



UNIVERSIDAD DE OTAVALO

Informe Final del proyecto "YOGA COMUNITARIO EN LA
UNIVERSIDAD DE OTAVALO: UN APOORTE A LA SALUD DE LA
COMUNIDAD", correspondiente al año 2018

Jefe/s de Proyecto

MSC. LEDYS HERNÁNDEZ CHACÓN
DIRECTOR DE CARRERA

Otavalo, 18 de diciembre de 2018

INFORME FINAL

Portada	1
1. Datos Informativos	3
2. Resumen del Proyecto	4
3. Verificación de Resultados	4
4. Liquidación Presupuestaria	6
5. Conclusiones y Recomendaciones	7
INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL PROYECTO	8
1. ÍNDICE DE CUMPLIMIENTO DEL PROYECTO	8
2. ÍNDICE DE CUMPLIMIENTO TOTAL	12
3. ÍNDICE DE CUMPLIMIENTO PRESUPUESTARIO	12
4. EFICIENCIA	14
5. PERTINENCIA	14
6. ANÁLISIS DE IMPACTOS	15

1. Datos Informativos

Carrera/s o Unidad/es

CARRERA DE DESARROLLO SOCIAL Y CULTURAL

Nombre del Proyecto

YOGA COMUNITARIO EN LA UNIVERSIDAD DE OTAVALO: UN APORTE A LA SALUD DE LA COMUNIDAD

Equipo de Trabajo en el Proyecto

Personal UO

No.	Participantes	Cargo	Función
1	MSC. LEDYS HERNÁNDEZ CHACÓN	DIRECTOR DE CARRERA	Gestión del proyecto/ Instructora de yoga

Participantes Externos

No.	Participantes	Institución	Función
1	N.N.	BARRIOS CERCANOS A LA UNIVERSIDAD	

Estudiantes

No.	Participantes	Nivel	Carrera	Horas Vinculación
-		-	-	-

Plazo de Ejecución

Del 22/ene/2018 al 18/dic/2018

Objetivo General

Mejorar las relaciones entre la Universidad de Otavalo y la comunidad universitaria y otavaleña mediante la consolidación del programa de yoga comunitario como un servicio permanente.

Objetivos Específicos

1. Incrementar el número de participantes regulares al programa de yoga comunitario.
2. Incluir la participación de docentes y administrativos como parte del programa de salud ocupacional de la universidad.
3. Promover la participación de estudiantes de la universidad mediante estrategias novedosas de difusión.

2. Resumen del Proyecto

El proyecto de yoga comunitario constituye una continuidad del programa iniciado en el año 2017, gracias a la favorable aceptación por parte de la comunidad cercana a la universidad y la solicitud expresa de los ciudadanos.

EL programa tiene por objeto contribuir al mejoramiento de la salud integral de los participantes y lograr un involucramiento social cada vez mayor por parte de los ciudadanos hacia un estilo de vida saludable desde el punto de vista físico, emocional y social, a partir de la toma de conciencia activa sobre el cuidado consciente de sí mismos y la sensibilización hacia el medio social y natural que compartimos.

Durante el presente año se realizaron un total de 40 sesiones de yoga con una frecuencia semanal en el horario de jueves a las 15h00.

El proyecto inició con 24 participantes cuyo crecimiento fue progresivo hasta alcanzar un promedio de 43 participantes regulares, entre vecinos de la comunidad cercana y estudiantes de la universidad.

Durante la ejecución del proyecto, los estudiantes integrados a la vinculación realizaron actividades de promoción, orientación, charlas sobre salud integral, charlas sobre el cuidado del medio ambiente, aplicación de encuestas y análisis de resultados. Se propone un proyecto de titulación bajo la modalidad de investigación para el año 2019.

Situación al inicio de la ejecución del proyecto

Durante el mes de inicio se aplicaron las encuestas sobre expectativas y satisfacción con la propuesta, obteniéndose los siguientes resultados:

ítem: satisfacción con la propuesta del programa de yoga: 100%

ítem: satisfacción con las instalaciones: 100%

ítem: satisfacción con el horario: 70%

ítem: satisfacción con la frecuencia: 70%

ítem: satisfacción con los conocimientos del instructor: 100%

Principales sugerencias:

Aumentar la frecuencia de las clases a dos veces por semana y cambiar el horario a partir de las 6pm.

3. Verificación de Resultados

Cumplimiento de los indicadores

Indicador	Valor Indicador		% Cumplimiento	Observación
	Planificado	Ejecutado		
Programa de yoga consolidado como servicio permanente de la Universidad de Otavalo hacia la comunidad.	1.00	1.00	100 %	
Incremento del número de asistentes regulares con respecto al año 2017.	30.00 %	20.00 %	66.67 %	No se llegó al número esperado de participantes

Actividades de yoga para docentes y administrativos como parte del programa de salud ocupacional.	3.00	0.00	0 %	Se realizó la propuesta pero no fue llevada a cabo
Incremento de la participación regular de los estudiantes al programa de yoga comunitario.	10.00 %	10.00 %	100 %	

Beneficiarios directos e indirectos

Beneficiarios:

29 vecinos de los barrios cercanos a la universidad con edades comprendidas entre 9 años y 56 años.

14 estudiantes de la Universidad de Otavalo.

Total de participantes regulares: 43

Situación actual de los beneficiarios

La metodología de análisis incluyó la aplicación de un instrumento (Escala de Osgood) sobre el estado de salud general de los usuarios. Dicho instrumento se aplicó en dos momentos durante el proyecto. Un primer momento cuando la persona se incorporaba a las sesiones por primera vez y un segundo momento, luego de un 50% de asistencia (20 sesiones) . Se completó el estudio con 28 sujetos de los cuales el 100% arrojó mejoras en los indicadores contemplados.

Los indicadores contemplados para la evaluación fueron:

Enfermedades comunes: este indicador se refiere a la frecuencia con la cual los usuarios padecen enfermedades comunes de carácter viral, principalmente, demostrando la respuesta inmunológica del sujeto a los efectos del ambiente (Ministerio de Salud, 2016).

Postura corporal: Este indicador se refiere a la relación entre las articulaciones del cuerpo y las extremidades con respecto al tronco (Ministerio de Salud, 2016).

Equilibrio físico: Este indicador se refiere a la capacidad del individuo de mantener el cuerpo en estado de equilibrio respecto a una posición, lo cual depende de la fortaleza del Sistema Nervioso Central (Ministerio de Salud, 2016).

Flexibilidad física: Este indicador se refiere a la capacidad del individuo de doblar su cuerpo sin que haya riesgo de lesiones (Ministerio de Salud, 2016).

Dolor muscular: Este indicador se refiere a la sensación de dolor relacionada a músculos, ligamentos, tendones y fascia (Ministerio de Salud, 2016).

Hábitos alimenticios: Este indicador se refiere a las costumbres adquiridas con respecto a la alimentación en cuanto al tipo, frecuencia, horario y cantidad (Unicef, 2016).

Peso corporal: Este indicador se refiere a la relación entre el peso del individuo y los estándares médicos de salud (Ministerio de Salud, 2016).

Concentración mental: Este indicador se refiere a la capacidad voluntaria del individuo de focalizar toda su atención sobre un estímulo determinado (Díaz J. , 2015).

Estrés: Este indicador se refiere a la sensación de tensión física o emocional que experimenta el sujeto (Naranjo Pereira, 2011).

Calidad del sueño: Este indicador se refiere a la sensación de descanso que tiene el individuo respecto a las horas de sueño y su rendimiento diurno (Fontana, 2017).

Además de ello, los participantes recibieron dos charlas, una de cuidado integral de la salud

y otra de cuidado social y medio ambiental, como parte del proyecto.

Impacto alcanzado

Se obtuvo el Premio Latinoamericano OMI Altas Conciencias por el aporte del programa

Resultados de la evaluación de la satisfacción de los usuarios

Al final del programa, se aplicaron nuevamente las encuestas de satisfacción en un retest, obteniéndose los siguientes resultados:

ítem: satisfacción con el programa de yoga: 100%

ítem: satisfacción con las instalaciones: 100%

ítem: satisfacción con el horario: 85%

ítem: satisfacción con la frecuencia: 65%

ítem: satisfacción con los conocimientos del instructor: 100%

Principales Sugerencias:

Aumentar la frecuencia de las clases.

Cumplimiento de Objetivos

Objetivo	% Cumplimiento	Observación
Mejorar las relaciones entre la Universidad de Otavalo y la comunidad universitaria y otavaleña mediante la consolidación del programa de yoga comunitario como un servicio permanente.	100.00 %	
1. Incrementar el número de participantes regulares al programa de yoga comunitario.	80.00 %	No se incrementó en el porcentaje proyectado, sin embargo, se ganó fidelidad y constancia de los participantes al programa.
2. Incluir la participación de docentes y administrativos como parte del programa de salud ocupacional de la universidad.	0.00 %	No se cumplió este objetivo por no considerarse dentro de la planificación del departamento de Talento Humano.
3. Promover la participación de estudiantes de la universidad mediante estrategias novedosas de difusión.	100.00 %	

Cumplimiento del cronograma de ejecución del proyecto

Cumplimiento del 100%

4. Liquidación Presupuestaria

Descripción del Presupuesto planificado y ejecutado por rubros

No.	Concepto	Rubro	Monto (\$)		Observación
			Planificado	Ejecutado	
1	SERVICIOS BÁSICOS	Servicio de luz y agua potable	\$200.00	\$200.00	
2	EQUIPOS	Uso de mats y cobijas	\$48.00	\$48.00	

3	OTROS	Papelería para difusión	\$50.00	\$50.00	
TOTAL PRESUPUESTO			\$298.00	\$298.00	

5. Conclusiones y Recomendaciones

Conclusiones

Las conclusiones del proyecto son las siguientes:

1. Se logró afianzar las relaciones entre la Universidad de Otavalo y los barrios cercanos mediante el servicio permanente de mejoramiento integral de la salud y la puesta la servicio de la comunidad de las instalaciones universitarias.
2. Se logró una toma de conciencia de los participante sobre el cuidado de su salud, sus hábitos de alimentación, sus rutinas de ejercicio físico, sus relaciones familiares y sociales.
3. No se logró la implementación del yoga como parte del programa de salud ocupacional de la institución.

Recomendaciones

1. Incrementar la promoción del programa de yoga comunitario para el año 2019, con mayor apoyo institucional.
 2. Incorporar el servicio de yoga al programa de salud ocupacional de la institución.
 3. Incrementar la frecuencia de clases a dos veces semanales.
- Firmar convenios con los barrios cercanos para el desarrollo de otras actividades afines.

INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL PROYECTO

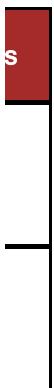
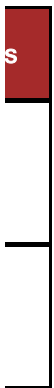
1. ÍNDICE DE CUMPLIMIENTO DEL PROYECTO

Permite demostrar el grado de cumplimiento que tuvo el proyecto en lo referente a las actividades planificadas y realizadas; este análisis se ejecuta mediante el cumplimiento del cronograma de cada proyecto de acuerdo a las etapas y los objetivos declarados en cada caso. Se pone a modo de ejemplo un atablas con dos objetivos.

IDENTIFICACIÓN			Fecha Planificada		Fecha Ejecutada		Evidencia
Objetivo Específico	Actividad	% Cumplimiento	Inicio	Fin	Inicio	Fin	
1. Incrementar el número de participantes regulares al programa de yoga comunitario.	1.1. Análisis de la situación	100.00 %	22/ene/2018	22/ene/2018	22/ene/2018	22/ene/2018	
1. Incrementar el número de participantes regulares al programa de yoga comunitario.	1.2. Definición de convenios o cartas de intención	100.00 %	22/ene/2018	22/ene/2018	22/ene/2018	22/ene/2018	

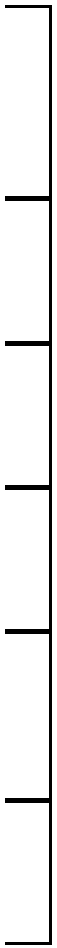
PLANIFICACIÓN			Fecha Planificada		Fecha Ejecutada		Evidencia
Objetivo Específico	Actividad	% Cumplimiento	Inicio	Fin	Inicio	Fin	
1. Incrementar el número de participantes regulares al programa de yoga comunitario.	2.1. Redacción del perfil de proyecto y entrega a la CV	100.00 %	22/ene/2018	22/ene/2018	22/ene/2018	22/ene/2018	
1. Incrementar el número de participantes regulares al programa de yoga comunitario.	2.2. Aprobación del proyecto	100.00 %	22/ene/2018	22/ene/2018	22/ene/2018	22/ene/2018	

EJECUCIÓN DEL PROYECTO			Fecha Planificada		Fecha Ejecutada		Evidencia
Objetivo Específico	Actividad	% Cumplimiento	Inicio	Fin	Inicio	Fin	
1. Incrementar el número de participantes regulares al programa de yoga comunitario.	Dar soporte al programa mediante la difusión constante y la atención directa a los usuarios.	60.00 %	12/abr/2018	29/nov/2018	12/abr/2018	29/nov/2018	

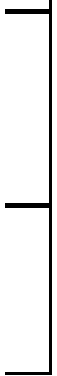


2. Incluir la participación de docentes y administrativos como parte del programa de salud ocupacional de la universidad.	Desarrollar tres actividades generales de práctica de yoga para docentes y administrativos durante el año.	0.00 %	02/may/2018	07/dic/2018	02/may/2018	07/dic/2018	
1. Incrementar el número de participantes regulares al programa de yoga comunitario.	Difundir y promover el programa de yoga comunitario	100.00 %	19/feb/2018	31/mar/2018	19/feb/2018	31/mar/2018	
1. Incrementar el número de participantes regulares al programa de yoga comunitario.	Diseñar estrategias de difusión y promoción del programa de yoga comunitario.	100.00 %	01/feb/2018	16/feb/2018	01/feb/2018	16/feb/2018	
1. Incrementar el número de participantes regulares al programa de yoga comunitario.	Impartir las clases de yoga	100.00 %	12/abr/2018	29/nov/2018	12/abr/2018	29/nov/2018	
3. Promover la participación de estudiantes de la universidad mediante estrategias novedosas de difusión.	Implementar una estrategia de difusión interna para la participación de los estudiantes en las prácticas de yoga.	80.00 %	12/mar/2018	29/nov/2018	12/mar/2018	29/nov/2018	
1. Incrementar el número de participantes regulares al programa de yoga comunitario.	Inscribir a los participantes	70.00 %	02/abr/2018	06/abr/2018	02/abr/2018	06/abr/2018	

EVALUACIÓN Y CIERRE DEL PROYECTO			Fecha Planificada		Fecha Ejecutada		Evidencia
Objetivo Específico	Actividad	% Cumplimiento	Inicio	Fin	Inicio	Fin	
1. Incrementar el número de participantes regulares al programa de yoga comunitario.	4.1. Hito de seguimiento y control	100.00 %	18/dic/2018	18/dic/2018	18/dic/2018	18/dic/2018	
2. Incluir la participación de docentes y administrativos como parte del programa de salud ocupacional de la universidad.	4.2. Evaluación de los indicadores del proyecto	100.00 %	18/dic/2018	18/dic/2018	18/dic/2018	18/dic/2018	
3. Promover la participación de estudiantes de la universidad mediante estrategias novedosas de difusión.	4.3. Aplicación de encuestas para evaluar la satisfacción de clientes, beneficiarios, etc.	100.00 %	18/dic/2018	18/dic/2018	18/dic/2018	18/dic/2018	



S



2. Incluir la participación de docentes y administrativos como parte del programa de salud ocupacional de la universidad.	4.4. Redacción del informe final	100.00 %	18/dic/2018	18/dic/2018	18/dic/2018	18/dic/2018
2. Incluir la participación de docentes y administrativos como parte del programa de salud ocupacional de la universidad.	4.5. Completamiento de evidencias y avales	100.00 %	18/dic/2018	18/dic/2018	18/dic/2018	18/dic/2018
3. Promover la participación de estudiantes de la universidad mediante estrategias novedosas de difusión.	4.6. Entrega del informe final con sus anexos	100.00 %	18/dic/2018	18/dic/2018	18/dic/2018	18/dic/2018

$$\text{ÍNDICE DE CUMPLIMIENTO DEL PROYECTO (ICproy)} = \frac{13.00 \text{ Actividades Ejecutadas}}{17.00 \text{ Actividades Planificadas}}$$

$$\text{ÍNDICE DE CUMPLIMIENTO DEL PROYECTO (ICproy)} = 0.76 (\%)$$

Análisis ICproy (Eficacia)

El proyecto de vinculación se ha ejecutado 76 (%) de actividades

2. ÍNDICE DE CUMPLIMIENTO TOTAL

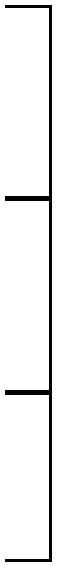
Permite relacionar el grado de cumplimiento de actividades en el tiempo previsto en lo referente a las actividades planificadas con las actividades ejecutadas. Para realizar este análisis se acude al cronograma y se analiza lo planificado y lo ejecutado por fechas.

$$\text{ÍNDICE DE CUMPLIMIENTO TOTAL (ICT)} = \frac{17.00 \text{ Act. Ejecutadas en el tiempo previsto}}{17.00 \text{ Act. Planificadas en el tiempo previsto}}$$

$$\text{ÍNDICE DE CUMPLIMIENTO TOTAL (ICT)} = 1.00 (\%)$$

Análisis ICT (Eficacia)

3. ÍNDICE DE CUMPLIMIENTO PRESUPUESTARIO



Permite demostrar el grado de cumplimiento que tuvo el proyecto en lo referente a las asignaciones presupuestadas solicitadas con las asignaciones ejecutadas; este análisis se realiza en base a los montos de los diferentes rubros presupuestarios.

$$\text{ÍNDICE DE CUMPLIMIENTO PRESUPUESTARIO (ICpre)} = \frac{\$358.00 \text{ Presupuesto Ejecutado}}{\$298.00 \text{ Presupuesto Planificado}}$$

$$\text{ÍNDICE DE CUMPLIMIENTO PRESUPUESTARIO (ICpre)} = 1.20 (\%)$$

Análisis ICpre (Eficacia)

Se 1.20 (%) del presupuesto se ha ejecutado en el transcurso del proyecto.

4. EFICIENCIA

La eficiencia debe partir del análisis de los resultados en relación con el costo y el cumplimiento temporal.

$$\text{AVANCE DEL PROYECTO RESPECTO AL CUMPLIMIENTO TEMPORAL (APCT)} = \frac{0.76 \text{ ICproy}}{1.00 \text{ ICT}}$$

$$\text{AVANCE DEL PROYECTO RESPECTO AL CUMPLIMIENTO TEMPORAL (APCT)} = 0.76 (\%)$$

$$\text{AVANCE DEL PROYECTO RESPECTO A LA EJECUCIÓN DEL PRESUPUESTO (APEP)} = \frac{0.76 \text{ ICproy}}{1.20 \text{ ICpre}}$$

$$\text{AVANCE DEL PROYECTO RESPECTO A LA EJECUCIÓN DEL PRESUPUESTO (APEP)} = 0.63 (\%)$$

Análisis APCT (Eficiencia)

Análisis APEP (Eficiencia)

5. PERTINENCIA

El proyecto responde al EJE 1 del Plan Nacional de Desarrollo 2017-2022 Toda una vida, que plantea garantizar una vida digna para todos los ciudadanos. De igual manera, se encuentra alineado a la Agenda 2030 de Ecuador y las Naciones Unidas en los ámbitos del mejoramiento de la calidad de vida y la salud de los habitantes. Además responde al estudio

diagnóstico realizado en la zona cercana a la institución donde se reflejan los altos niveles de estrés laboral, la mala calidad de comunicación social y los problemas de salud asociados a la edad avanzada.

6. ANÁLISIS DE IMPACTOS

6.1. ECONÓMICO - FINANCIERO

INDICADORES	NIVEL DE IMPACTOS	VALOR
Mejoramiento al desarrollo económico del sector	NO HAY IMPACTOS	0
	TOTAL ECONÓMICO - FINANCIERO	0

6.2. SOCIAL

INDICADORES	NIVEL DE IMPACTOS	VALOR
Mejoramiento de las relaciones sociales y los procesos comunicativos entre los habitantes del sector	IMPACTO ALTO POSITIVO	3
	TOTAL SOCIAL	3

6.3. EDUCATIVO

INDICADORES	NIVEL DE IMPACTOS	VALOR
Amplitud de conocimientos con respecto al cuidado de la salud, la naturaleza, los hábitos de alimentación y las relaciones afectivas	IMPACTO ALTO POSITIVO	3
	TOTAL EDUCATIVO	3

MSC. LEDYS HERNÁNDEZ CHACÓN
Jefe del Proyecto