



Guía de Presentación Proyectos Extensión Universitaria

Esta Guía de Presentación de Proyectos de Extensión Universitaria es el formato en el cual el proponente formula su proyecto con base en la Normativa y Procedimiento existentes.

SECCIÓN I: FICHA TÉCNICA DEL PROYECTO

1. Nombre del proyecto:

2. Unidad o unidades proponentes:

Ejemplo: Dirección de Nutrición y Dirección de Fisioterapia

3. Unidades de apoyo:

Ejemplo: Responsabilidad Social y Laboratorio de Microbiología

4. Líderes del proyecto

Nombre	Cargo en UCIMED	Rol en el proyecto
Jeanette Zúñiga	Directora de Nutrición	Coordinador general
Geovanny Garita	Director de Fisioterapia	Enlace en Fisioterapia
Laura García	Directora de Talento Humano	Enlace Talento Humano

5. Período de ejecución:

Ejemplo: Del 20 de noviembre de 2017 al 1 de diciembre de 2018 (13 meses).

6. Costo total del proyecto:

Ejemplo: ₡6.300.000 (seis millones trescientos mil colones)

7. Área de Extensión Universitaria (Puede marcar las que apliquen):

- Acción Social
- Extensión Docente
- Extensión Cultural y Salud Integral
- Responsabilidad Social



Guía de Presentación Proyectos Extensión Universitaria

SECCIÓN II: ELABORACIÓN DE LA PROPUESTA

1. Resumen ejecutivo que describe el proyecto

Detalla brevemente de qué se trata el proyecto, la génesis, su objetivo principal, beneficiarios, el impacto esperado y el eje de acción de la Extensión Universitaria que se trabajará en el proyecto y los cuales están descritos en la Normativa. La extensión máxima es de 1 página o no mayor a 650 caracteres.

2. Antecedentes del proyecto

Describe la génesis del proyecto, datos de la población o institución beneficiaria, datos estadísticos que respalden la propuesta, así como revisión documental, definición conceptual, el marco de referencia de la situación, descripción de la situación actual y la línea base, así como la posible solución y alcances al problema identificado. Aportar información sobre otras experiencias similares que se hayan realizado. La extensión máxima es de 1 página o no mayor a 650 caracteres.

3. Justificación del proyecto

Ofrece los elementos pertinentes que evidencian la importancia de la iniciativa o temática propuesta, argumenta cuál es el problema que será atendido. Describe cuál es la situación que se pretende cambiar y cuáles serán los aportes específicos que realizará para mejorar las condiciones de la situación planteada, así como las necesidades se van a atender de manera prioritaria.

Brinda la justificación de cómo se enlaza con las áreas de acción de la Extensión Universitaria, el aporte significativo de las unidades involucradas desde sus áreas específicas de conocimiento. Asimismo, menciona a cuáles planes, estrategias y políticas nacionales o internacionales a los que responde el proyecto para contribuir con la solución del problema planteado. La extensión máxima es de 1 página o no mayor a 650 caracteres.

4. Objetivo general

El objetivo general detalla lo que se espera alcanzar -la finalidad o propósito- con la ejecución del proyecto. Debe ser concreto, viable, claro, realizable y medible. Se redacta con un único verbo en infinitivo, e incluye el qué y el para qué del proyecto.



Guía de Presentación Proyectos Extensión Universitaria

5. Objetivos específicos

Estos se derivan del objetivo general y detallan los logros específicos que se desean obtener a partir del proyecto. Cada objetivo específico debe tener un solo verbo, ser cuantificables o medibles, realistas y estratégicos. De cada objetivo específico se desprende una tarea, una meta y un producto. Se redactan en infinitivo. La extensión máxima es de 300 caracteres.

6. Ubicación geográfica

Lugar donde se desarrollará el proyecto. Indicar dirección exacta con referencia a provincia, cantón, distrito y comunidad.

7. Población beneficiaria

Detallar cuál será la población beneficiaria, características demográficas y etarias, cantidad de personas, si se trata de grupos organizados u otros datos que la caractericen.

Ejemplo: *Pacientes diagnosticados con diabetes mellitus y sus familiares que llevan su control en el Consultorio de la Casa de Obras Sociales de Sor María Romero, localizada en el distrito de Mata Redonda, cantón Central de la provincia de San José.*

8. Contrapartes externas del proyecto

Son las personas enlace en las organizaciones o entidades externas con las cuales se ejecutará el proyecto.

Ejemplo:

Nombre	Cargo en institución	Rol en el proyecto	Correo de contacto
Suyapa Cuadra	Directora Conejito Saltarín	Enlace principal	
Gonzalo Martínez	Director Ebais León XIII	Aliado estratégico	
Efraín Montero	Consultor en Psicología	Consultor externo	

9. Aportaciones de contrapartes

Se detallan las aportaciones que realicen las contrapartes definidas en los grupos de interés o partes interesadas, sean estas de índole económica, apoyo profesional, técnico, facilitación de instalaciones, entre otros.



Guía de Presentación Proyectos Extensión Universitaria

10. Impactos esperados

Tomando en cuenta los ejes de acción definidos por UCIMED para la Extensión Universitaria, deben derivarse los impactos y efectos esperados con los proyectos y que guarden relación con las áreas de conocimiento institucional, sean estos cualitativos o cuantitativos; así como el alineamiento estratégico con temas sustantivos. Estos pueden ser económicos, sociales, mejora en salud pública, definición de políticas, promoción de la salud, prevención de la enfermedad, manejo ambiental, creación de competencias y habilidades en comunidades, desarrollo de nuevos conocimientos, entre otros.

Ejemplos:

Promoción de la salud

- *Fortalecimiento de las potencialidades individuales y colectivas: lograr que los niños conozcan los beneficios de una alimentación saludable, qué genera en el cuerpo, cómo mejora la salud de cada uno si se inicia un cambio de hábitos alimenticios. Cuando se potencian las habilidades individuales, se inicia un fortalecimiento en el colectivo, por lo que se espera que sean los mismos niños quienes incentiven la participación de los padres en los talleres de agricultura urbana.*
- *Creación y protección de ambientes saludables: propiciar que la comunidad se apropie y proteja los espacios recreativos, como plaza de fútbol, parques, entre otros. Además, que se creen alianzas para la apertura de nuevos ambientes saludables. Por medio de la agricultura urbana crear espacios saludables en los hogares de las personas pertenecientes al proyecto.*

Formación y educación en salud

- *Favorecer la mejora en los índices de sobrepeso y obesidad en niños que afectan a la comunidad de León XIII, y lograr que la población joven de la comunidad, junto con sus familias, inicien un proceso de cambios en la conducta alimenticia habitual de las personas, mediante el abordaje multidisciplinario de las áreas de Nutrición, Fisioterapia y Seguridad Alimentaria.*



Guía de Presentación Proyectos Extensión Universitaria

II. Recursos requeridos

Detalla exhaustivamente todos los requerimientos en cuanto a recurso humano, apoyo de expertos, infraestructura, recursos técnicos, tecnológicos, insumos o materiales del proyecto.

	Descripción	Responsables asignados
Humanos	<ul style="list-style-type: none"> -Docente de Nutrición -Docente de Fisioterapia -Gestor Social -Consultor externo -Equipo de comunicación 	Juan Pérez Pedro Alfaro Rocío Fonseca Alejandro Piedra Alejandra Soto
Tecnológicos	<ul style="list-style-type: none"> -Conexión a internet inalámbrica en los salones -Teléfono celular -Grupos de Whatsapp para comunicaciones -Proyector y computadora portátil 	TI Institucional Institucional TI
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> -Salones para las charlas -Salas de reunión -Vehículo institucional -Diseños gráficos -Publicaciones en redes sociales y medios de comunicación 	Comunidad UCIMED UCIMED Mercadeo Mercadeo
Técnicos	<ul style="list-style-type: none"> -Esfigmomanómetro -Estetoscopio -Báscula de bioimpedancia -Tallímetro -Cronómetro -Cinta métrica -Conos plásticos 	Nutrición y Proveeduría



Guía de Presentación Proyectos Extensión Universitaria

12. Presupuesto

Detalla todos los requerimientos presupuestarios del proyecto, tanto en lo referido a pagos por servicios profesionales, tiempo docente, compra de insumos, recursos técnicos o tecnológicos, viáticos, materiales e imprevistos, entre otros. Este debe tener estimaciones reales, sustentadas con las cotizaciones respectivas.

Rubro	Unidad de medida o variable	Costo unitario	Costo total
Salario del profesional en Nutrición	10 meses	¢150.000	¢1.500.000
Salario del profesional en Nutrición	10 meses	¢150.000	¢1.500.000
Consultor en Seguridad alimentaria	10 meses	¢200.000	¢2.000.000
Viáticos de alimentación del personal líder y de apoyo	10 meses por 5 colaboradores	¢ 5.200	¢ 260.000
Combustible	10 meses /cálculo de kilometraje	¢ 200	¢ 100.000
Uso de taxi	10 meses /estimado por 20 taxis /promedio área urbana	¢ 7.000	¢ 140.000
Producción de material gráfico impreso	10 publicaciones /	¢ 50.000	¢ 500.000
Refrigerio participantes	100 refrigerios	¢ 3.000	¢ 300.000
Totales			¢6.300.000



Guía de Presentación Proyectos Extensión Universitaria

13. Plan de acción, metas e indicadores

Las metas indican el avance y resultados del proyecto a partir de los objetivos específicos establecidos. Las metas expresan el desempeño a alcanzar, el cumplimiento de los logros del proyecto. Se derivan de los objetivos específicos y deben ser medibles, viables y delimitar la fecha o período de cumplimiento. Los indicadores miden el logro de los objetivos a partir de las metas establecidas. Deben ser objetivos, realizables, medibles, delimitado en tiempo y presentar la relación entre una o más variables. Las metas e indicadores son la base para la evaluación del proyecto.

Para la medición de resultados se debe plantear el plan de acción donde se detallan todas las acciones que deben contemplarse para el desarrollo del proyecto. La extensión no debe ser mayor a 3 páginas o 3.600 caracteres.

Se detalla un ejemplo de la propuesta para el desarrollo del plan de acción, metas, indicadores y las técnicas a emplear.



Guía de Presentación Proyectos Extensión Universitaria

Ejemplo de propuesta de plan de acción, metas e indicadores:

Objetivos específicos	Metas	Indicadores	Actividades	Técnicas	Recursos requeridos	Responsables	Fecha
Desarrollar un diagnóstico para identificar los conocimientos de la población en temas de alimentación, ejercicio físico y autocuidado.	Efectuar diagnóstico de conocimientos durante el mes de octubre 2018.	Diagnóstico efectuado	-Diseño de preguntas para diagnóstico. -Selección de la población meta. -Convocatoria para realizar el diagnóstico.	-Aplicación de diagnóstico de manera individual. -Sesión grupal para medir conocimientos generales.	-Aula para aplicación de diagnóstico individual. -Salón para sesión conjunta con participantes	Docentes de Nutrición, Fisioterapia y Medicina	Octubre 2018



Guía de Presentación Proyectos Extensión Universitaria

14. Metodología

La metodología define el enfoque bajo el cual se sustentará el proyecto: cuantitativo, cualitativo, o mixto con su respectiva justificación. Extensión no mayor a 1 página o 650 caracteres.

Ejemplo 1: Este estudio es experimental y se realizará en una población de 30 adultos mayores del grupo Armonía Plateada pertenecientes a la comunidad de Pozos de Santa Ana, San José Costa Rica, de los cuales 15 miembros serán expuestos a un programa de ejercicio y alimentación saludable y el resto funcionarán como grupo control.

Ejemplo 2: Se trata de un proyecto de investigación-acción con enfoque participativo lo que permitirá que la comunidad de León XIII, específicamente a padres de familia y sus hijos, adquirir conocimientos prácticos sobre alimentación saludable a partir del trabajo conjunto con profesionales de Fisioterapia y Nutrición de UCIMED.

Métodos

En este apartado se incluye también los métodos, instrumentos y técnicas a emplear para alcanzar las metas fijadas. Detallar cada uno de los métodos y técnicas. Extensión no mayor a 1 página o 650 caracteres.

Ejemplos:

- **Talleres de alimentación saludable:** Talleres prácticos sobre alimentación saludable dirigidos a niños, adolescentes y sus padres de familia para que aprendan los principios básicos de la alimentación equilibrada.
- **Encuesta:** Aplicación de una encuesta a la totalidad de participantes con el propósito de conocer las condiciones socioeconómicas y de salud del núcleo familiar y a partir de los resultados elaborar el perfil sociodemográfico de la comunidad.
- **Medidas antropométricas:** Aplicación de medidas antropométricas para conocer el estado nutricional de las familias y establecer la línea base para la investigación.
- **Toma de glicemias:** Pruebas de glicemia al azar a toda la población asistentes para identificar posibles casos de diabetes.

15. Plan de monitoreo, seguimiento y contingencia

Se deben establecer las acciones de monitoreo, seguimiento y control necesarios para garantizar la ejecución del proyecto en sus diferentes etapas, de manera que se puedan implementar medidas correctivas o ajustes en el proceso. En caso de considerarse necesario para alguna de las fases del proyecto, deben describirse los planes de contingencia y medidas de remediación para asegurar el éxito del proyecto.

Para el monitoreo es fundamental que las actividades, sesiones o acciones sean apoyadas con los instrumentos denominados **Guion metodológico** y **Plantilla de aprendizaje**, para el seguimiento de los resultados.

Ejemplo de Plan de monitoreo:

Nombre del proyecto: Nutriéndonos en Comunidad				
Duración del proyecto: 1 año y 6 meses				
Actividad	Frecuencia	Finalidad	Técnicas o herramientas	Responsables
Supervisión en campo para cotejar las capacitaciones realizadas.	Mensual	Realizar ajustes en técnicas de capacitación y verificar cumplimiento de objetivos.	-Visita con los expertos. -Entrevistas con las familias.	Licda. Mayra Villegas
Informes técnicos	Trimestral	Ofrecer los resultados de avance de cumplimiento al equipo coordinador	-Redacción de informe.	Licda. Mayra Villegas
Reportes de seguimiento	Quincenal	Efectuar el registro de las acciones y los resultados.	-Redacción de reporte para envío a equipo.	Licda. Mayra Villegas

16. Evaluación del proyecto

La evaluación es el proceso de recopilación de la información necesaria para medir si fue posible alcanzar los resultados esperados y planteados en los objetivos, así como generar las posibles acciones futuras que pueden derivarse del proyecto. Esta debe responder a los objetivos, metas e impactos esperados. Se sugiere el uso de herramientas de evaluación de proyectos sociales tales como la **Guía para el seguimiento y la evaluación de proyectos comunitarios de la UNESCO**. El proponente debe describir los criterios de evaluación que tendrá el proyecto y que permitan determinar el cumplimiento de objetivos definidos. Este proceso de evaluación debe considerar los mecanismos de la validación con la población beneficiaria, así como las herramientas metodológicas para comprobar si existen cambios o transformaciones derivadas de la iniciativa. *Ejemplo:*

Plan de Evaluación					
Objetivo I: Evaluar si hay cambios significativos en los parámetros de peso, IMC, presión arterial.					
Preguntas ¿Qué desea saber?	Indicadores/datos ¿Cómo lo sabrá?	Calendario	Acopio de datos		
			Fuentes ¿Quién tiene la información?	Métodos/Instrumentos ¿Cómo reunirá la información?	Muestra ¿A quién interrogará?
Fue efectivo el programa de ejercicios	Comparación entre los resultados de la evaluación inicial y final.	Octubre del 2018	La información se extrae de evaluaciones realizadas a cada adulto mayor	Hoja de evaluación de presión arterial, peso, talla, cálculo de IMC y test de los 6 minutos	Adultos mayores del grupo Armonía Plateada
Objetivo II: Evaluar la adquisición del conocimiento por parte de la población de conceptos básicos de alimentación saludable.					
¿Los participantes recuerdan los conceptos básicos?	Evaluación con actividad lúdica que valida conceptos.	Octubre del 2018	Los participantes brindan el insumo para validar la retención de conocimiento.	Actividad lúdica diseñada para validar aprendizaje.	Adultos y niños

17. Evaluación participativa de la población beneficiaria

Es fundamental contar con la evaluación de los participantes como actor protagónico y para reforzar su empoderamiento en la apropiación de los procesos. Se recomienda evaluar el desempeño y logro de las actividades, su satisfacción, así como solicitar la realimentación para el mejoramiento de acciones y proyectos futuros. El proponente deberá indicar cuáles serán los instrumentos de evaluación que empleará con la comunidad. Existen diversos métodos de evaluación participativa que pueden encontrarse en documentos como la **Guía de la UNESCO** mencionada anteriormente. La extensión no será mayor a una página o 650 caracteres.



Guía de Presentación Proyectos Extensión Universitaria

18. Elaboración de informes y rendición de cuentas

La elaboración de informes se realiza para dar cuenta del avance del proyecto, así como de los resultados y evaluación. Los informes de seguimiento se envían a la comisión de manera semestral y un informe final al cierre del proyecto. Dependiendo del tipo de proyecto la Comisión puede solicitar informes con una periodicidad menor. Los informes deberán basar su estructura en la propuesta de presentación de proyectos y presentarse en formato definido por esta Comisión.

El informe final debe contener los principales resultados, la evaluación del proyecto, las conclusiones y recomendaciones. Con el informe final también deberá presentarse un informe resumen que documente el desarrollo del proyecto de manera visual y descriptiva. Además, el proponente debe preparar un artículo que deberá ser publicable en una revista, de preferencia, indexada. Deberá indicar la cantidad de informes que remitirá así como las fechas específicas de envío. Por ejemplo:

1. Informe de avance 1: 30 de junio de 2018.
2. Informe de avance 2: 20 de octubre de 2018.
3. Informe final: 1 de diciembre de 2018.
4. Artículo publicable: 30 de enero de 2019.

19. Devolución a población beneficiaria

Se debe contemplar el proceso de devolución a la población beneficiaria para la rendición de cuentas mediante sesiones de trabajo conjunto y presentación de informes y el proceso de realimentación final del proyecto. En esta devolución corresponde rendir cuentas de los resultados de los procesos, el cumplimiento de los objetivos, recuento del proceso realizado, así como los problemas y ajustes efectuados. El proponente debe detallar desde la formulación del proyecto, cómo realizará la devolución a la población beneficiaria.

Esta devolución debe incluir una presentación visualmente atractiva, concreta y comprensible para todos los públicos, con los principales hallazgos, de no más de 20 minutos cada vez que se requiera.