva los componentes de nuestra app.

Página 12 de 23

14/05/2024	16:00 a 18:30	Taller- como las apps han ayudado a la salud. Desarrollo de capacidades Modelo biomédico	resumen	Algunas apps han aportado grandes conocimientos a la sociedad, esta herramienta nos ayuda a realizar tareas día a día nos permiten que sea más fácil y de una manera eficientemente además de que tienen más alcance en la sociedad. Son un medio importante, si se les da el uso correcto para alcanzar salud.
17/05/2024	15:00 a 16:00	Conversatorio covid-19 una perspectiva desde letras habladas	resumen	Escuchar hablar a los compañeros sobre las experiencias vividas en la pandemia de covid-19, ha sido un enfrentamiento con la realidad (burbuja). Nos damos cuenta de la deficiencia que tenemos en los sectores de salud y escolares, por ello es que como promotores debemos de buscar ese cambio y así poder contribuir a un espacio más incluyentes.
20/05/2024	17:00 A 19:00	Asesoría de app "violencia" mtro. Enrique C. Conjuntamos información salud-salud y salud-mental		Revisamos el ciclo de la violencia y el violentometro, dos apartados importantes para la app de violencia, estos están pensado que sean reflexivos para que pueda impactar de una manera favorable en las personas que utilicen la app.
21/05/2024	16:00 a 18:30	Revisamos el orden del trabajo final: Descripción del capítulo Planteamiento del problema Objetivo Alcance del proyecto ASA Pregunta de investigación	Apunte	Revisar los apartados que debe llevar el trabajo en especial la descripción de los capítulos, fue de suma importancia ya que esto nos marca la línea y con ejemplos se facilita describir nuestra línea de investigación.
27/05/2024	14:30 a 17:30	Tema de comunidad	Mapa mental 	Revisar los temas de comunidad con Nancyn ha sido fundamental para poder entender parte del comportamiento de los individuos, visualizarlo de una manera donde para formar comunidad tiene que darse algo (munus) y reflexionar en el verdadero concepto y formación de una comunidad es replantearse todo a nuestro alrededor.

Página 13 de 23



28/05/2024	16:00 a 18:30	Explicación del protocolo de investigación: -Planteamiento del problema -Justificación -Objetivo -Marco referencial -Antecedentes -Análisis de la relación teórica con las prácticas profesionales -Beneficios logrados -Conclusiones	apunte	
29/05/2024	15:00 a 14:00	Mesa de difusión "Síndrome Metabólico"	resumen	Escuchar acerca de las experiencias de un Promotor de la salud y su relación con el síndrome metabólico y las acciones que ha tenido en su trabajo de campo y la perspectiva que va construyendo nos impulsa para prepararnos más y poder influir en un cambio de mejor estilo de vida con una realidad del ser y sus necesidades.
30/05/2024	16:00 a 18:00	CASA-SALUD		En el turno vespertino de laboratorio no hemos corrido con suerte de que llegue algún compañero a solicitar la atención, por ello es que nos hemos replanteado como poder realizar más difusión para que asistan logrando intercambiar ideas de elaborar material de difusión y compartirlo en las redes sociales (de promotores).
31/05/2024	16:30 a 18:00			

Nombre y firma de bitácora aceptada:

 Pedro Leonel Arreola Medina

Página 14 de 23

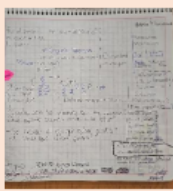
PROYECTO DE ATENCIÓN, SEGUIMIENTO Y ACOMPAÑAMIENTO A LA SALUD.

Programa De Prácticas Profesionales Para Titulación.

Bitácora o Registro de Actividades

Datos Generales:

Nombre del estudiante:	NAYELI ALONSO SERRALDE		
Institución:	UACM	Matrícula:	13-003-1170
Colegio:	CIENCIAS Y HUMANIDADES	Período Reportado	JUNIO
Licenciatura:	PROMOCIÓN DE LA SALUD	Fecha de entrega	

Fecha	Horas	Actividades realizadas	Productos	Reflexión
3/6/2024	14:30 a 16:30	¿Seminario en tema de Comunidad- qué se necesita para hacer comunidad? qué se necesita para hablar del ser? ¿Cómo se construye salud?	Apunte/ Resumen 	El concepto de comunidad desde una mirada de "dar" es sumamente diferente al concepto tradicional de personas que comparten algo en común, pues verlo desde algo mas completo y de interacción nos permite fortalecer las acciones colectivas asumiendo que no todos somos iguales, pero si vemos al un algo como colectivo que nos va a llevar a un dar-dar y que en cierto modo vernos dentro del Munus me permitirá realizar interacciones para hacer comunidad.
4/6/2024	16:00 a 18:30	Taller de manejo de base de datos Análisis y tipos de variables	Relación de variantes y apunte	Conocer sobre el manejo de las bases de datos nos ayuda para tomar decisiones en salud, reconocer problemas y tomar acciones adecuadas, también nos ayuda a delimitar cierto tipo de variables y hacer síntesis que nos permitan entender lo que esta pasando con un cierto tipo de población o dato.
5/6/2024	16:00 a 18:30	Consecuencias que dejó el COVID-19 Realización de protocolos de emergencia sanitaria.	Resumen, análisis	Recapitular desde los protocolos de emergencia sanitaria, nos permite visualizar mejor la implementación de las estrategias, y así ejecutar

Página 15 de 23



		Equilibrio emocional. Lenguaje apropiado		medidas de protección y acciones que permitan a los individuos apropiarse de su salud, con un lenguaje apropiado y puedan reflexionar sobre los beneficios a su salud.
7/6/2024	16:00 a 17:30	SARS Covid-19 y Síndrome metabólico. Implementación de políticas públicas. Empoderamiento de la salud.	Apunte	Hablar de las carencias y desafíos que se atravesaron en la pandemia de covid-19 nos lleva a la implementación de políticas públicas, que ayuden a disminuir las secuelas y las enfermedades cardio metabólicas, mismas que afectan la vida de los individuos y también la de sus familiares. Por ello es de suma importancia que el promotor pueda implementar estrategias que ayuden a los individuos apoderarse de su salud, con una mirada desde la salutogenesis, con información real, clara y accesible.
10/6/2024	16:00 a 17:30	Película de Manderlay- Análisis de como crear comunidad. ¿quiénes somos nosotros con los otros?	Película y análisis	Ver la película nos lleva hacer la reflexión de saber quienes somos nosotros con los otros entornos a los derechos humanos. Hasta donde podemos intervenir sin afectar al otro, pero al mismo tiempo no afectándose a mí. Esto es lo importante de la comprensión de las relaciones sociales y el papel que tenemos dentro de la sociedad.
11/6/2024	1 hrs	Elaboración de resumen de la película de Manderlay	Resumen	
14/6/2024	2hrs	Búsqueda de información de Covid-Persistente	Resumen	Seguir investigando sobre covid-persistente nos permitirá poder crear estrategias que permitan una mejor atención a los individuos que tienen secuelas.
18/6/2024	16:00 a 17:30	Entrega de avances del informe final	Avance informe final	Debo hacer un cronograma de actividades que me permitan tener un avance significativo en el informe final.

Página 16 de 23

19/6/2024	16:00 a 18:00	Búsqueda de información para la elaboración de productos informativos.	Marco Conceptual	Buscar información relacionada a los temas vistos en seminarios me permitió dar un repaso, el tratar de ordenarla lo más simple para que otros/ otras puedan entenderla y apropiarse de ella me hace sentir emocionada, estos materiales son parte fundamental para nuestro aprendizaje y la de los otros.
20/6/2024	4 hrs	Acomodo de información y Diseño de materiales informativos.	Infografía -Video -cartel informativo - Post	Estos materiales proveen de abundantes posibilidades, espero que puedan ser aprovechados en favor de la salud.
21/6/2024 24/6/2024 25/6/2024 26/6/2024 27/6/2024 28/6/2024	2 hrs aprox cada día.	Acomodo de información y Diseño de materiales informativos.		

Nombre y firma de bitácora aceptada:



Pedro Leonel Arredola Medina

Página 17 de 23



PROYECTO DE ATENCIÓN, SEGUIMIENTO Y ACOMPAÑAMIENTO A LA SALUD.

Programa De Prácticas Profesionales Para Titulación.

Bitácora o Registro de Actividades

Datos Generales:

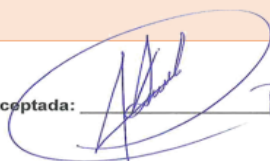
Nombre del estudiante:	NAYELI ALONSO SERRALDE	Matrícula:	13-003-1170
Institución:	UACM	Periodo Reportado	JULIO
Colegio:	CIENCIAS Y HUMANIDADES	Fecha de entrega	
Licenciatura:	PROMOCIÓN DE LA SALUD		

Fecha	Horas	Actividades realizadas	Productos	Reflexión
1/7/2024	10:00 a 11:30 hrs	Investigación del tema de complejidad	Mapa mental 	Nos permite crear nuevos paradigmas, abordando el conocimiento (total) histórico. Nos permite un conocimiento previo que nos conduce a una reforma de conocimiento, siguiente de la investigación y por ende el conocimiento nuevo. así como lo menciona Morin en su teoría.
2/7/2024	1:30 hrs	Asesoría Virtual/ propuesta de productos	-Infografía -Video -cartel informativo - Post	La asesoría me permitió visualizar que la información sería más completa desde una mirada de la salutogénesis, con el objetivo de centrar la información para apropiarse de ella y por ende obtener salud. "Salud como algo positivo"
3/7/2024	2 hrs	Correcciones de los productos informativos, con una mirada desde la salutogénesis	Infografía -Video -cartel informativo - Post	
4/7/2024	2 hrs	Consulta de información para el informe final	Búsqueda de referencias y elaboración de propuesta de encuesta	la información como antecedente es de suma importancia, pero también lo es la información actualizada, ya que hasta la fecha aun seguimos con casos positivos de covid-19 lo que nos lleva a seguir con las medidas de prevención.
5/7/2024	2hrs	Elaboración de informe y bitácoras	Resumen	Recapitulación de los temas y actividades vistas en seminarios, me lleva a darme cuenta de que toda la

Página 18 de 23

				información revisada nos va complementando y dando las herramientas para poder avanzar el informe final y sobre todo las herramientas que vamos obteniendo para incursionar en las labores que generen bienestar y salud desde una mirada más completa, mas universal, más humana para nosotros mismos como para los otros.
8/7/2024	21:30 a 23:00	Reunión virtual con software para el repositorio de material(es) de apoyo. Repositorio CISCUCITEC.		El repositorio donde se van a colocar los productos será una buena herramienta para los P.S, nos proporcionaran un entorno donde podremos colaborar y aprender juntos, independientemente de las limitaciones de tiempo y espacio.
9/7/2024		Revisión de bibliografía- aumento de casos Covid-19	Resumen	Estar al pendiente de las noticias sobre covid-19 nos permite tener un amplio conocimiento y actualización de información que también nos muestra que la atención a la afección por el virus sigue siendo primordial y de preocupación, la tarea de atender las secuelas y los nuevos casos son reales.

Nombre y firma de bitácora aceptada:



Pedro Leonel Arreola Medina

Página 19 de 23



PROYECTO DE ATENCIÓN, SEGUIMIENTO Y ACOMPAÑAMIENTO A LA SALUD.
Programa De Prácticas Profesionales Para Titulación.
Bitácora o Registro de Actividades

Datos Generales:

Nombre del estudiante:	NAYELI ALONSO SERRALDE	Matricula:	13-003-1170
Institución:	UACM	Periodo Reportado	AGOSTO-SEP- OCT
Colegio:	CIENCIAS Y HUMANIDADES	Fecha de entrega	
Licenciatura:	PROMOCIÓN DE LA SALUD		

Fecha	Horas	Actividades realizadas	Productos	Reflexión
18/08/2024 19/08/2024	3 hrs 2 hrs	Corrección de los productos informativos y envío de los mismos	Infografía -Video -cartel informativo - Post 	La corrección de ortografía permite una mejor presentación de los productos.
29/08/2024	16:00 a 18:00	Comunicado sobre el informe de entrega final, tiempos y avance. Asesoría sobre la estructura del informe final y organización de trabajo para entregar en tiempo y formas		La asesoría sobre el informe final me ayudo a fortalecer el avance del trabajo, sobre todo a identificar los avances y áreas de oportunidad para darle seguimiento.

Página 20 de 23

2/9/2024	14:30 a 16:30	Reunión de apoyo para trabajar el informe final: intercambio de ideas y referencias vista en los seminarios, revisión de verbos para objetivos.	Diseño de estructura del informe.	La reunión con otros compañeros y el intercambio de ideas nos permite tener mejores ideas y otra visualización del suceso que está pasando.
3/9/2024	16:00 a 20:00	Avance en el informe final, reelaboración de objetivos y seguimiento al marco teórico.	Informe objetivos/problema teórico. final; /marco	La elaboración de un cronograma de actividades me hubiera ayudado muchísimo
4/9/2024	3 hrs	Elaboración de bitácora e informe bimensual	Bitácoras Informe	Reportar las actividades realizadas y hacer la reflexión me permite ir conociendo el avance y realizar acciones para no atrasarme.
5/9/2024	1 hr	Investigación de multi, inter y transdisciplina	Cuadro comparativo de las disciplinas	Entender cada una de las disciplinas nos lleva a comprender el modo de trabajo y porque el programa ha tenido tanto impacto y beneficios, ya que su modo de trabajo implica estas tres disciplinas.
6/9/2024	2 hrs	Asesoría para el informe final. Evento de aniversario 20 años	Apunte en la libreta	Las asesorías han permitido avanzar de una manera periódica y en consecuencias tener mejores resultados.
12/9/2024	45 min	Asesoría virtual – informe final	Seguimiento	
17/9/2024	2hrs	Asesoría de informe final	Seguimiento	Revisar seminario de complejidad, capacitación continua en temas de desarrollo del programa, mesas de difusión-acción, crear y desarrollar, investigación, colaboración, r trabajando todos estos apartados me permite ir llevando un orden y mas claridad de mis actividades dentro del programa, mismos que me permitirán un mejor orden.

Página 21 de 23



18/9/2024	4-5 hrs	Trabajo del informe final	Informe final trabajo en online	Hacer le trabajo me permite reflexionar e irme dando cuenta de todo lo que hemos estado trabajando.
19/9/2024	4-5 hrs	Apartados: -Marco teórico		También reforzar lo que vimos en el seminario y las capacitaciones.
20/9/2024	4-5 hrs	Salud, salutogenesis.		
21/9/2024	6hrs	Comunidad, Modelo medico hegemónico.		
23/9/2024	4-5 hrs	Análisis.		
24/9/2024	4-5 hrs			
25/09/2024	5 hrs	Seminario de capacitación-	Capacitación: Entrevista Actividades Prueba de espirometría.	La recapitulación de las actividades trabajadas en el proceso e las prácticas profesionales nos ayuda a reforzar los conocimientos, herramientas adquiridas, así poder llevar a cabo la atención de calidad con los compañeros de Cuauhtepic.
2/10/2024	1:20 min	Asesoría virtual de nutrición	Apuntes	Ofrecer acompañamiento en temas de nutrición y sobre todo volver a revisar las preguntas de la encuesta nos permite ofertar mejor atención y sobre todo explicarle a los compañeros algunas preguntas que hacen, esto se visualizo gracias a las dudas expuestas de los compañeros de ppt.
		Capacitación en Salud Mental		Hablar de salud mental para poder hacer las actividades en Cuauhtepic, son de suma importancia, así podemos identificar a compañeros y también nosotros poder trabajar nuestras emociones y ser

Página 22 de 23

		Práctica de electrocardiograma		capaces de acompañar sin que se sientan persuadidos. A través de la encuesta poder identificar a las personas para referirlas y si es necesario que les hagan un electro.
8/10/2024	10 hrs	Visita al plantel Cuauhtepic		Visitar el plantel nos da la oportunidad de desarrollar habilidades y actitudes y así lograr un desempeño profesional esto nos permite conocer mejor el entorno laboral real de nuestro campo de estudio, ya que nos muestra la realidad.

Nombre y firma de bitácora aceptada:



Pedro Leonel Arreola Medina

Página 23 de 23

