

**UNIDAD EDUCATIVA
“TEJADA TRIANGULAR”**



MONOGRAFÍA

**“LA IMPORTANCIA DE FOMENTAR LA FISIOTERAPIA
ESCOLAR EN ESTUDIANTES DE 4º DE SECUNDARIA
DEL COLEGIO TEJADA TRIANGULAR”**

ESTUDIANTE:

Mikaela Diasara Ballon Turpo

LICENCIADA:

Lic. Sandra Chacollo Yujra

LICENCIADA:

Lic. Lourdes Miriam Toledo

EL ALTO – LA PAZ

2025

DEDICATORIA

Dedico esta monografía con todo mi corazón a mis padres, quienes con su amor, paciencia y sacrificio han sido mi soporte más grande en cada etapa de mi vida. Gracias por enseñarme a ser constante y a nunca rendirme, por creer siempre en mí y apoyarme en mis sueños. También dedico este trabajo a mi hermano y a mi tío, quienes con su cariño, consejos y compañía me han dado la motivación para seguir adelante incluso en los momentos difíciles. Su apoyo ha sido fundamental para que hoy pueda cumplir esta meta.

Finalmente, elevo esta dedicatoria a Dios, por darme la fortaleza, la sabiduría y la luz necesarias para enfrentar cada desafío con esperanza y confianza. Gracias por estar siempre a mi lado y guiarme en mi camino.

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi más profundo agradecimiento a mi profesora, por su paciencia, dedicación y constante motivación durante todo el proceso de elaboración de esta monografía. Gracias por guiarme con su conocimiento, por brindarme apoyo en los momentos de duda y por inspirarme a dar siempre lo mejor de mí. Su enseñanza ha sido fundamental para mi crecimiento académico y personal.

También agradezco de corazón a mi familia, por su amor incondicional, comprensión y apoyo constante. Gracias por estar siempre a mi lado, por brindarme la fuerza necesaria para seguir adelante y por creer en mis capacidades. Sin ustedes, este logro no habría sido posible.

A todos ustedes, mi gratitud sincera y un reconocimiento especial por ser parte importante de esta etapa de mi vida.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	6
RESUMEN	12
CAPÍTULO I PERFIL DE INVESTIGACIÓN.....	15
PERFIL DE INVESTIGACION.....	16
1.1. ENUNCIACIÓN DEL TEMA DE MONOGRAFÍA	16
1.2. FUNDAMENTOS Y/O JUSTIFICACIÓN DEL TEMA DE MONOGRAFÍA	16
1.3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	18
1.4. OBJETIVOS	19
1.4.1. OBJETIVO GENERAL	19
1.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	19
1.5. ESTRATEGIA METODOLÓGICA DE INVESTIGACIÓN.....	20
1.5.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	20
1.5.2. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	20
1.6. MÉTODOS	20
1.7. POBLACIÓN Y MUESTRA	21
1.8. DELIMITACIÓN DEL TEMA DE INVESTIGACIÓN	21
1.8.1. DELIMITACIÓN TEMÁTICA.....	21
1.8.2. DELIMITACIÓN ESPACIAL	22
1.8.3. DELIMITACIÓN TEMPORAL	22
CAPÍTULO II MARCO CONTEXTUAL.....	23
2.1. DATOS DE LA INSTITUCIÓN DE APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS	24
2.1.1. FUNDACIÓN DE LA INSTITUCIÓN	24
2.1.2. UBICACIÓN DE LA INSTITUCIÓN	24
2.1.3. DESCRIPCIÓN DE LA INFRAESTRUCTURA DE LA INSTITUCIÓN.....	24
2.1.4. RECURSOS HUMANOS.....	25
2.2. DATOS DE LA INSTITUCIÓN DE FORMACIÓN ACADÉMICA	31
2.2.1. DESCRIPCIÓN DE LA INSTITUCIÓN DE FORMACIÓN ACADÉMICA ...	31
2.2.2. MODALIDAD DE INGRESO	32
2.2.3. MODALIDAD DE EGRESO.....	33
2.2.4. PLAN DE ESTUDIO DE LA CARRERA UNIVERSITARIA (CURRÍCULO ACADÉMICO O MALLA CURRICULAR)	34
CAPÍTULO III	36
MARCO TEÓRICO	36

3.1.	MARCO HISTÓRICO.....	37
3.1.1.	LA EVOLUCIÓN DE LA FISIOTERAPIA:	37
3.1.2.	LA TRANSICIÓN A LA PREVENCIÓN:.....	38
3.2.	MARCO CONCEPTUAL	39
3.2.1.	FISIOTERAPIA: TU ALIADA PARA EL MOVIMIENTO	39
3.2.2.	FISIOTERAPIA ESCOLAR: EL GESTO DE CUIDADO EN EL AULA	39
3.2.3.	HÁBITOS POSTURALES: LA FORMA EN QUE LLEVAMOS NUESTRO CUERPO	39
3.2.4.	BIENESTAR FÍSICO: SENTIRSE CAPAZ Y LIBRE DE DOLOR.....	40
3.2.5.	RENDIMIENTO ACADÉMICO: EL IMPACTO DE SENTIRSE BIEN.....	40
	CAPÍTULO IV ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.....	41
	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS	42
	PREGUNTA 6.....	46
	CAPÍTULO V	51
	CONCLUSIONES Y SUGERENCIA.....	51
5.1.	CONCLUSIONES	52
5.2.	SUGERENCIAS.....	53
5.3.	CIERRE REFLEXIVO	54
	BIBLIOGRAFÍA.....	55
	ANEXOS.....	58

INTRODUCCIÓN

La fisioterapia escolar es una propuesta preventiva y educativa que busca promover el cuidado del cuerpo en el ámbito estudiantil, mediante la corrección de posturas, la educación en salud física y la prevención de lesiones musculoesqueléticas. Actualmente, muchos estudiantes permanecen sentados durante largos periodos, cargan mochilas pesadas y realizan actividades sin adecuada orientación corporal, lo que genera dolores en la espalda, cuello y extremidades, afectando su bienestar y rendimiento académico. Frente a esta realidad, la fisioterapia escolar se plantea como una alternativa saludable que fomenta hábitos corporales correctos y conciencia postural desde edades tempranas.

La presente monografía está organizada en seis capítulos.

- En el Capítulo I se presenta el perfil de investigación, donde se plantea el tema, la justificación, el problema de estudio, los objetivos, la metodología y la delimitación.
- El Capítulo II desarrolla el marco contextual, describiendo la institución educativa donde se aplicaron los instrumentos de investigación.
- En el Capítulo III se expone el marco teórico, abordando conceptos fundamentales relacionados con la fisioterapia, hábitos posturales, bienestar físico y su relación con el aprendizaje.
- El Capítulo IV contiene el análisis e interpretación de los datos obtenidos mediante encuestas aplicadas a los estudiantes.
- En el Capítulo V se presentan las conclusiones y sugerencias basadas en los hallazgos del estudio.

- El Capítulo VI incluye la bibliografía y anexos que respaldan el trabajo investigativo.

La investigación fue aplicada a 28 estudiantes de 4to “A” de secundaria del Colegio Tejada Triangular, con el propósito de identificar su nivel de conocimiento sobre la postura correcta y la importancia de la fisioterapia para la salud física. A través de una encuesta se detectaron molestias físicas recurrentes como dolor de espalda y cuello, así como desconocimiento de hábitos posturales saludables. Los resultados obtenidos permiten comprender la necesidad de implementar programas de fisioterapia escolar como estrategia preventiva que aporte al bienestar físico y al rendimiento académico de los estudiantes.

QALLTAÑA

Uñt'awi fisioterapia escolar ukaxa prevensiyawi ukat yatiyawawi qillqt'awinakampi ch'amanchañatakixa, wali uñt'awimpi ch'amanchañataki, jisk'a qamañ qhanañcht'awi, ukat musku-lo eskeleto ukhamarak qamaña janiw janichañapataki wakichäwinakampi. Aka pachpa, amtäwimpix jaqinakax qamaña phisqha p'iqinchawimpi, wila mochilasampi, ukat janiw janichañataki kunapachatix uñt'awi sartañamäkiti, ukat ukhamarak janiw kunsa p'iqinchata uñt'awimpi. Aka realidad ukanxa, fisioterapia escolar ukaxa wali uñt'awi alternativa sarnaqäwinakaxa, ukat janiw khuyapt'atawa qamañ qhanañcht'awi uñt'awi ukat uñt'awi ch'amanchañapampi.

Aka monografía ukaxa sapa qillqt'awimpi jisk'achasi:

- Qillqaña I ukaxa investigación ukan perfil uñt'awi, kunatix tema, justificación, problema de estudio, objetivos, metodología ukat delimitación ukanakampi.
- Qillqaña II ukaxa marco contextual uñt'awi, escuela ukanx uñt'awi instrumentos de investigación ukhamarak sartañataki.
- Qillqaña III ukaxa marco teórico uñt'awi, fisioterapia, qamaña qhanañcht'awi, ch'amanchañawi ukat yatiyawinakampi wali qhananchäwinakampi.
- Qillqaña IV ukaxa análisis ukat datos uñt'awi, encuestas ukhamarak sartañatakixa.
- Qillqaña V ukaxa conclusiones ukat sugerencias uñt'awi, estudio ukan hallazgosanakampi.

- Qillqaña VI ukaxa bibliografía ukat anexos uñt'awi, investigación ukan apnaqañatakixa.

Investigación ukaxa 28 estudiante 4to "A" de secundaria Colegio Tejada Triangular ukan sartañataki, kunatix janichañaw qamaña ch'amanchañawi ukat fisioterapia ukan importancia uñt'awimpi. Encuesta ukanx dolor de espalda ukat cuello ukhamarak janiw qamañ qhanañcht'awi ch'amanchañataki uñt'awi. Resultados ukanakax uka necesidad uñt'awinakampi fisioterapia escolar implementañataki, prevención ukat estudiantes ukan qamaña ch'amanchañapampi wali ch'amanchañataki.

INTRODUCTION

School physiotherapy is a preventive and educational approach that aims to promote body care within the student environment through posture correction, health education, and the prevention of musculoskeletal injuries. Currently, many students remain seated for long periods, carry heavy backpacks, and engage in activities without proper body guidance, which causes pain in the back, neck, and limbs, affecting their well-being and academic performance. In response to this reality, school physiotherapy is proposed as a healthy alternative that fosters correct body habits and postural awareness from an early age.

This monograph is organized into six chapters:

- Chapter I presents the research profile, including the topic, justification, research problem, objectives, methodology, and delimitations.
- Chapter II develops the contextual framework, describing the educational institution where the research instruments were applied.
- Chapter III presents the theoretical framework, addressing fundamental concepts related to physiotherapy, postural habits, physical well-being, and their relationship with learning.
- Chapter IV contains the analysis and interpretation of data obtained through surveys applied to the students.
- Chapter V presents conclusions and recommendations based on the findings of the study.
- Chapter VI includes the bibliography and annexes that support the research work.

The research was applied to 28 students of 4th "A" of secondary school at Colegio Tejada Triangular, aiming to identify their level of knowledge about correct posture and the importance of physiotherapy for physical health. Through a survey, recurring physical discomforts such as back and neck pain, as well as a lack of knowledge about healthy postural habits, were detected. The results allow an understanding of the need to implement school physiotherapy programs as a preventive strategy that contributes to students' physical well-being and academic performance

RESUMEN

Un enfoque integral para el bienestar: fisioterapia escolar, inversión de presente y futuro

En nuestra labor de investigación en el Colegio Tejada Triangular, hemos notado algo recurrente: los alumnos de 4º año permanecen mucho tiempo sentados, adoptando posturas inadecuadas y con mochilas que pesan demasiado. Estas costumbres, aunadas al uso continuo de aparatos electrónicos, pueden provocar dolores de espalda y cuello, además de problemas para concentrarse, lo que impacta en su salud y desempeño en clase. Nuestra meta es comprender a fondo esta situación, por medio de charlas y cuestionarios, para reconocer las causas y requerimientos particulares de nuestros estudiantes.

Nuestra idea, que nace de estas observaciones, es incorporar la fisioterapia en el ámbito escolar. Buscamos establecer un ambiente de aprendizaje donde los estudiantes aprendan a cuidar su cuerpo, mediante ejercicios de estiramiento sencillos, sugerencias para una postura correcta y métodos para convertir los hábitos perjudiciales en costumbres beneficiosas. Consideramos que la clave está en darles el poder, proporcionándoles las herramientas que necesitan para hacerse cargo de su propio bienestar.

Fundamentalmente, este trabajo tiene como fin evidenciar que la fisioterapia en la escuela es una apuesta por el futuro de nuestros estudiantes. Al disminuir las dolencias físicas y fomentar hábitos saludables, les estamos dando la posibilidad de rendir al máximo, de tener más vitalidad y de gozar de una vida escolar más completa y dichosa. Queremos ayudarles a "sentarse" con seguridad en la ruta hacia sus objetivos.

JISK'A QILLQA

Mä jach'a amtäwi suma jakañataki: Fisioterapia Escolar, Inversión en jichhüru ukat jutir pachanx jiwasan

Yatxatäw lurawinakanx Colegio Tejada Triangular ukanx mä kutikiw uñjapxta: 4r mara yatiqirinakax jaya pachaw qunt'asipxi, jan wali posturas ukat mochilas ukanak apt'ataw jikxatasipxi, ukax sinti pesa. Aka costumbrenakax dispositivos electrónicos ukanakamp sarantañamp chikt'ata, ukax qhipäxar ukat kunka usut usuchjasiñanak utjayaspa, ukhamarak jan walt'awinakax concentración ukaruw purispa, ukax k'umarañamatakiw ukat clasen irnaqañamatakiw jan walt'ayaspa. Jiwasana amtawisaxa aka situación ukaruxa wali sum amuyt'añawa, arst'awinakampi ukhamaraki jiskt'awinakampi, yatiqirinakasan kunatsa utji ukatxa kuna mayiwinakas utji uk uñt'ayaña. Jiwasana amuyusaxa, uka uñjawinakatxa uñstayatawa, ukaxa terapia física yatiqaña uta pachamamaru uñt'ayañawa. Jiwasax mä yatiqañ utar utt'ayañ thaqhapxta, kawkhantix yatiqirinakax cuerpox uñjañ yatiqapxi,

Ejercicios de estiramiento simples, sugerencias para la postura correcta, ukat métodos de costumbres jan walinak beneficiosos ukar tukuyañataki. Jiwasax amuyapxtanwa, llavex ch'am churañawa, jupanakarux kuna herramientas ukanakas munaski ukanak churañaw jupanakan suma jakasipxañapataki.

Fundamentalmente, aka lurawix uñacht'ayañ amti, terapia física yatiqañ utanx yatiqirinakasan jutir pachaparuw mä compromiso uñacht'ayañ amti. Jañchin usunak jisk'achasa ukat k'umara sarnaqawinak ch'amanchasa, jupanakarux wali ch'amampiw uñacht'ayasktanxa, juk'amp ch'amaniñapataki ukhamarak yatiqañ utan juk'amp phuqhat ukhamarak kusion jakasiñataki. Jiwasax jupanakarux "sit" jan axsarasaw amtanakapar sarañ thakin yanapt'añ muntanxa

SUMMARY

A comprehensive approach to wellness: School physiotherapy, an investment in the present and future.

In our research at Colegio Tejada Triangular, we have noticed a recurring pattern: fourth-year students spend a great deal of time sitting, adopting improper postures, and carrying backpacks that are too heavy. These habits, combined with the continuous use of electronic devices, can cause back and neck pain, as well as difficulty concentrating, which impacts their health and classroom performance. Our goal is to fully understand this situation thru talks and questionnaires, in order to identify the specific causes and needs of our students.

Our idea, which stems from these observations, is to incorporate physiotherapy into the school setting. We aim to establish a learning environment where students learn to care for their bodies thru simple stretching exercises, tips for proper posture, and methods for turning harmful habits into beneficial ones. We believe the key lies in empowering them by providing the tools they need to take charge of their own well-being.

Fundamentally, this work aims to demonstrate that school-based physiotherapy is an investment in our students' future. By reducing physical ailments and promoting healthy habits, we are giving them the opportunity to perform at their best, have more vitality, and enjoy a fuller, happier school life. We want to help you "sit" securely on the path toward your goals.

CAPÍTULO I

PERFIL DE

INVESTIGACIÓN

PERFIL DE INVESTIGACION

1.1. ENUNCIACIÓN DEL TEMA DE MONOGRAFÍA

El presente trabajo de investigación se enfoca en la importancia de la fisioterapia escolar aplicada a los estudiantes de 4º de secundaria del Colegio Tejada Triangular. El estudio busca resaltar cómo la fisioterapia puede contribuir a mejorar la salud física y el bienestar de los adolescentes, prevenir molestias musculares y posturales, y favorecer un ambiente educativo más saludable que facilite un mejor rendimiento académico.

1.2. FUNDAMENTOS Y/O JUSTIFICACIÓN DEL TEMA DE MONOGRAFÍA

En el Colegio Tejada Triangular, los alumnos de 4º de secundaria se ven sometidos a un importante desgaste físico debido a las extensas jornadas lectivas, el uso continuado de aparatos electrónicos y el considerable peso que cargan en sus mochilas. Esta situación suele generar dolores de espalda y cuello, así como cansancio muscular, lo cual impacta negativamente tanto en su salud física como en su capacidad de concentración y desempeño escolar.

Ante esto, la presente investigación tiene como objetivo evidenciar la relevancia de establecer o diseñar un servicio de fisioterapia dentro del centro educativo. La idea es que este servicio no solo se dedique a aliviar las dolencias físicas, sino que también fomente prácticas de vida saludables y una correcta higiene postural. Así, se espera elevar la calidad de vida física de los alumnos, promoviendo un entorno educativo sano que beneficie su desarrollo completo y su rendimiento en los estudios.

La fisioterapia no es solo para cuando hay una lesión grave; es tu mejor aliado para prevenir y corregir lo que hacemos todos los días. Piensa en esto: estás en plena adolescencia, tu cuerpo está creciendo a toda velocidad, ¡pero lo pasas horas encorvado! Entre las mochilas pesadas, las largas jornadas sentados y el tiempo que le dedicamos al celular o la computadora, es natural que adoptemos malas posturas.

¿El resultado? El dolor de espalda y cuello se vuelve demasiado común. De hecho, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y estudios en toda Latinoamérica nos dicen algo alarmante: más de la mitad de los jóvenes ya están lidiando con problemas posturales. No es solo una molestia física; ¡este dolor te distrae y baja tu rendimiento en clase!

Integrar la fisioterapia en un colegio como el Tejada Triangular es fundamental. No se trata de terapias complejas, sino de educarte para que aprendas a cuidar tu propio cuerpo de forma sencilla. Es enseñarte ese estiramiento clave, cómo sentarte bien y cómo usar tu mochila sin dañarte.

Ya lo han comprobado con éxito en programas escolares de España, México y Chile: cuando los estudiantes aprenden sobre su cuerpo, mejoran su condición física y, lo más importante, ganan conciencia sobre su salud.

Fundamentar nuestro trabajo en esta evidencia y en la experiencia de otros países nos asegura algo: incorporar la fisioterapia en nuestro colegio no es un gasto, ¡es una inversión directa en el bienestar integral de los estudiantes! Es darles las herramientas para que no solo terminen el 4º de secundaria sin dolor, sino que sigan una vida adulta más saludable.

1.3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Este proyecto nace justamente de estas preguntas y preocupaciones. Queremos entender mejor qué están viviendo nuestros compañeros y buscar soluciones concretas. Por eso, queremos conocer:

- ¿Cuántos estudiantes sufren realmente estos dolores?
- ¿Saben qué es la fisioterapia y para qué sirve?
- ¿Cómo afectan estas molestias su rendimiento en clase?
- ¿El colegio promueve alguna forma de cuidar la postura o hábitos saludables?
- ¿Se podría crear un pequeño servicio de fisioterapia preventiva en el colegio?
- ¿Están los estudiantes informados sobre cómo sentarse bien o evitar lesiones?
- ¿Podría un fisioterapeuta apoyar en las clases de Educación Física?
- ¿La fisioterapia podría mejorar su bienestar general, no solo físico sino también emocional?
- ¿Qué dificultades económicas, de organización o culturales podrían existir para poner en marcha esta idea?
- ¿Qué beneficios traería esta iniciativa, tanto a corto como a largo plazo, para los estudiantes y toda la comunidad educativa?

Creemos que cuidar el cuerpo es cuidar también la forma en que aprendemos, nos sentimos y vivimos. Por eso, con este trabajo queremos abrir un espacio para reflexionar y proponer ideas reales que ayuden a todos a estar mejor.

1.4. OBJETIVOS

1.4.1. OBJETIVO GENERAL

Probar la importancia del cuidado postural y la actividad física entre los alumnos de 4to de secundaria del colegio Tejada Triangular, esto se sabrá a través de encuestas, para mejorar su bienestar y rendimiento escolar.

1.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar cuáles son los problemas físicos más comunes entre los estudiantes, como dolores de espalda y malas posturas.
- Analizar cómo estos dolores y molestias afectan su concentración y desempeño en clase.
- Enseñar a los estudiantes ejercicios sencillos y consejos prácticos para cuidar su cuerpo durante la jornada escolar.
- Incorporar rutinas de estiramiento y educación postural dentro de las clases de Educación Física y Biología, trabajando junto a los profesores.
- Promover entre toda la comunidad educativa, incluyendo docentes y alumnos, el hábito de mantener posturas saludables y adoptar prácticas que favorezcan el bienestar físico.

1.5. ESTRATEGIA METODOLÓGICA DE INVESTIGACIÓN

1.5.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Para conocer con profundidad la realidad que viven los estudiantes de 4º de secundaria del Colegio Tejada Triangular respecto a su salud física y evaluar la posibilidad de implementar fisioterapia escolar, utilizaremos tres tipos de investigación que se complementan:

- a) **Investigación descriptiva:** Esta parte nos permitirá observar y detallar cómo es la situación actual de los alumnos en cuanto a su estado físico, los hábitos posturales que tienen y las molestias que más frecuentemente experimentan. Así obtendremos una panorámica clara de su realidad.

1.5.2. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Para recopilar información valiosa, se aplicarán varias técnicas:

- a) **Observación:** Se observarán los espacios escolares y la forma en que los estudiantes se sientan, se mueven y utilizan sus mochilas y dispositivos tecnológicos.
- b) **Encuestas:** Se aplicarán cuestionarios sencillos a los estudiantes de 4º de secundaria para conocer sus molestias físicas, hábitos, niveles de conocimiento sobre fisioterapia y necesidades.

1.6. MÉTODOS

Para realizar esta investigación, se utilizarán diferentes métodos que permitirán analizar y comprender de manera integral la situación de los estudiantes.

- a) **Método analítico:** Servirá para descomponer el problema en aspectos específicos como dolores musculares, hábitos posturales y nivel de conocimiento sobre fisioterapia.
- b) **Método inductivo:** Ayudará a recolectar datos concretos mediante encuestas a estudiantes y para conocer sus experiencias y necesidades.
- c) **Método sintético:** Permitirá integrar toda la información obtenida para formular una propuesta clara y práctica que pueda aplicarse en el colegio.

1.7. POBLACIÓN Y MUESTRA

1.7.1. Población: La población del estudio está constituida por los estudiantes de 4º to de secundaria del Colegio Tejada Triangular, que tienen entre 15 y 17 años. Se trata de adolescentes en una etapa de crecimiento donde es fundamental cuidar su salud física, ya que pasan horas sentados, con mochilas pesadas y el uso constante de dispositivos electrónicos pueden generar molestias corporales.

1.7.2. Muestra: será conformada por 27 estudiantes voluntarios de esta clase, quienes participarán respondiendo cuestionarios y/o mediante entrevistas, para aportar información valiosa a la investigación.

1.8. DELIMITACIÓN DEL TEMA DE INVESTIGACIÓN

1.8.1. DELIMITACIÓN TEMÁTICA

El estudio se centra en la importancia de la fisioterapia escolar como una herramienta preventiva y educativa para los estudiantes de 4º de secundaria. Se abordarán principalmente aspectos relacionados con la prevención y manejo de

dolores musculares y posturales, sin entrar en temas médicos complejos o enfermedades graves. La idea es promover hábitos saludables desde la escuela y mostrar cómo un servicio de fisioterapia puede integrarse al ambiente educativo para mejorar la calidad de vida de los alumnos.

1.8.2. DELIMITACIÓN ESPACIAL

La investigación se llevará a cabo en el Colegio Tejada Triangular, ubicado en la ciudad de El Alto, Distrito 1, específicamente en el aula de 4° de secundaria durante la gestión escolar 2025.

1.8.3. DELIMITACIÓN TEMPORAL

La recolección de datos y desarrollo de la investigación se realizará durante el segundo trimestre del año escolar 2025, aproximadamente entre los meses de junio y octubre, permitiendo aplicar encuestas, entrevistas y elaborar una propuesta final concreta antes de concluir el año escolar

1.8.4. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Actividad	2 de junio	11 de junio	16 de junio	30 de junio
Elección del tema	x			
Enunciado, justificación y problema	x			
Objetivos		x		
Métodos			x	
Delimitación			x	
Marco Teórico				x
Investigación del tema	x	x	x	x
Bibliografía				x

CAPÍTULO II

MARCO

CONTEXTUAL

MARCO CONTEXTUAL

2.1. DATOS DE LA INSTITUCIÓN DE APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS

2.1.1. FUNDACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

La Unidad Educativa "Tejada Triangular" fue fundada el 19 de mayo de 1985, inicialmente funcionando en un inmueble alquilado con niveles preescolares y primarios. Con el tiempo, la comunidad educativa, junto a padres de familia y el apoyo de diferentes entidades, logró urbanizar el terreno y construir las instalaciones físicas que hoy albergan la institución. Desde sus inicios, la institución ha experimentado un crecimiento significativo en infraestructura, alumnado y compromiso con la comunidad. *FUENTE (Unidad Educativa Tejada Triangular)*

2.1.2. UBICACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

La Unidad Educativa "Tejada Triangular" está ubicada y se encuentra en la ciudad de El Alto, en el departamento de La Paz, Bolivia. Distrito N°1, específicamente, en la zona de Villa Tejada Triangular, con dirección Calle N° 10 , entre Calle 4-B T.T. y Calle T.T. *(Unidad Educativa Tejada Triangular)*

2.1.3. DESCRIPCIÓN DE LA INFRAESTRUCTURA DE LA INSTITUCIÓN

La Institución actualmente, cuenta con:

- 4 cursos de Pre Kinder y Kinder
- 11 cursos de Primaria contándolos con los paralelos de A-B
- En Secundaria con 9 cursos.

También se puede ver que en la infraestructura la institución cuenta con:

- 2 baños para Mujeres y Varones, ocupados en Secundaria

- Otro para inicial y aparte otro baño para Mujeres y Varones que está fuera de funcionamiento.

Para el área de recreación la institución cuenta con la infraestructura de:

- 2 **canchas** en cada patio.
- 1 **dirección**
- 1 **laboratorio**
- 1 **sala** de computación
- 1 **sala** audiovisual
- 2 **despensas**
- 1 **cocina**
- 2 **áreas** de venta (kiosco, venta de comida)
- 1 **cuarto** de construcción designado a ser un cuarto de gastronomía.

FUENTE (Unidad Educativa Tejada Triangular)

2.1.4. RECURSOS HUMANOS

2.1.4.1. PLANTEL DOCENTE:

Nº	AP. PATERNO	AP. MATERNO	NOMBRES	GRADO O ASIGNATURA QUE REGENTA
1	GABRIEL	PAIRUMANI	HILDA BLANCA	PRE KINDER A
2	PAREDES	VILLA	PAMELA	KINDER A

3	PINTO	ARRATIA	MARISOL	1RO A
4	TORREZ	CHAVEZ	NORMA BEATRIZ	2DO A
5	QUIÑONEZ	AGUILAR	FRESIA ANTONIA	2DO B
6	ROJAS	QUISPE	MARUJA	3RO A
7	PAREDES	PARISACA	WILMER ALBERTO	3RO b
8	GUTIERREZ	CABRERA	ISAAC ALVARO	4TO A
9	QUISPE	APAZA	MANUELA	4TO B
10	HIDALGO	VARGAS	MARTHA ELISA	5TO A
11	LAURA	CONDORI	MERY DEYSI	5TO B
12	QUISPE	LEON	CARLOS JUSTINIANO	6TO A
13	BAUTISTA	LUQUE	EUGENIA	6TO B
14	MACHACA	ZARATE	DEMIS	BIOLOGIA
15	APAZA	YUJRA	MERCEDES ALICIA	TECNICA TEC
16	COPANA	CARRILLO	PRIMITIVA CARMEN	C. NATURALES
17	QUISPE	CALANI	VILMA	RELIGION
18	MOLLINEDO	TITIRICO	NORKA	ED. MUSICAL

19	ESCOBAR	GUTIERREZ	MARTHA	RELIGION
20	CHACOLLO	YUJRA	SANDRA	LITERATURA
21	MAMANI	COCARICO	DELFINA	MATEMATICA
22	HUANCA	QUISBERT	GLORIA GEOVANNA	EC. SOCIALES
23	ROMAN	QUIROGA	LUIS DAVID	EDU FISICA
24	VELASQUEZ	ZAPATA	EDGAR FERNANDO	EDU FISICA
25	CASTRO	MENA	JUAN CARLOS	LITERATURA
26	CUTI	GUTIERREZ	WILLIAM	FISICA QUIMICA
27	TICONA	CLEMENTE	MAXIMA	AR. PLASTICAS
28	MAQUEDA	BALTAZAR	JAIRZINHO	INGLES
29	GUARACHI	CACHICATARI	HIGINIA MAGALY	INGLES
30	MAMANI	QUISPE	ROSALYN	COSMO, FILO
31	PARI	PAREDES	LIZETH MARIBEL	MUSICA PRIMARIA
32	MONTECINOS	HEREDIA	EDWIN	AR. PLASTICAS
33	CHOQUE	GONZALES	ANA MARIA	MATEMATICA
34	GARZOFINO	CONDORI	JUAN CARLOS	MATEMATICA
35	MORANTE	KONDORY	JUDITH SONIA	INGLES

36	CALCINA	QUISPE	ISAAC	QUIMICA
37	GARCIA	CONDORI	BEATRIZ	TECNICA TEC
38	PINTO	CALLE	ELVIRA	ASISTENTE ADMINISTRATIVO
39	QUISPE	PONCE	ZULEMA YANNETH	AUXILIAR
40	SANJINES	AYALA	VIRGINIA SOLEDAD	AUXILIAR
41	CARPIO	CALLE	DELFINA	PORTERA
42	HUAYCHO	CHOQUE	JANETH ROXANA	SECRETARIA
43	BALLON	TURPO	HERLAN	COMPUTACION

FUENTE (Unidad Educativa Tejada Triangular)

2.1.4.2. PLANTEL ADMINISTRATIVO

3. N	NOMBRE Y APELLIDO	CARGO
4. °		
1.	DURÁN TOLEDO LOURDES MIRIAM	DIRECTORA
2.	HUAYCHO CHOQUE JANETH ROXANA	SECRETARIA
3.	PINTO CALLE ELVIRA	ASISTENTE ADMINISTRATIVA
4.	SANJINÉS AYALA VIRGINIA	ASISTENTE DE AULA

5.	QUISPE PONCE ZULEMA YANETH	ASISTENTE DE AULA
6.	CARPIO CALLE DELFINA	CONSERJE

FUENTE (Unidad Educativa Tejada Triangular)

4.1.1.1. CONSEJO EDUCATIVO

El consejo educativo está conformado por 3 representantes a la cual son la cabeza de los Padres de Familia.

- Marianela Quiso (presidenta): Ella asiste a reuniones donde se requiere su presencia como representante de los Padres de Familia, acompañado de su vicepresidente y su secretario Vocal, en representación de la Unidad Educativa Tejada Triangular.
- Cipriano Mamani Arcani (vicepresidente): Él colabora a la presidenta en la organización y desarrollo de actividades educativas. Asimismo, asiste a reuniones en caso de ausencia de la presidenta, como un representante de la Unidad Educativa Tejada Triangular.
- Reynaldo Marzo (secretario Vocal): Él se encarga de registrar las actas y decisiones tomadas en reuniones del Consejo Educativo. También, apoya en la coordinación y comunicación en reuniones.

FUENTE (Unidad Educativa Tejada Triangular)

4.1.1.2. ESTUDIANTES

En la Institución, se encuentra con una totalidad de estudiantes de:

A. Estudiantes del Nivel Inicial.

N	CURSO	PARALELO	CHICAS	CHICOS	TOTAL

1.	PREKÍNDER	A	6	3	9
2.	PRE KÍNDER	B	7	2	9
3.	KÍNDER	A	4	4	8
4.	KÍNDER	B	6	7	13
5.	TOTAL DE INICIAL		23	16	39

Fuente (Unidad Educativa Tejada Triangular)

B. Estudiantes del Nivel Secundario.

N	CURSO	PARALELO	CHICAS	CHICOS	TOTAL
1.	PRIMERO	A	5	6	11
2.	PRIMERO	B	7	7	14
3.	SEGUNDO	A	2	14	16
4.	SEGUNDO	B	4	11	15
5.	TERCERO	A	9	9	18
6.	TERCERO	B	15	5	20
7.	CUARTO	A	14	14	28
8.	QUINTO	A	16	14	30
9.	SEXTO	A	11	19	30

	TOTAL DE SECUNDARIA	83	99	182
--	----------------------------	----	----	-----

FUENTE (Unidad Educativa Tejada Triangular)

TABLA 1.1 CANTIDAD DE ESTUDIANTES 4 TO DE SECUNDARIA

CURSO	PARALELO	CHICAS	CHICOS	TOTAL
<i>Cuarto</i>	A	14	14	28

FUENTES: [ELABORACIÓN PROPIA]

2.2. DATOS DE LA INSTITUCIÓN DE FORMACIÓN ACADÉMICA

2.2.1. DESCRIPCIÓN DE LA INSTITUCIÓN DE FORMACIÓN ACADÉMICA

La Universidad Mayor de San Andrés (UMSA), ubicada en La Paz, Bolivia, es una de las instituciones públicas de educación superior con más prestigio y tradición en el país. Fundada con la misión de brindar una educación universitaria de excelencia, la UMSA está profundamente comprometida con la formación integral de profesionales capaces de responder a los retos sociales, científicos y culturales de Bolivia.

La carrera de Licenciatura en Kinesiología y Fisioterapia busca formar profesionales capacitados para la prevención, tratamiento y rehabilitación de alteraciones del movimiento y la función corporal. Esta formación combina conocimientos teóricos con prácticas clínicas, promoviendo un enfoque humanista e interdisciplinario que prepara a los estudiantes para intervenir en diversos campos de la salud física y la rehabilitación.

La carrera se desarrolla en la Facultad de Medicina de la UMSA, que ofrece a sus estudiantes laboratorios, atención clínica supervisada y una estructura curricular

diseñada para apoyar una educación progresiva y de calidad. *(Fuente: Universidad Mayor de San Andrés. Facultad de Medicina. Carrera de Kinesiología y Fisioterapia. La Paz, Bolivia. s.f.).*

2.2.2. MODALIDAD DE INGRESO

A. Detalles del Curso Pre-Facultativo para Fisioterapia:

- **Modalidad:** Presencial.
- **Curso Acelerado:** Tiene una duración de dos meses.
- **Contenido:** Incluye cinco libros físicos (Matemática, Física, Química, Biología y Lenguaje), exámenes simulacro y maratónicas, ingreso a salas de estudio, osteoteca y talleres de inyectables y venoclisis.
- Prueba de suficiencia académica (PSA) modalidad presencial facultad de medicina, enfermería, nutrición y tecnología médica admisión facultativa

B. Modalidad: Presencial

Convocatoria: la facultad de medicina, enfermería, nutrición y tecnología médica de la UMSA, convoca a estudiantes de sexto de secundaria y bachilleres a participar de la prueba de suficiencia académica (PSA), modalidad presencial, admisión académica 2025, para las carreras y programas de: medicina, enfermería, nutrición y dietética, tecnología médica. *(Fuente: Universidad Mayor de San Andrés. Facultad de Medicina, Enfermería, Nutrición.)*

2.2.3. MODALIDAD DE EGRESO

La modalidad de egreso de la Carrera de Tecnología Médica es el “Internado Rotatorio”, que consiste en realizar prácticas en hospitales y clínicas, en el último año de estudio de acuerdo al pensum de la Mención de Fisioterapia y Kinesiología

- **Obtención del título profesional:**

Para egresar y obtener el título de Licenciado en Kinesiología y Fisioterapia, el estudiante debe haber cumplido con todos los créditos académicos estipulados en el plan de estudios, incluyendo asignaturas teóricas, prácticas, seminarios y talleres. Además, es obligatorio haber aprobado el Internado Rotatorio, que consiste en la práctica supervisada en diferentes unidades de salud, donde el estudiante aplica sus conocimientos en situaciones reales de atención y rehabilitación.

- **Presentación y aprobación de un trabajo de titulación:**

El egreso también está condicionado a la presentación y aprobación de un trabajo de titulación, que puede adoptar diversas formas, tales como: tesis, proyecto de investigación aplicada, informe detallado de práctica profesional o trabajo relacionado con la solución de un problema concreto en el campo de la fisioterapia y kinesiología. Este trabajo debe reflejar la capacidad del estudiante para aplicar el método científico y aportar conocimientos relevantes a la salud integral.

- **Requisitos administrativos:**

Para proceder con la graduación, el estudiante debe presentar documentos esenciales como el certificado de conclusión de estudios, historial académico actualizado, certificado del internado rotatorio aprobado y cumplir con los pagos

administrativos correspondientes. Además, se requiere la legalización del diploma por parte de la universidad, según los procedimientos vigentes

(Fuente: Universidad Mayor de San Andrés. Facultad, Fisioterapia, s.f.)

2.2.4. PLAN DE ESTUDIO DE LA CARRERA UNIVERSITARIA

(CURRÍCULO ACADÉMICO O MALLA CURRICULAR)

PRIMER AÑO

- **E-201 ELECTROTERAPIA**
- **NC-202 NOSOLOGÍA CLÍNICA**
- **FG-203 FISIOTERAPIA GENERAL**
- **CI-204 CINESITERAPIA**
- **KI-205 KINESIOLOGÍA**
- **ME-206 MECANOTERAPIA**
- **BA-207 BIOQUÍMICA APLICADA**
- **NEP-208 NEUROLOGÍA EVOLUTIVA Y PSICOMOTRICIDAD**

SEGUNDO AÑO

- **INV-02 BIOESTADÍSTICA**
- **MED-04 FISIOLOGÍA Y BIOFÍSICA**
- **MED-05 BIOQUÍMICA APLICADA**
- **MED-06 FARMACOLOGÍA APLICADA**
- **MED-07 PATOLOGÍA GENERAL**
- **TMB-03 RADIOBIOLOGÍA Y PROTECCIÓN RADIOLÓGICA**
- **TMB-04 RADIOLOGÍA I**
- **TMB-05 MAMOGRAFÍA Y DENSITOMETRÍA ÓSEA**

- **TMB-06** ANATOMÍA RADIOLOGICA I

TERCER AÑO

- **TKE-301** TÉCNICAS KINÉSICAS ESPECIALES I
- **TKE-302** TÉCNICAS KINÉSICAS ESPECIALES II
- **FA-303** FARMACOLOGÍA APLICADA
- **BI-304** BIOMECÁNICA
- **IA-305** IMAGENOLOGÍA APLICADA
- **SK-306** SEMIOPATOLOGÍA KINÉSICA
- **EF-307** ERGONOMÍA FUNCIONAL

CUARTO AÑO

- **FA-401** FISIOTERAPIA APLICADA I
- **FA-402** FISIOTERAPIA APLICADA II
- **GA-403** GERENCIA Y ADMINISTRACIÓN EN SALUD
- **RB-404** REHABILITACIÓN EN BASE A LA COMUNIDAD
- **MI-405** METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN II
- **TG-406** TÉCNICAS DE REVITALIZACIÓN GERIÁTRICA
- **TA-407** TERAPIAS ALTERNATIVAS

(Fuente: Universidad Mayor de San Andrés. Facultad de Medicina, Licenciatura en Kinesiología y Fisioterapia. Plan de Estudios, La Paz, Bolivia, s.f.)

CAPÍTULO III

MARCO TEÓRICO

MARCO TEÓRICO

3.1. MARCO HISTÓRICO

3.1.1. LA EVOLUCIÓN DE LA FISIOTERAPIA:

Del Campo de Batalla al Aula Escolar, la fisioterapia es una de las profesiones de la salud más antiguas, con raíces en la Grecia y Roma antiguas, donde figuras como Hipócrates ya prescribían masajes y ejercicios para tratar diversas afecciones. No obstante, su desarrollo y reconocimiento profesional se aceleraron a partir de dos momentos históricos cruciales:

La Consolidación en la Era Moderna (Siglos XIX y XX), el verdadero punto de inflexión llegó durante el siglo XIX, con el desarrollo de la Gimnasia Sueca por Per Henrik Ling, que sistematizó el uso del movimiento y la terapia manual. Sin embargo, fueron las Guerras Mundiales las que catapultaron la profesión al primer plano de la salud pública. *Oliva, J. F. M. (2008*). Historia de la fisioterapia*

Rehabilitación Bélica: Tras la Primera y, sobre todo, la Segunda Guerra Mundial, miles de soldados quedaron con discapacidades físicas. Esto creó una necesidad masiva de rehabilitación funcional, impulsando la creación de centros y la profesionalización de las “terapeutas de la reconstrucción” (principalmente mujeres) para aplicar técnicas especializadas en el manejo de lesiones ortopédicas y neurológicas. Esto consolidó la fisioterapia como una disciplina clínica formal.

La Poliomielitis: En las décadas de 1940 y 1950, las epidemias de poliomielitis impulsaron aún más la investigación y la práctica de la fisioterapia, enfocándose en la recuperación de la función muscular y la movilidad en niños y adultos. *Grillo PM, López PA. La Fisioterapia: sus orígenes y su actualidad. Acta Med Cent. 2016;10(3):88-90*

3.1.2. LA TRANSICIÓN A LA PREVENCIÓN:

El Salto a la Salud Comunitaria, a finales del siglo XX, la fisioterapia dejó de ser vista únicamente como una herramienta de curación. La disciplina adoptó un enfoque más amplio, alineándose con los principios de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que promueve la promoción de la salud y la prevención de enfermedades.

- **Enfoque Biopsicosocial:** Se reconoció que los factores sociales, psicológicos y ambientales influyen en la salud física. Esto abrió la puerta a la intervención en entornos no clínicos, como los centros de trabajo (prevención de riesgos laborales) y, crucialmente, las escuelas.
- **El Origen de la Fisioterapia Escolar:** A medida que creció la preocupación por el sedentarismo y el uso excesivo de dispositivos electrónicos en la infancia y adolescencia, se hizo evidente que la escuela era el lugar ideal para interceptar y corregir malos hábitos posturales. Países europeos como España y Alemania, junto a programas piloto en Latinoamérica a principios del siglo XXI, fueron pioneros en integrar al fisioterapeuta como un agente de salud preventiva dentro del sistema educativo. (*Scielo, 2022*)
- Este cambio de paradigma pasar de tratar las heridas de guerra a prevenir las heridas del sedentarismo subraya por qué la fisioterapia escolar, como la propuesta en el Colegio Tejada Triangular, es la evolución lógica y necesaria de una disciplina dedicada al movimiento y al bienestar físico integral. (*ECR, 2022*).

3.2. MARCO CONCEPTUAL

3.2.1. FISIOTERAPIA: TU ALIADA PARA EL MOVIMIENTO

La fisioterapia es la ciencia que se enfoca en que te muevas bien y sin dolor. No se trata solo de recuperarte cuando estás lesionado; es una herramienta que usa ejercicios, masajes y consejos de postura para prevenir problemas. En resumen, su gran objetivo es que tu cuerpo funcione al 100%, permitiéndote vivir con calidad y autonomía sin que el dolor te frene

(OMS, 2018; Federación Mundial de Fisioterapia, 2019)..

3.2.2. FISIOTERAPIA ESCOLAR: EL GESTO DE CUIDADO EN EL AULA

Esta es la fisioterapia aplicada directamente a nuestra vida escolar. Es una modalidad especializada que se enfoca en promover hábitos saludables en el colegio. Se trata de enseñarnos a sentarnos correctamente, a cargar la mochila de forma segura y a hacer estiramientos clave. Al cuidar nuestro cuerpo desde el aula, la fisioterapia escolar impulsa tanto nuestro desarrollo físico como nuestro rendimiento en clase.

(CR, 2022; Consejo de Colegios de Fisioterapia, 2020).

3.2.3. HÁBITOS POSTURALES: LA FORMA EN QUE LLEVAMOS NUESTRO CUERPO

Los hábitos posturales son, sencillamente, la manera en que "sostienes" tu cuerpo cuando estás frente a la computadora, estudiando o esperando el bus. Si te encorvas siempre, eso se convierte en un mal hábito. Adoptar una buena postura de forma constante es una inversión a largo plazo para evitar esos dolores de espalda y cuello que tanto nos afectan. *(Scielo, 2022).*

3.2.4. BIENESTAR FÍSICO: SENTIRSE CAPAZ Y LIBRE DE DOLOR

El bienestar físico es ese estado óptimo donde tu cuerpo te acompaña en todo lo que quieres hacer. Significa no tener molestias, dolores o limitaciones que te impidan concentrarte, participar en Educación Física o disfrutar de tu tiempo libre. Es la base para desarrollarte plenamente en tu día a día.

3.2.5. RENDIMIENTO ACADÉMICO: EL IMPACTO DE SENTIRSE BIEN

El rendimiento académico es el nivel de éxito que alcanzamos en nuestros estudios. Aunque parece ser solo sobre la mente, está íntimamente ligado al bienestar físico. Un cuerpo sin dolor y bien descansado se concentra mejor, memoriza más fácilmente y rinde más. Por eso, cuidar el cuerpo con fisioterapia es una estrategia directa para mejorar nuestras notas (ECR, 2022).

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E

INTERPRETACIÓN

DE DATOS

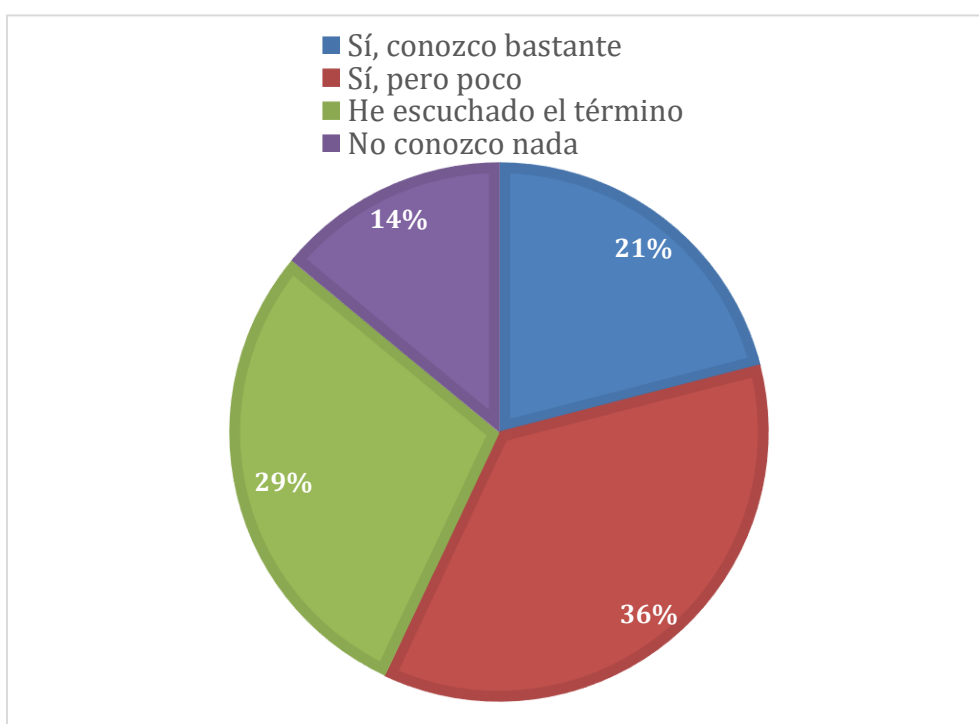
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

A continuación, se mostrarán los resultados obtenidos, con el propósito de comprender los objetivos y relacionar la importancia de la fisioterapia en estudiantes de 4 to de secundaria del colegio Tejada Triangular.

PREGUNTA 1.

¿CONOCES QUÉ ES LA FISIOTERAPIA?

GRÁFICO 1



FUENTE: ELABORACIÓN PROPIA.

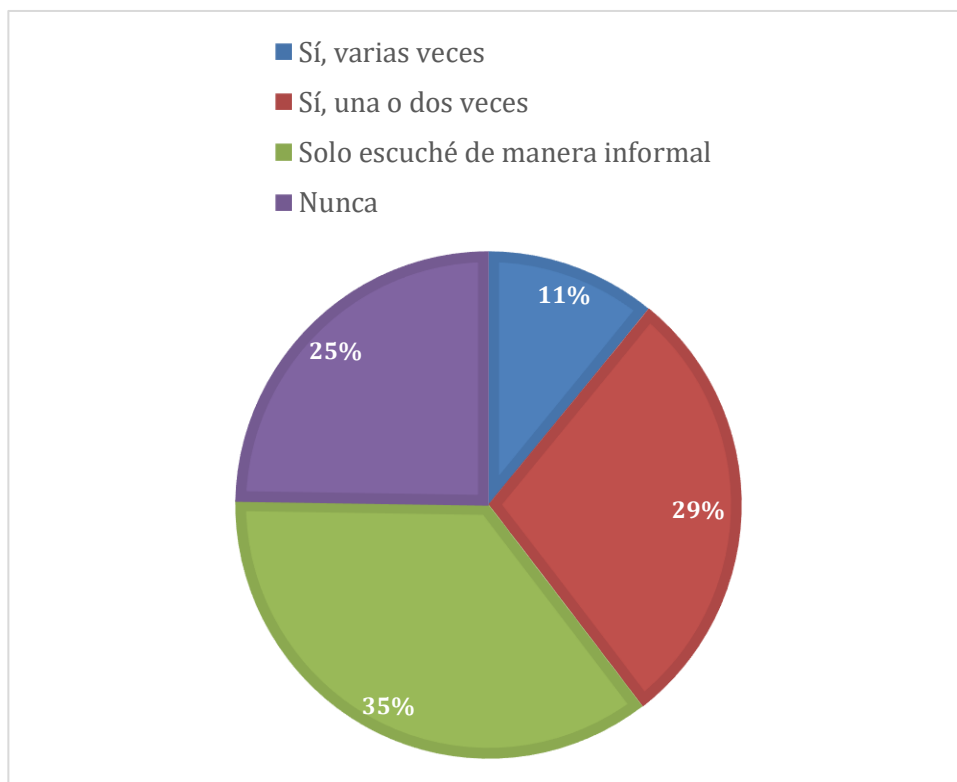
Descripción:

El entendimiento de los estudiantes sobre el tema es bastante reducido: cerca del 21 % posee algo de conocimiento y el 14 % carece de cualquier conocimiento. Esto indica vacíos de conocimiento y diferencias en las bases que poseen los estudiantes.

PREGUNTA 2.

¿ALGUNA VEZ RECIBISTE ORIENTACIÓN SOBRE FISIOTERAPIA EN LA ESCUELA?

GRÁFICO 2



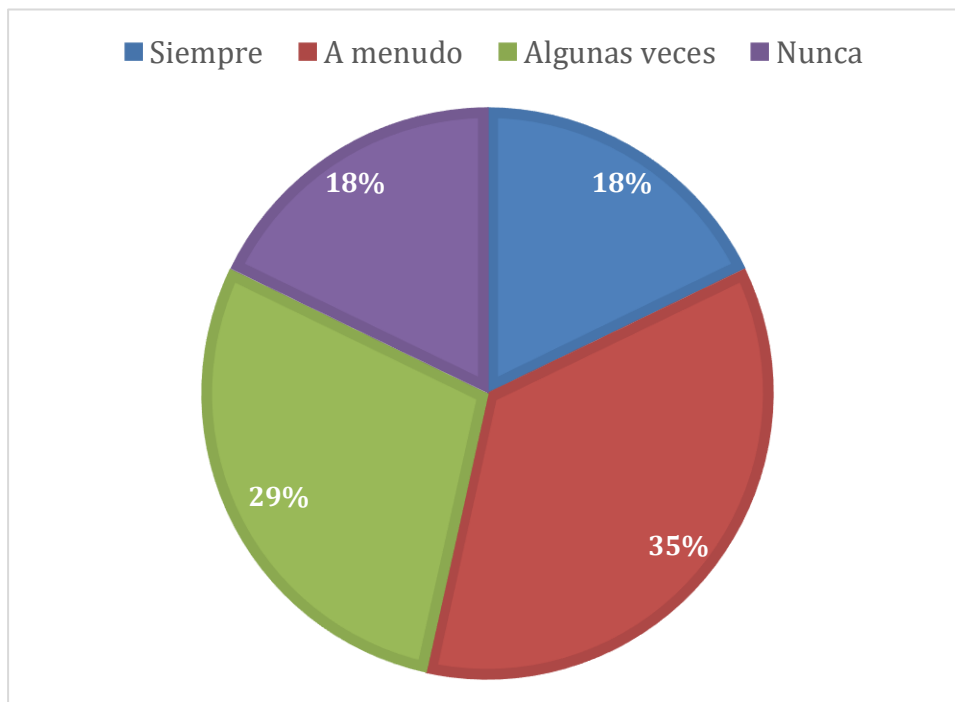
FUENTE: ELABORACIÓN PROPIA.

Descripción:

El entendimiento de los estudiantes sobre el tema es bastante reducido: cerca del 21 % posee algo de conocimiento y el 14 % carece de cualquier conocimiento. Esto indica que, a pesar de su creciente aceptación como carrera profesional, la fisioterapia todavía presenta notables vacíos de conocimiento y diferencias en las bases que poseen los estudiantes

PREGUNTA 3.

¿CON QUÉ FRECUENCIA SIENTES MOLESTIAS FÍSICAS?

GRÁFICO 3

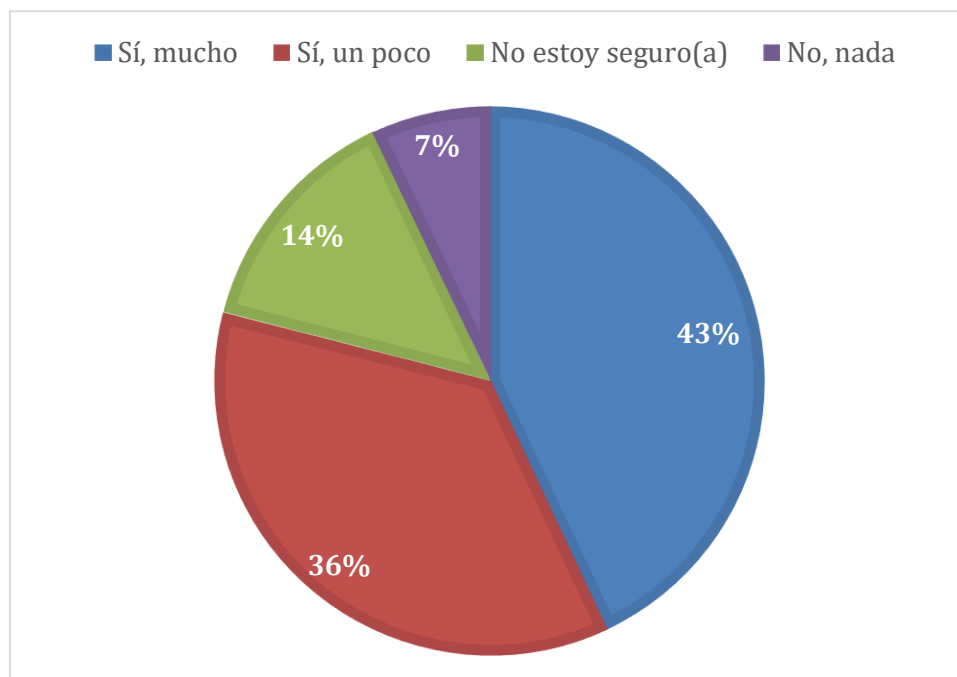
FUENTE: ELABORACIÓN PROPIA.

Descripción:

Muchos estudiantes conviven con molestias físicas en su día a día. Un 36% dijo que a menudo siente dolores o incomodidades en el cuerpo, mientras que un 29% afirmó que esto le sucede algunas veces. También preocupa que un 18% confiese que siempre siente molestias, lo que podría estar relacionado con malas posturas, largas horas frente a pantallas o falta de actividad física. Solo el 18% restante manifestó no sentir molestias, lo que demuestra que la mayoría sí ha tenido algún tipo de malestar físico.

PREGUNTA 4.

¿CREES QUE TU POSTURA AFECTA TU SALUD FÍSICA?

GRÁFICO 4

FUENTE: ELABORACIÓN PROPIA.

Descripción:

La postura influye en la salud. Un 43% respondió que sí, mucho, lo que demuestra que casi la mitad reconoce claramente este problema. Otro 36% considera que sí afecta, pero solo un poco, lo que refleja cierta conciencia, aunque quizás falta información más profunda. Un 14% dijo no estar seguro, lo que muestra que aún existe confusión sobre el tema. Solo un 7% cree que la postura no afecta en nada, lo que indica poca comprensión sobre los riesgos posturales.

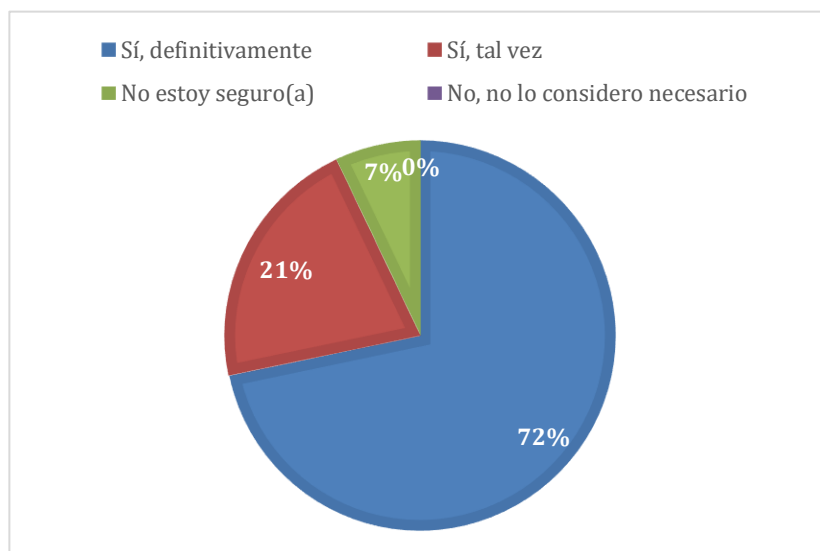
PREGUNTA 5.**¿HAS RECIBIDO ATENCIÓN DE UN FISIOTERAPEUTA?****GRÁFICO 5**

FUENTE: ELABORACIÓN PROPIA.

Descripción:

La mayoría de los estudiantes no ha recibido atención fisioterapéutica. Un 57% respondió que no, pero le gustaría, mientras que un 21% dijo que nunca ha recibido atención. Apenas un 14% acudió una sola vez y solo 7% recibe atención regularmente. Existe interés en acceder a fisioterapia, pero hay poca atención disponible para los estudiantes.

PREGUNTA 6.**¿TE GUSTARÍA QUE HUBIERA UN FISIOTERAPEUTA EN TU COLEGIO?****GRÁFICO 6**



FUENTE: ELABORACIÓN PROPIA.

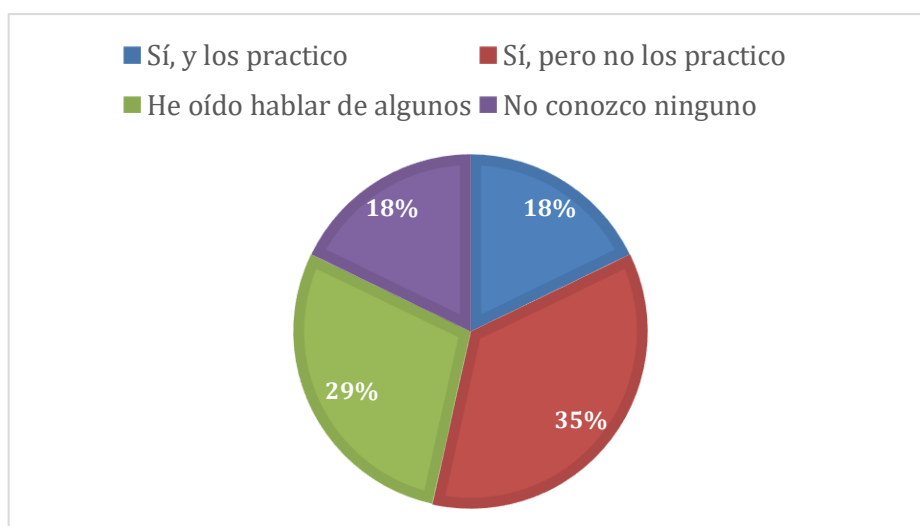
Descripción:

La mayoría de los estudiantes considera necesaria la presencia de un fisioterapeuta en su colegio. Un 71% respondió que sí, definitivamente, lo cual muestra un claro interés en recibir orientación y atención física dentro de la institución. Además, un 21% dijo que tal vez le gustaría contar con este servicio, mientras que solo un 7% no está seguro. Nadie afirmó que no lo considerara necesario, lo que demuestra una percepción positiva hacia la fisioterapia escolar.

PREGUNTA 7.

¿CONOCES EJERCICIOS QUE AYUDEN A MEJORAR LA POSTURA?

GRÁFICO 7



FUENTE: ELABORACIÓN PROPIA.

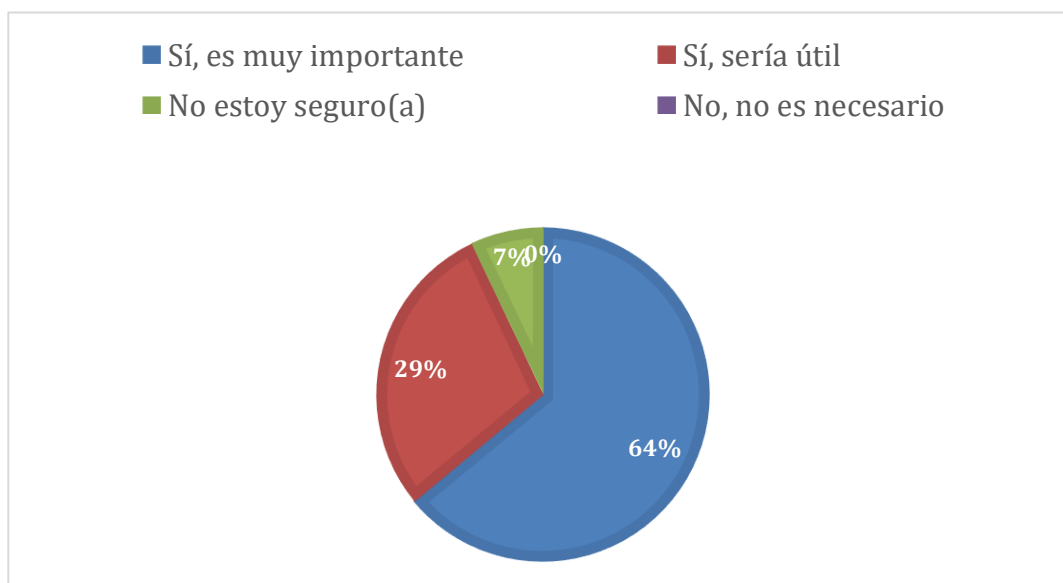
Descripción:

Varios estudiantes han escuchado sobre ejercicios para mejorar la postura, aunque no todos los practican. Un 36% respondió que sí conoce ejercicios, pero no los realiza, mientras que un 29% ha oído hablar de algunos, sin conocerlos a fondo. Solo un 18% dijo que sí los practica, lo que representa a una minoría que aplica hábitos saludables. Otro 18% comentó que no conoce ningún ejercicio, lo cual refleja falta de información o educación postural.

PREGUNTA 8:

**¿CREE QUE LOS ESTUDIANTES DEBERÍAN RECIBIR SESIONES EDUCATIVAS
SOBRE CUIDADO POSTURAL?**

GRÁFICO 8



FUENTE: ELABORACIÓN PROPIA.

Descripción:

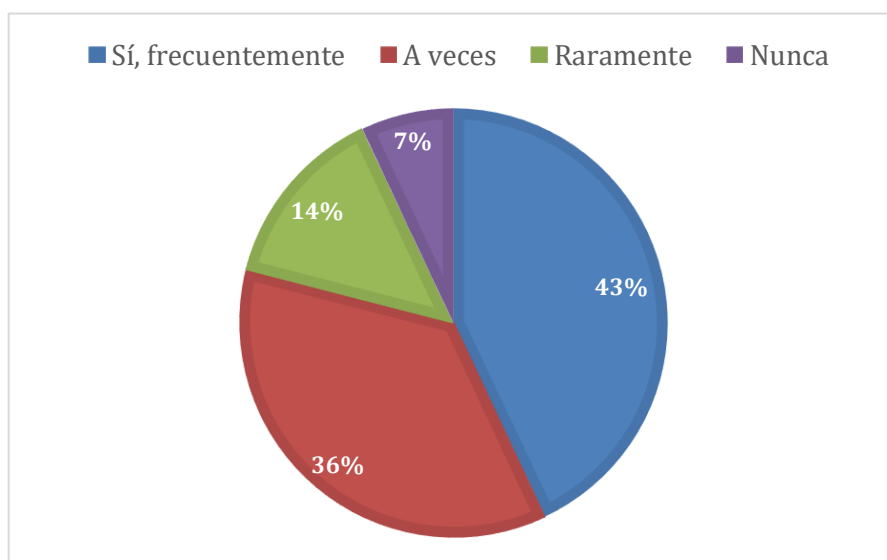
La mayoría de los estudiantes considera que la educación sobre el cuidado de la postura es necesaria. Un 64% respondió que sí, es muy importante, demostrando

un alto interés en aprender hábitos saludables para evitar dolores musculares o lesiones. Además, un 29% piensa que sería útil, aunque quizás no lo ve como prioritario. Solo un 7% no está seguro sobre su importancia y nadie consideró que no fuera necesaria este tipo de educación.

PREGUNTA 9.

¿HAS SENTIDO FATIGA O DOLOR FÍSICO DESPUÉS DE ESTAR MUCHAS HORAS FRENTE A UNA PANTALLA?

GRÁFICO 9



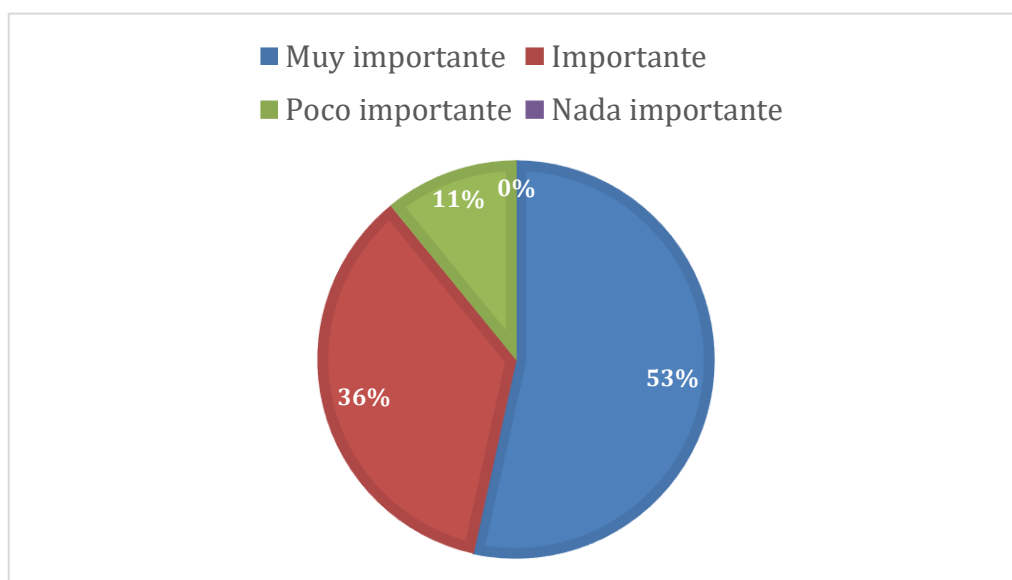
FUENTE: ELABORACIÓN PROPIA.

Descripción:

El uso prolongado del celular, la computadora o la televisión está generando molestias físicas en la mayoría de los estudiantes. Un 43% respondió que siente fatiga o dolor con frecuencia, mientras que un 36% dijo que le pasa a veces. Un 14% mencionó que raramente siente molestias y solo un 7% aseguró que nunca ha tenido dolores después de usar pantallas. Estos resultados muestran las malas posturas son un problema común en los estudiantes.

PREGUNTA 10.

¿QUÉ TAN IMPORTANTE CONSIDERAS LA ACTIVIDAD FÍSICA EN TU RUTINA ESCOLAR?

GRÁFICO 10

FUENTE: ELABORACIÓN PROPIA.

Descripción:

La mayoría de los estudiantes reconoce la importancia de la actividad física para la salud. Un 54% considera que es muy importante, y un 36% la califica como importante, lo que demuestra una buena valoración hacia el ejercicio. Por otro lado, un 11% piensa que es poco importante, mientras que ningún estudiante respondió que la actividad física no tiene importancia. Esto sugiere que existe una buena disposición para participar en actividades físicas dentro del colegio.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y

SUGERENCIA

CONCLUSIONES Y SUGERENCIA

5.1. CONCLUSIONES

Después de analizar la realidad que viven los estudiantes de 4° de secundaria del Colegio Tejada Triangular, se llega a las siguientes conclusiones:

- Los dolores físicos están presentes en la vida cotidiana de muchos estudiantes.

Dolores de espalda, cuello o fatiga muscular son más comunes de lo que deberían. Estos malestares no solo afectan su cuerpo, sino también su concentración, su energía y su rendimiento en el aula.

- Hay muy poco conocimiento sobre lo que es realmente la fisioterapia. La mayoría de los estudiantes no sabe que la fisioterapia también puede prevenir molestias, enseñar buenos hábitos y mejorar la postura antes de que aparezcan los problemas.
- La comunidad educativa reconoce que algo debe cambiar. Docentes y estudiantes están de acuerdo en que sería útil contar con un programa dentro del colegio que enseñe a cuidar el cuerpo, sobre todo en una etapa tan importante como la adolescencia.
- La fisioterapia escolar no es un lujo, sino una necesidad. Incluir ejercicios sencillos, pausas activas y educación postural no solo evitaría dolores, sino que también crearía un ambiente más saludable y consciente dentro del colegio.

5.2. SUGERENCIAS

Con base en los hallazgos de esta investigación, se proponen las siguientes acciones:

- Implementar un pequeño servicio de fisioterapia preventiva en el colegio.

Este podría incluir talleres prácticos, rutinas guiadas, pausas activas y asesoramiento individual en casos necesarios. No se necesita gran inversión, solo voluntad y organización.

- Capacitar a docentes y estudiantes en el cuidado del cuerpo. Darles herramientas simples para detectar malas posturas, hacer estiramientos y corregir hábitos diarios puede generar un gran cambio con muy poco esfuerzo.

- Adecuar un espacio dentro del colegio para estas actividades. No se trata de construir un centro médico, sino de contar con un lugar tranquilo y funcional donde se puedan realizar ejercicios, charlas o sesiones grupales de cuidado corporal.

- Fomentar campañas de concientización sobre salud postural. Charlas, afiches, actividades escolares o incluso juegos pueden ayudar a que toda la comunidad (no solo los estudiantes) se comprometa con la idea de cuidar el cuerpo cada día.

5.3. CIERRE REFLEXIVO

Cuidar el cuerpo también es una forma de cuidar la mente, las emociones y el aprendizaje. Integrar la fisioterapia en la escuela no es solo atender dolores, es enseñar a vivir mejor. Con pequeñas acciones podemos lograr grandes resultados. Esta propuesta busca ser ese primer paso hacia un colegio más saludable, donde los estudiantes aprendan no solo matemática o historia, sino también a cuidarse para el futuro y más con la tecnología que avanza

CAPÍTULO VI

BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA

- Cristută, N. (2014). Promoción de la actividad física y psicomotricidad en niños escolares. Editorial Académica.
- Cordoba, A. C. A. (2023). La importancia de la fisioterapia en el ámbito educativo. Editorial Salud y Educación.
- Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas. (s.f.). Documento marco: Fisioterapia en educación. Recuperado de <https://www.cgcf.es/documento-marco>
- Espinoza, M. (2014). Fisioterapia y rendimiento escolar en niños de Bolivia. Editorial Científica.
- Jeffries, L. (2018). Intervención fisioterapéutica en educación especial. Ediciones Médicas.
- Margarit, A., & Gómez-Conesa, A. (2005). Relación entre actividad física y rendimiento académico. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte.
- Organización Mundial de la Salud. (2019). Informe sobre salud juvenil y postural. OMS.
- Unidad Educativa Tejada Triangular. (2025). Memoria institucional 2025. El Alto, Bolivia.
- Universidad Mayor de San Andrés, Facultad de Medicina. (2025). Plan de estudios y normativas de la carrera de Kinesiología y Fisioterapia. La Paz, Bolivia.

- Vega, M. T. A. (2016). Neurociencia y desarrollo motor en niños. Editorial Científica.

ANEXOS

ANEXO N 1**ENCUESTA: IMPORTANCIA DE LA FISIOTERAPIA ESCOLAR**

Dirigida a: Estudiantes de 4º de secundaria – Colegio Tejada Triangular

Objetivo: Conocer la importancia de la fisioterapia escolar para mejorar la salud física y promover un ambiente educativo saludable.

Género: _____ **Fecha:** ____ / ____ / ____

Instrucciones:

Lee atentamente cada pregunta y encierra en un círculo la opción que consideres correcta.

Solo puedes elegir una opción por pregunta.

1. ¿Conoces qué es la fisioterapia?

- (a) Sí, conozco bastante
- (b) Sí, pero poco
- (c) He escuchado el término
- (d) No conozco nada

2. ¿Alguna vez recibiste orientación o información sobre fisioterapia en la escuela?

- (a) Sí, varias veces
- (b) Sí, una o dos veces
- (c) Solo escuché de manera informal
- (d) Nunca

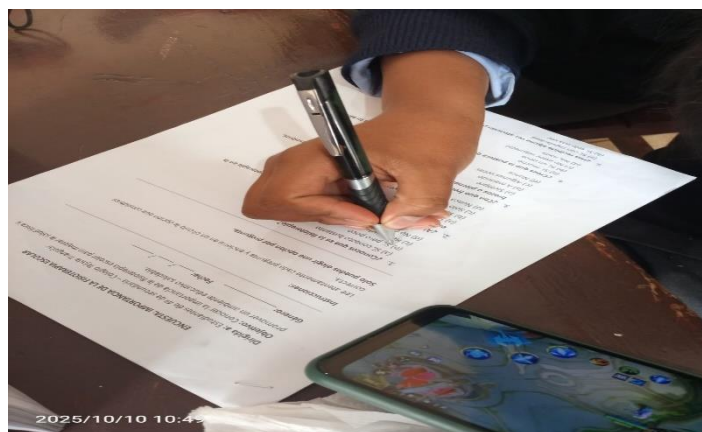
3. ¿Con qué frecuencia sientes molestias físicas (espalda, cuello, hombros, brazos o piernas) durante las actividades escolares?

- (a) Siempre
- (b) A menudo

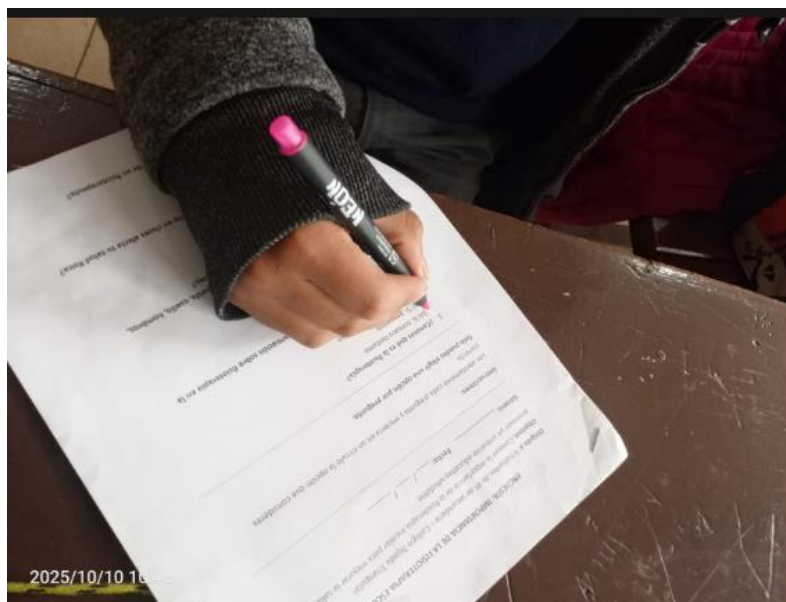
- (c) Algunas veces
 - (d) Nunca
4. **¿Crees que la postura que adoptas al sentarte en clases afecta tu salud física?**
- (a) Sí, mucho
 - (b) Sí, un poco
 - (c) No estoy seguro(a)
 - (d) No, nada
5. **¿Has recibido alguna vez atención por parte de un fisioterapeuta?**
- (a) Sí, con regularidad
 - (b) Sí, solo una vez
 - (c) No, pero me gustaría
 - (d) No, nunca
6. **¿Te gustaría que hubiera un fisioterapeuta en tu colegio para ayudarte con tu salud física?**
- (a) Sí, definitivamente
 - (b) Sí, tal vez
 - (c) No estoy seguro(a)
 - (d) No, no lo considero necesario
7. **¿Conoces ejercicios que ayuden a mejorar la postura o prevenir dolores musculares?**
- (a) Sí, y los practico
 - (b) Sí, pero no los practico
 - (c) He oído hablar de algunos
 - (d) No conozco ninguno
8. **¿Crees que los estudiantes deberían recibir sesiones educativas sobre cuidado postural y ejercicios físicos en la escuela?**

- (a) Sí, es muy importante
 - (b) Sí, sería útil
 - (c) No estoy seguro(a)
 - (d) No, no es necesario
9. **¿Has sentido fatiga o dolor físico después de estar muchas horas frente a una pantalla (clases virtuales, tareas, juegos, etc.)?**
- (a) Sí, frecuentemente
 - (b) A veces
 - (c) Raramente
 - (d) Nunca
10. **¿Qué tan importante consideras la actividad física dentro de tu rutina escolar diaria?**
- (a) Muy importante
 - (b) Importante
 - (c) Poco importante
 - (d) Nada importante

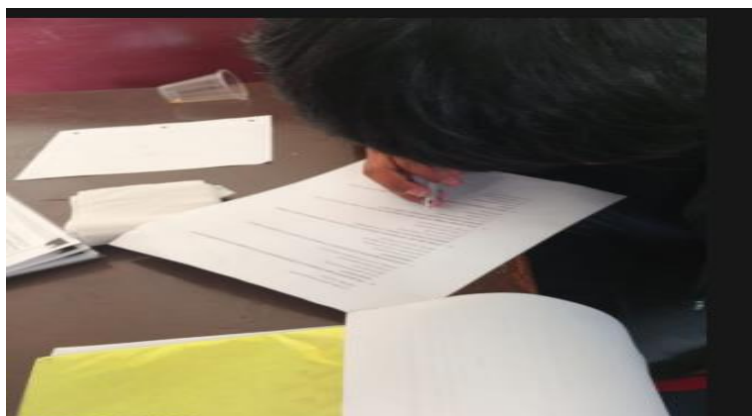
ANEXO N 2



LA ESTUDIANTE DE 4 TO DE SECUNDARIA ESTA ESCRIBIENDO

ANEXO 3

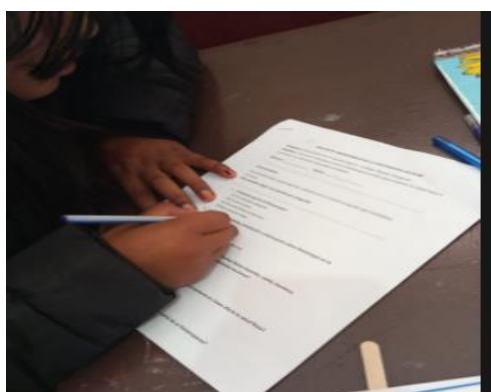
**EL ESTUDIANTE DE 4 TO DE SECUNDARIA ESTA RESPONDIENDO LA
PREGUNTA 4**

ANEXO N 3

**EL ESTUDIANTE DE 4 TO DE SECUNDARIA ESTA REALIZANDO LA
ENCUESTA Y RESPONDIENDO LA PREGUNTA 7**

ANEXO N 4

**LA ESTUDIANTE DE 4 TO DE SEUNCDARIA ESTA RESPONDIENDO LA
PREGUNTA 5 DE LA ENCUESTA**

ANEXO 5

**LA ESTUDIANTE DE 4 TO DE SECUNDARIA ESTA RESPONDIENDO
LA PREGUNTA 6**

ANEXO 6



¿Qué es el Internado Rotatorio?

El internado rotatorio es el etapa final de formación profesional obligatoria para los estudiantes de la carrera de Medicina y Farmacia. Consiste en la asignación rotatoria de los estudiantes a diferentes hospitales y centros de salud, para adquirir experiencia y conocimientos.

Objetivos

- Desarrollar competencias profesionales en medicina, enfermería, odontología, farmacia y laboratorio.
- Realizar actividades académicas en diferentes áreas de la salud.
- Participar en investigación científica y en proyectos de innovación.



¿Dónde se realiza?

- HOSPITAL LUIS URIBE
- HOSPITAL SOCIAL UNIVERSITARIO LA PAZ
- HOSPITAL GENERAL N°2
- HOSPITAL DE LA CASA PETROLERA
- CERREJÓN
- HOSPITAL NUESTRO SEÑOR
- HOSPITAL DEL TONK
- HOSPITAL ARAUCARIO
- HOSPITAL DE CLÍNICA
- CASA MARIANA BARRAL
- CLÍNICA MÉDICA
- HOSPITAL BOLIVIANO DE REHABILITACIÓN
- HOSPITAL BOLIVIANO ALERGIJA
- CASA DE LA ABUELITA, VILLA TUNALI, VILLA ABELA, CERRILLO
- BARRIO FACULTAD DE MEDICINA/CAN
- BARRIO PUEBLO, SAN VICENTE, SAN, SAN, SAN

Duración y Organización

- Duración: 12 meses (1 año académico)
- Organización: 4 rotaciones trimestrales



Áreas de Rotación

- Neurología y Geriátrica
- Neurología
- Neurología
- Neurología
- Neurología
- Neurología
- Neurología
- Neurología

Investigación

Los estudiantes deben presentar un artículo de investigación o proyecto de investigación al final de su rotación, según la modalidad de su curso.



Actividades Académicas Complementarias

- Participación en actividades académicas y científicas.
- Participación en actividades académicas y científicas.
- Participación en actividades académicas y científicas.
- Participación en actividades académicas y científicas.

Beneficios para el estudiante

- Desarrollar competencias profesionales.
- Participación en actividades académicas y científicas.
- Participación en actividades académicas y científicas.
- Participación en actividades académicas y científicas.
- Participación en actividades académicas y científicas.
- Participación en actividades académicas y científicas.
- Participación en actividades académicas y científicas.
- Participación en actividades académicas y científicas.

Especialidades de Formación Profesional



FISIOTERAPIA MUSCULOESQUELÉTICA

Manejo de lesiones óseas, musculares y articulares como esguinces, fracturas o artrosis. Se aplica terapia manual, vendajes, reeducación de la marcha y ejercicios terapéuticos.



FISIOTERAPIA DEPORTIVA

Rehabilitación de deportistas tras lesiones, prevención y readaptación al rendimiento deportivo mediante protocolos científicos personalizados.



FISIOTERAPIA NEUROLÓGICA

Intervención en pacientes con ACV, parálisis cerebral, esclerosis múltiple, Parkinson, entre otros. Se emplean métodos como Bobath y Vojta para recuperar la funcionalidad.



FISIOTERAPIA CARDIO-RESPIRATORIA

Tratamiento y rehabilitación de enfermedades respiratorias y cardíacas como EPOC, asma o infartos. Incluye cuidados críticos en UCI y entrenamiento respiratorio.



FISIOTERAPIA EN GERIATRÍA

Atención integral a personas adultas mayores, promoviendo su funcionalidad, autonomía y calidad de vida mediante ejercicios adaptados, marcha y prevención de caídas.



FISIOTERAPIA PEDIÁTRICA

Intervención en niños con problemas neuromotores, genéticos o del desarrollo. Métodos Bobath, Vojta, integración sensorial, RPG y estimulación temprana.



FISIOTERAPIA INVASIVA

Uso de técnicas avanzadas como punción seca, electrólisis percutánea y neuromodulación para tratar dolor crónico y lesiones tendinosas complejas.

QUINTO AÑO

INTERNADO ROTATORIO - EGRESO FINAL UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS