



Universidad Autónoma de Sinaloa
Dirección General de Servicio Social
[Inclusión social comunitaria; de agosto de 2025 a
marzo de 2026]
[José Alfredo Martínez]

Nombre del proyecto:

Inclusión social comunitaria en módulo de atención Ejido Mochis, Los Mochis,
Sinaloa de agosto de 2025 a marzo de 2026.

Ciclo:

2025-2026

Modalidad

(Multidisciplinaria)

Elaborado por brigadista:

- Baeza Cruz Jessuri Cristal

Autorizado por asesor(a) certificado de servicio social:

José Alfredo Martínez

Fecha de autorización 19/09/2025



Índice

I. Título y localización geográfica del Proyecto de Servicio Social	3
II. Antecedentes	3
III. Diagnóstico.....	5
IV. Justificación	6
V. Objetivos	10
VI. Metas, Actividades e Indicadores	11
VII. Metodología	13
VIII. Cronograma de actividades	15
IX. Recursos materiales, tecnológicos y financieros	21
X. Tipo de asesoría y supervisión	21
XI. Evaluación	22
XII. Resultados esperados	22
XIII. Fuentes de información	23
XIV. Nombres de responsables: Asesor (a) y Brigadista (s)	24



I. Título y localización geográfica del Proyecto de Servicio Social

“Inclusión social comunitaria en módulo de atención Ejido Mochis, Los Mochis, Sinaloa de agosto de 2025 a marzo de 2026”

II. Antecedentes

En el Ejido Mochis, Sinaloa, el acceso a la educación tecnológica y el desarrollo de hábitos saludables aún presentan limitaciones que repercuten directamente en la formación integral de los niños de nivel secundaria. Aunque las instituciones educativas de la región cuentan con planes de estudio básicos proporcionados por la Secretaría de Educación Pública (SEP), en la práctica se observa que la enseñanza de computación no siempre se imparte con la continuidad, profundidad ni los recursos suficientes para garantizar el dominio de las competencias digitales. Esto ocasiona que los estudiantes egresen con un rezago en cuanto al manejo de programas informáticos y al uso responsable de la tecnología, lo que los coloca en una posición de desventaja frente a otros jóvenes de entornos urbanos con mayor acceso a infraestructura digital.

La brecha digital es un fenómeno ampliamente documentado en México, especialmente en comunidades rurales como el Ejido Mochis. Según datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2022), el porcentaje de hogares con acceso a computadoras e internet es significativamente menor en zonas rurales en comparación con las ciudades. Esta desigualdad se refleja en las aulas, donde muchos niños no han tenido contacto constante con una computadora y carecen de la oportunidad de practicar de manera sistemática habilidades esenciales como la redacción en procesadores de texto, la elaboración de tablas en hojas de cálculo o la creación de presentaciones digitales.



Además, el uso de internet responsable es un tema que cobra relevancia en la actualidad, ya que los jóvenes cada vez más tienen acceso a dispositivos móviles, pero no siempre cuentan con la orientación adecuada sobre seguridad digital, respeto a la privacidad y búsqueda confiable de información. Por ello, fortalecer la enseñanza de computación en las secundarias no solo representa un beneficio académico, sino también una medida preventiva frente a los riesgos del uso inadecuado de las tecnologías.

De manera paralela a esta problemática tecnológica, se suma otra de índole física y de salud: el sedentarismo en las aulas. Los chicos de secundaria pasan largos períodos de tiempo sentados, recibiendo instrucción en clases mayormente teóricas. Esta dinámica puede generar consecuencias negativas, como disminución en la atención, cansancio, falta de motivación y, a largo plazo, problemas relacionados con la postura y la salud física. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) recomienda que todos, en general, realicen al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa, sin embargo, en el contexto escolar muchas veces este requerimiento no se cumple.

Diversos estudios en el área de la pedagogía y la psicología educativa han demostrado que los programas que incluyen pausas activas dentro de las sesiones de aprendizaje contribuyen a mejorar la concentración, la memoria y el estado de ánimo de los alumnos. Estas pausas pueden ser tan simples como estiramientos, juegos motores o dinámicas breves de movimiento, pero su impacto en el rendimiento académico es considerable.

En el caso específico del Ejido Mochis, se observa que las prácticas de actividad física están limitadas principalmente a las clases de educación física, las cuales suelen impartirse solo una o dos veces por semana, es importante mencionar que no solo en esta comunidad, sino que siempre se han impartido las clases de esta manera desde hace tiempo. Esto no resulta suficiente para contrarrestar los efectos de la inactividad diaria en el aula. Además, los recursos para actividades deportivas



suelen ser limitados, lo que impide que los alumnos cuenten con alternativas atractivas para mantenerse activos durante la jornada escolar.

Ante este panorama, surge la necesidad de implementar un proyecto que aborde ambas problemáticas de manera integral: la falta de conocimientos en computación y el sedentarismo escolar. La propuesta de combinar la enseñanza de habilidades digitales con la práctica de pausas activas busca generar un impacto positivo no solo en el ámbito académico, sino también en la salud física y emocional de los niños. Este tipo de intervenciones ya han sido aplicadas en otros contextos educativos con resultados exitosos, pues logran aumentar el interés de los alumnos en el aprendizaje, reducen los niveles de estrés y favorecen la creación de hábitos saludables a largo plazo.

El presente proyecto se enmarca en esta necesidad de fortalecer la educación tecnológica y el bienestar físico de los niños de secundaría integrando ambas dimensiones en un programa sistemático que se desarrollará durante el ciclo de servicio social. Al implementar clases de computación acompañadas de pausas activas, se busca formar estudiantes más preparados, saludables y motivados para enfrentar los retos de su formación futura.

III. Diagnóstico

Durante la observación inicial en la secundaria del Ejido Mochis se identificaron dos problemáticas principales que limitan el desarrollo integral de los alumnos. La primera corresponde al limitado acceso a conocimientos de computación. Aunque los estudiantes poseen nociones básicas, estas resultan insuficientes para enfrentar los retos de la educación actual, en donde el uso de programas de ofimática, el manejo de internet responsable y la utilización de aplicaciones educativas son habilidades indispensables. La falta de práctica continua en estos ámbitos provoca rezagos que, con el tiempo, se traducen en desigualdades frente a otros estudiantes de contextos urbanos con mayor acceso a tecnología.



La segunda problemática se relaciona con la ausencia de hábitos de actividad física dentro del aula. Se observó que los chicos pasan largos períodos sentados, lo cual genera cansancio, falta de motivación, dispersión en la atención y, en algunos casos, conductas de inquietud que dificultan el proceso de enseñanza-aprendizaje. Este sedentarismo no solo afecta el rendimiento académico, sino también la salud física y emocional de los estudiantes.

Ambas situaciones, aunque distintas, se encuentran interconectadas. La falta de movimiento influye negativamente en la capacidad de concentración y aprendizaje, mientras que la carencia de competencias digitales limita las oportunidades de los alumnos para desarrollar un aprendizaje autónomo y actualizado.

Por estas razones, se evidencia la necesidad de implementar un proyecto que combine la enseñanza de computación con pausas activas y juegos de movimiento, favoreciendo tanto el aprendizaje académico como el bienestar integral de los jóvenes.

IV. Justificación

El presente proyecto surge de la identificación de dos problemáticas que afectan directamente a los estudiantes de secundaria en el Ejido Mochis: el rezago en competencias digitales y el sedentarismo en el aula. Estas condiciones, aunque distintas, convergen en un punto común: limitan el desarrollo integral de los niños y restringen sus posibilidades de aprendizaje y bienestar.

En primer lugar, el rezago en competencias digitales es una situación cada vez más evidente en comunidades rurales o semiurbanas. Los alumnos, pese a vivir en un mundo altamente digitalizado, carecen de las herramientas necesarias para desenvolverse en entornos donde la computadora, el internet y las aplicaciones educativas se han convertido en recursos indispensables para la formación académica. El acceso limitado a programas como Word, Excel, PowerPoint o en general, todo lo relacionado con Office, genera una brecha



con respecto a otros estudiantes que sí cuentan con estas habilidades. La carencia de competencias digitales no solo afecta el desempeño escolar inmediato, sino que también compromete las oportunidades de los chicos en el futuro, tanto en su vida académica como en el ámbito laboral.

En segundo lugar, el sedentarismo escolar es un problema creciente que afecta la salud física y emocional de los estudiantes. Pasar varias horas sentados dentro del aula genera cansancio, falta de motivación y problemas de concentración, factores que dificultan el proceso de aprendizaje. Según OMS, la actividad física es clave para el desarrollo sano de huesos y músculos, para la prevención de enfermedades crónicas y para el fortalecimiento de habilidades cognitivas. Sin embargo, en el contexto escolar del Ejido Mochis, la actividad física se limita a las clases de educación física, impartidas de manera esporádica, lo cual resulta insuficiente para atender las necesidades de movimiento de los jóvenes.

La relevancia social de este proyecto radica en que busca dar respuesta simultánea a estas dos problemáticas. Por un lado, al brindar a los estudiantes formación en computación, se les dota de herramientas fundamentales para desenvolverse en el mundo actual y reducir la brecha digital. Por otro lado, al implementar pausas activas y actividades físicas dentro del aula, se favorece el bienestar integral de los niños, se mejora su capacidad de atención y se generan hábitos saludables que pueden perdurar a lo largo de su vida.

El impacto comunitario es amplio. Los principales beneficiados serán los alumnos de secundaria del Ejido Mochis, pero de manera indirecta también se verán favorecidos los docentes y los padres de familia. Los maestros podrán contar con alumnos más atentos y motivados, lo cual facilita los procesos de enseñanza. Los padres, por su parte, tendrán la tranquilidad de que sus hijos reciben una formación que integra no solo conocimientos académicos, sino también valores y prácticas que fortalecen su salud y desarrollo. La comunidad en general también se beneficia, ya que la formación de jóvenes con mayores



competencias tecnológicas y hábitos saludables repercute en el bienestar colectivo y en la construcción de un futuro más equitativo. Teniendo en cuenta que si logran aprender y desarrollar estas habilidades, podrán ayudar a quienes lo necesiten e incluso llegar a trabajar en negocios pequeños llevando anotaciones en Excel o Word, o bien, dando asesorías a otros y así, poder inclusive ganar su propio dinero.

En cuanto a su pertinencia, este proyecto se alinea con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030 de la ONU:

- **ODS 3: Salud y bienestar.** La incorporación de pausas activas contribuye a la promoción de la salud física y emocional en la infancia.
- **ODS 4: Educación de calidad.** Al fortalecer el aprendizaje de computación, se garantiza una educación más inclusiva y relevante para los desafíos actuales.
- **ODS 10: Reducción de desigualdades.** Se busca disminuir la brecha digital existente entre los niños del Ejido Mochis y los de comunidades urbanas con mayores recursos.

Este proyecto se hace porque responde a una necesidad real y urgente en el contexto educativo del Ejido Mochis. No se trata únicamente de enseñar a los chicos a usar la computadora, sino de integrar un enfoque pedagógico que vincule el aprendizaje con el cuidado de la salud, generando así un impacto positivo en su rendimiento escolar y en su calidad de vida. Además, representa una oportunidad para que los estudiantes experimenten el valor del trabajo en equipo, la disciplina y la autogestión, al participar tanto en dinámicas digitales como físicas.

Finalmente, la validez de este proyecto se encuentra en que no es una intervención aislada, sino una propuesta integral y sostenible. Al finalizar el periodo de servicio social, los jóvenes no solo habrán adquirido conocimientos en computación, sino también hábitos de movimiento que pueden replicarse en su vida cotidiana. De este modo, se contribuye a formar estudiantes más



Universidad Autónoma de Sinaloa
Dirección General de Servicio Social
[Inclusión social comunitaria; de agosto de 2025 a
marzo de 2026]
[José Alfredo Martínez]

preparados, motivados y conscientes de la importancia de mantener un equilibrio entre el aprendizaje académico y la salud física.



V. Objetivos

Acción principal ¿Qué hará?	Aporte significativo o beneficio sustantivo ¿Para qué lo hará?	Estrategia ¿Cómo lo hará?	Zona de incidencia ¿Dónde lo hará?
Implementar un programa integral de enseñanza de computación y pausas activas	Para fortalecer las competencias digitales y fomentar hábitos saludables en los jóvenes de secundaria	A través de clases prácticas de informática y la incorporación de pausas de actividad física dentro de la jornada escolar	En la secundaría del Ejido Mochis, Sinaloa

Objetivo específico

Acción principal ¿Qué hará?	Aporte significativo o beneficio sustantivo ¿Para qué lo hará?	Estrategia ¿Cómo lo hará?
<ul style="list-style-type: none">• Enseñar el uso básico de programas de ofimática (Word, Excel, PowerPoint)• Fomentar el pensamiento lógico y el aprendizaje autónomo• Implementar pausas activas dentro del aula• Promover el trabajo colaborativo y la solidaridad	<ul style="list-style-type: none">• Para que los alumnos desarrollen competencias digitales que les permitan realizar tareas académicas y proyectos escolares• Para fortalecer sus habilidades cognitivas y la resolución de problemas	<ul style="list-style-type: none">• Mediante sesiones prácticas en el aula de cómputo, con ejercicios guiados y proyectos integradores• A través de actividades digitales y el uso de software educativo



	<ul style="list-style-type: none">Para mejorar la concentración, la motivación y el bienestar físico de los alumnosPara que los niños aprendan a trabajar en equipo y se desarrollen en un ambiente de cooperación	<ul style="list-style-type: none">Mediante estiramientos, juegos motores y dinámicas breves entre clasesA través de proyectos en equipo en el área digital y actividades físicas grupales
--	---	--

*Puede haber más de un objetivo específico

VI. Metas, Actividades e Indicadores

Objetivo específico	Meta	Actividades	Indicador / Evidencia
1. Enseñar el uso básico de programas de ofimática (Word, Excel, PowerPoint).	Enseñar el uso básico de programas de ofimática (Word, Excel, PowerPoint), en el Ejido Mochis de agosto 2025 a marzo de 2026.	Clases prácticas en el aula de cómputo. - Ejercicios guiados en cada software. - Elaboración de proyectos individuales.	Archivos digitales guardados y revisados (Word, Excel y PowerPoint).
2. Fomentar el pensamiento lógico y el aprendizaje autónomo mediante	Fomentar el pensamiento lógico y el aprendizaje autónomo mediante actividades digitales, en el Ejido Mochis de	- Aplicación de software y plataformas educativas. - Ejercicios digitales de lógica y memoria.	Resultados en actividades digitales, capturas de pantalla y reportes de desempeño.



actividades digitales.	agosto 2025 a marzo de 2026.	- Retos en pareja o equipos.	
3. Implementar pausas activas dentro del aula para mejorar la concentración y el bienestar.	Implementar pausas activas dentro del aula para mejorar la concentración y el bienestar, en el Ejido Mochis de agosto 2025 a marzo de 2026.	Ejercicios de estiramiento. - Juegos motores breves. - Dinámicas de coordinación y memoria.	Registro fotográfico y listas de asistencia a las pausas activas.
4. Promover el trabajo colaborativo y la solidaridad en los niños.	Promover el trabajo colaborativo y la solidaridad en los niños, en el Ejido Mochis de agosto 2025 a marzo de 2026.	Actividades grupales en aula de cómputo. - Dinámicas físicas colaborativas. - Elaboración de proyectos en equipo.	Evidencias de proyectos grupales entregados, presentaciones digitales y registros de participación.



VII. Metodología

La metodología que guiará la implementación del proyecto será el **Aprendizaje-servicio (ApS)**, ya que combina la enseñanza académica con un beneficio social directo hacia los chicos de la secundaria del Ejido Mochis. Este enfoque permite que los alumnos adquieran competencias digitales y hábitos saludables al mismo tiempo que se fomenta la integración comunitaria y la mejora de la calidad educativa.

Se complementará con elementos de la **Investigación-acción**, puesto que el proyecto requiere un proceso continuo de diagnóstico, implementación, observación y ajuste de las actividades según los resultados que se vayan obteniendo en el aula.

Procedimientos de trabajo

1. **Planeación inicial:** elaboración de un plan de sesiones de computación y diseño de pausas activas acordes a la edad de los alumnos.
2. **Ejecución:** desarrollo de clases prácticas en aula de cómputo, acompañadas de dinámicas físicas de 5 a 10 minutos.
3. **Observación y retroalimentación:** registro de la participación de los alumnos, avances en el uso de herramientas digitales y respuesta a las pausas activas.
4. **Evaluación parcial:** aplicación de actividades de repaso y ejercicios integradores para medir avances en competencias digitales y hábitos saludables.
5. **Cierre del proyecto:** presentación de proyectos finales de los alumnos y socialización de resultados con docentes y padres de familia.

Técnicas a utilizar



- **Aprendizaje lúdico:** incorporación de juegos educativos digitales y dinámicas físicas breves.
- **Observación directa:** seguimiento del desempeño y participación de los alumnos en cada sesión.
- **Cuestionarios diagnósticos y de evaluación:** aplicación de instrumentos sencillos para medir el nivel inicial y final de competencias digitales.
- **Trabajo colaborativo:** realización de proyectos en equipos pequeños para fomentar la cooperación.
- **Redacción de informes:** sistematización de resultados y elaboración de reportes sobre el impacto del proyecto.

De esta manera, la metodología seleccionada asegura un equilibrio entre el aprendizaje formal en el área tecnológica y el desarrollo de hábitos de actividad física, respondiendo a las necesidades identificadas en el diagnóstico.



VIII. Cronograma de actividades







Objetivo 3: Implementar pausas activas dentro del aula	Meta 3: Implementar pausas activas dentro del aula para mejorar la concentración y el bienestar, en el Ejido Mochis de agosto 2025 a marzo de 2026.	Act 1: Clases prácticas en el aula de cómputo. - Ejercicios guiados en cada software. - Elaboración de proyectos individuales.														
		Act 2: •Aplicación de software y plataformas educativas. - Ejercicios digitales de lógica y memoria. •Retos en pareja o equipos.														







IX. Recursos materiales, tecnológicos y financieros

Actividades	Recursos		
	Material	Tecnológico	Financiero
Sesiones de computación	Hojas, marcadores, cuadernos, material de apoyo	Computadoras, laptops, proyector, software Office (Word, Excel, PowerPoint)	Sí
Taller de elaboración de presentaciones y difusión de información académica	Hojas de trabajo, guías de presentación, plantillas de diseño	Computadoras, software de presentaciones (PowerPoint, Google Slides), proyector	No
Evaluación y seguimiento	Formatos de registro de actividades, listas de asistencia, notas de campo	Plataforma digital para organizar y documentar avances (Excel, Drive)	No
Investigación y producción de textos académicos	Libros de consulta, diccionarios, hojas de trabajo	Computadoras, procesadores de texto, presentaciones digitales	No
Talleres de pensamiento crítico y competencias digitales	Guías de análisis, artículos científicos simplificados, cuestionarios	Acceso a internet, software de procesamiento de textos y hojas de cálculo, plataformas educativas	No

X. Tipo de asesoría y supervisión

Nombre del asesor (a) certificado	Tipos de asesoría		Cantida <u>da</u>	Supervisión Cantidad
	Presencial	Virtual		
José Alfredo Martínez	28	3	31	28



XI. Evaluación

Informes mensuales: A lo largo del servicio social, los estudiantes deberán entregar informes mensuales que permitirán dar seguimiento a sus actividades. Estos documentos reflejarán la responsabilidad y constancia, pues ahí se deben detallar las tareas realizadas, los avances logrados y las dificultades encontradas.

Encuentro de experiencias: El encuentro de experiencias es un espacio significativo para que los jóvenes compartan cómo fue su proceso durante los meses de servicio. En este espacio se deben comentar los logros alcanzados, las metas cumplidas y las habilidades adquiridas. Además, se convierte en una oportunidad para escuchar distintas perspectivas, aprender de los retos de los demás y reconocer la importancia del trabajo colectivo.

Supervisión: El asesor irá a observar las actividades y progresos que tienen los alumnos en las áreas correspondientes y con sus tareas propuestas en el cronograma, verificando también la calidad de su desempeño, la puntualidad en sus entregas, la participación activa y la disposición para resolver imprevistos, fomentando así la responsabilidad, el compromiso y la mejora continua en cada estudiante.

Proyecto final: En el proyecto final se representarán todos los informes subidos con anterioridad. Aquí se deberán presentar las actividades y resultados planteados en el proyecto, además de evidencia de la realización de actividades. Este documento integrador será el reflejo de todo el proceso vivido, destacando tanto los logros como las áreas de oportunidad. Gracias a él, se podrá valorar de manera objetiva la contribución de los jóvenes y el impacto generado en la comunidad, cerrando así de manera formal y completa su etapa de servicio social.

XII. Resultados esperados



Se espera que, al término del proyecto, al menos el 80% de los alumnos logre manejar de manera básica programas de ofimática como Word, Excel y PowerPoint, elaborando documentos, hojas de cálculo y presentaciones con autonomía. Asimismo, se proyecta que un 70% de los estudiantes desarrolle habilidades de pensamiento lógico y aprendizaje autónomo mediante el uso de recursos digitales y plataformas educativas.

En el área física, se prevé que el 100% de las sesiones de clase integren pausas activas, logrando que los alumnos adopten hábitos de movimiento dentro de su jornada escolar. Con ello, se espera una mejora notable en la concentración, la motivación y la disposición al aprendizaje, lo cual será evidenciado en los registros de asistencia, participación y retroalimentación docente. De manera grupal, se busca que al menos el 80% de los equipos entreguen un proyecto integrador que combine competencias digitales con dinámicas físicas, fortaleciendo la cooperación, el trabajo en equipo y la solidaridad entre los niños.

En el plano comunitario, los docentes se beneficiarán al contar con grupos más atentos y participativos, mientras que los padres de familia observarán en sus hijos avances en el uso de la computadora y en su bienestar físico.

A largo plazo, se espera contribuir a la reducción de la brecha digital en el Ejido Mochis y fomentar una cultura de salud escolar mediante la integración equilibrada de la tecnología y la actividad física en el proceso educativo. Asimismo, se pretende dejar una guía metodológica básica que pueda ser retomada por futuros brigadistas o docentes, garantizando la sostenibilidad del impacto generado.

XIII. Fuentes de información

Recopilamos la información de la escuela secundaria del Ejido Mochis donde se desarrollará el proyecto presentado, por medio de encuestas y visitando las instalaciones hablando con los docentes y autoridades



Universidad Autónoma de Sinaloa
Dirección General de Servicio Social
[Inclusión social comunitaria; de agosto de 2025 a
marzo de 2026]
[José Alfredo Martínez]

escolares acerca de la disponibilidad y situación actual de la escuela y los alumnos.

XIV. Nombre y firma de responsable (s): brigadista y asesor(a)

Baeza Cruz Jessuri Cristal
Brigadista

José Alfredo Martínez
Asesor

