



**DIRECCIÓN DE VINCULACIÓN SOCIAL  
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES.**

**CARRERA:**

**LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA**

**NOMBRE DE LA MEMORIA:**

**TALLERES DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA, APLICANDO ESTRATEGIAS  
QUE CONTRIBUYAN A MITIGAR LOS FACTORES DE RIESGOS QUE  
INFLUYEN EN LA SALUD MENTAL DE LOS ESTUDIANTES BECADOS  
DE LA UNIVERSIDAD DE ORIENTE (UNIVO) EN EL AÑO 2024.**

**RESPONSABLES:**

**DIANA CRISTINA RIVERA BATRES U20191080  
AURORA ELIZABETH GALINDO ASCENCIO U20190622**

**CICLO:**

**01-2024**

**LUGAR Y FECHA DE ENTREGA:**

**CIUDAD UNIVERSITARIA UNIVO, QUELEPA, 06 DE JULIO DE 2024**

## CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	3
DESARROLLO. ....	4
LOGROS ALCANZADOS.....	4
LOGROS DE FORMACIÓN.....	5
LIMITACIONES.....	6
CONCLUSIONES.....	6
RECOMENDACIONES.....	7
LUGAR Y FECHA DE EJECUCIÓN DEL PROYECTO.....	8
Nombre de la institución:.....	8
Periodo de realización .....	8
Fecha de finalización:.....	8
DATOS DE LA ACTIVIDAD MEDIO AMBIENTAL:.....	9
FOTOGRAFÍAS DE LA REALIZACIÓN DEL PROYECTO. ....	13
FOTOS DE LA ACTIVIDAD MEDIO AMBIENTAL.....	17

## 1. INTRODUCCIÓN.

La salud mental es un componente fundamental del bienestar humano que abarca el estado emocional, psicológico y social de una persona. Se refiere a cómo pensamos, sentimos, actuamos y nos relacionamos con los demás en nuestras vidas diarias. Es un aspecto integral de nuestra salud general y afecta nuestra capacidad para enfrentar el estrés, tomar decisiones, mantener relaciones saludables y llevar una vida plena.

Sabemos que la salud mental puede verse afectada por una variedad de factores, como el estrés crónico, los traumas, los desequilibrios químicos en el cerebro, factores genéticos y experiencias de vida adversas. Es crucial abordar estos desafíos con comprensión y apoyo adecuado para promover el bienestar mental en individuos y comunidades.

Debido al impacto de la salud mental La Universidad de Oriente fomenta la aplicación de talleres beneficiando a estudiantes becarios en convenio con alcaldías y becarios propiamente Univo. Ya que al contar con buen manejo de emociones, control de las mismas y gozar de un buen ejercicio de conductas hará que a medida vayan formando su identidad profesional también lleven una buena visión y sentido en su vida personal.

Dentro del proyecto se plantearon objetivos, con el fin de beneficiar a los estudiantes de nuevo ingreso, becarios de la Universidad de Oriente; dando por hecho que al final del proyecto se lograron los objetivos planteados. Se les brindaron talleres con temáticas como: Autoestima, Auto concepto, resiliencia, liderazgo e imagen personal. El proyecto se realizó en las diferentes sedes de la Ciudad Universidad (UNIVO) Quelepa.

Dentro de los beneficios a la institución se pueden mencionar la colaboración en áreas de asesoría en salud mental, aplicabilidad de técnicas lúdicas, brindar información acerca de temáticas en salud mental, talleres enfocados a

temáticas que ayuden a su vida profesional y personal, fomentar el asistir a terapia, autoconocimiento de sus habilidades y capacidades y fortalecimiento de la autoestima y crear identidad institucional.

## **2. DESARROLLO.**

El proyecto contemplaba, brindar talleres sobre salud mental dirigidos a la comunidad de estudiantes becarios de nuevo ingreso en convenio con alcaldías y becarios propiamente UNIVO. Uno de los enfoques que se han ejecutado en el desarrollo de los talleres es mejorar la capacidad de inteligencia emocional y autonomía de los jóvenes, ayudan a identificar y comprender sus propias emociones. Esto permite reconocer cómo se sienten en diferentes situaciones y entender mejor las causas de sus reacciones emocionales. De la misma forma a el control emocional para manejar de manera efectiva sus emociones. Esto implica aprender técnicas para regular el estrés, la ansiedad y otras emociones intensas, promoviendo así una respuesta emocional más equilibrada y adaptativa.

Los talleres se brindaron en jornadas de 2 horas los sábados en Ciudad Universitaria Quelepa, se guiaban por medio de cartas didácticas elaboradas con el fin de respetar el tiempo de los becarios, se brindaban pequeños recesos de descanso y actividades recreativas en las instalaciones que la universidad ofrece en las diversas canchas y piscinas, se desarrollaron dinámicas y también teorías aplicadas a la ludoterapia.

## **3. LOGROS ALCANZADOS.**

ψ Asistencia de un 90% de los estudiantes convocados a los talleres.

- ψ Asistencia de carácter psicológico donde se desarrolló un proceso de evaluación, seguimiento e intervención a través de dialogo motivacional y ludoterapia.
- ψ Fomentar y desplegar una serie de estrategias destinadas a reducir de forma significativa las dificultades emocionales y académicas.
- ψ Se logró crear conciencia a los jóvenes sobre la importancia de la salud mental y los beneficios que trae en la diversas áreas de la vida diaria.
- ψ Promoción del autocuidado: Los talleres enfatizaron la importancia del autocuidado y la atención plena. Los participantes aprendieron prácticas y hábitos que mejoran su salud física y mental.
- ψ Mejora en las relaciones interpersonales: Los talleres influyeron mediante las actividades en fomentar la empatía, la comunicación efectiva y la resolución de conflictos. Esto puede llevar a relaciones más saludables y satisfactorias entorno al ámbito profesional y personal.
- ψ Mayor autoconciencia: Los participantes pueden llegar a comprender mejor sus propios pensamientos, emociones y comportamientos. Esto les permite identificar patrones negativos o desafiantes y trabajar en cambiarlos de manera positiva.

#### 4. LOGROS DE FORMACIÓN.

En cuanto a los logros obtenidos mediante la experiencia de brindar talleres sobre salud mental y asesoría a los estudiantes becarios de la UNIVO tenemos:

- ψ **Desarrollo de competencias:** Como implementadoras del taller obtuvimos la oportunidad de adquirir nuevas competencias técnicas, sociales o emocionales que son útiles para forjar nuestro desarrollo personal y profesional.
- ψ Manejo efectivo de las diferentes herramientas e instrumentos psicológicos.

- ψ **Impacto positivo en la comunidad:** Al brindar talleres de formación, como facilitadoras pudimos contribuir al desarrollo y fortalecimiento de habilidades sociales y forjar redes de apoyo.
- ψ Facilidad de expresión al momento de atender al personal estudiantil
- ψ Organización, responsabilidad y gestión de tiempo.

## 5. LIMITACIONES.

- ψ Limitación de tiempo ya que por motivos laborales se nos dificultaba un poco los horarios.
- ψ Limitación en recursos económicos
- ψ Dificultad en el traslado para Ciudad Universitaria UNIVO.

## 6. CONCLUSIONES.

La ejecución e implementación de estos talleres deja un aprendizaje significativo tanto para los facilitadores y para los participantes pudiendo entonces enfocarnos en resaltar los principales aprendizajes y reflexiones que hemos adquirido a lo largo de este proyecto, mencionándolos a continuación:

- ψ **Incremento en la conciencia y comprensión:** Los participantes han desarrollado una mayor conciencia sobre la importancia de la salud mental y cómo influye en su bienestar general. Han comprendido mejor los factores que afectan la salud mental y la importancia de mantener un equilibrio emocional.
- ψ **Compromiso con el autocuidado continuo:** Han demostrado un compromiso renovado con el autocuidado y la búsqueda activa de estrategias para mantener su bienestar emocional. Reconocen que el cuidado de la salud mental es un proceso continuo y están dispuestos a seguir aprendiendo y creciendo en esta área.

- ψ **Reducción del estigma:** Han experimentado una disminución en el estigma asociado con los problemas de salud mental. Se sienten más cómodos hablando sobre sus emociones y buscando apoyo cuando lo necesitan, contribuyendo así a un ambiente más comprensivo y solidario
- ψ Los talleres implementados de salud mental reflejan un cambio positivo en la percepción personal y en las habilidades prácticas adquiridas, promoviendo así una mejor gestión emocional y una mayor calidad de vida para los participantes.

## 7. RECOMENDACIONES.

Al implementar estas recomendaciones, se puede aumentar la efectividad y el impacto positivo de los Talleres de Atención Psicológica en los estudiantes becados de la Universidad de Oriente, contribuyendo así a mejorar su bienestar emocional y académico en el entorno universitario, describiéndolas a continuación:

**Adaptación cultural y contextual:** Asegurarse de que los talleres y las estrategias implementadas sean culturalmente sensibles y relevantes para los estudiantes de la Universidad de Oriente. Considerar aspectos culturales, sociales y contextuales que puedan influir en la percepción y la aceptación de las intervenciones de salud mental.

**Enfoque preventivo y educativo:** Incorporar elementos educativos sobre la salud mental y el autocuidado desde una perspectiva preventiva. Capacitar a los estudiantes en habilidades de afrontamiento, manejo del estrés, resolución de problemas y gestión emocional para que puedan enfrentar mejor los desafíos académicos y personales.

**Promoción de la ayuda profesional:** Destacar la importancia de buscar ayuda profesional cuando sea necesario y eliminar el estigma asociado con

los problemas de salud mental. Informar a los estudiantes sobre los recursos disponibles en la universidad, como servicios de asesoramiento psicológico, y cómo acceder a ellos de manera confidencial y respetuosa.

**Monitoreo y evaluación continua:** Implementar un sistema de monitoreo y evaluación continua para medir la efectividad de los talleres y ajustar las estrategias según los resultados obtenidos. Recopilar retroalimentación de los estudiantes y facilitadores para identificar áreas de mejora y éxito.

## 8. LUGAR Y FECHA DE EJECUCIÓN DEL PROYECTO.

**Nombre de la institución:** Ciudad Universitaria UNIVO, Quelepa.

**Dirección:** Campus Ciudad Universitaria. Carretera Panamericana Km. 133 1/2 Salida a S.S, San Miguel, El Salvador.

**Teléfono:** 2645-0400

**Persona responsable de supervisar al estudiante en la institución:**  
Licenciado Juan Ramón Hernández.

**Cargo:** Coordinador de Becas

**Periodo de realización.** 24 de febrero de 2024

**Fecha de finalización:** 25 de mayo de 2024



9. DATOS DE LA ACTIVIDAD MEDIO AMBIENTAL:



**DIRECCIÓN DE PROYECCIÓN SOCIAL SERVICIO SOCIAL  
ESTUDIANTIL**

**ACTIVIDAD AMBIENTAL (Artículo 39 Ley de Medio ambiente)**

**FACULTAD:** Ciencias y Humanidades

**CARRERA:** Licenciatura en Psicología.

**NOMBRE DEL ESTUDIANTE:** Diana Cristina Rivera Batres

**CÓDIGO:** U20191080

**NOMBRE DEL PROYECTO:** Jornada de Reforestación en Ciudad  
Universitaria.

**LUGAR DE EJECUCIÓN DEL PROYECTO:**

Ciudad Universitaria UNIVO.

**FECHA:** 22/04/2024

**JUSTIFICACIÓN:** Es evidente que en los últimos años hemos sido testigos de los crecientes desafíos ambientales que enfrentamos a nivel global y local. La degradación del medio ambiente, el cambio climático y la pérdida de biodiversidad son solo algunos de los problemas que impactan directamente en nuestra calidad de vida y en la de las generaciones futuras.

La Dirección de Vinculación Social con apoyo de estudiantes Voluntarios UNIVO y de Servicio Social Estudiantil realizó una jornada de reforestación

en Ciudad Universitaria, en el marco de la celebración del Día de la Tierra, como una acción de contribución al cuidado del medio ambiente.

Como UNIVO nos interesa apoyar actividades que promuevan la conciencia ambiental entre los estudiantes, recordándoles que cada pequeña acción cuenta en la protección de nuestra madre tierra.

**RECURSOS:**

**MATERIALES:**

**HUMANOS:** 1 estudiante en Servicio Social

## 10. DATOS DE LA ACTIVIDAD MEDIO AMBIENTAL:



**DIRECCIÓN DE PROYECCIÓN SOCIAL SERVICIO SOCIAL ESTUDIANTEL**

**ACTIVIDAD AMBIENTAL (Artículo 39 Ley de Medio ambiente)**

**FACULTAD:** Ciencias y Humanidades

**CARRERA:** Licenciatura en Psicología.

**NOMBRE DEL ESTUDIANTE:** Aurora Elizabeth Galindo Ascencio.

**CÓDIGO:** U20190622

**NOMBRE DEL PROYECTO:** Jornada de Reforestación en Ciudad Universitaria.

**LUGAR DE EJECUCIÓN DEL PROYECTO:**

Ciudad Universitaria UNIVO.

**FECHA:** 22/04/2024

**JUSTIFICACIÓN:** Es evidente que en los últimos años hemos sido testigos de los crecientes desafíos ambientales que enfrentamos a nivel global y local. La degradación del medio ambiente, el cambio climático y la pérdida de biodiversidad son solo algunos de los problemas que impactan directamente en nuestra calidad de vida y en la de las generaciones futuras.

La Dirección de Vinculación Social con apoyo de estudiantes Voluntarios UNIVO y de Servicio Social Estudiantil realizó una jornada de reforestación

en Ciudad Universitaria, en el marco de la celebración del Día de la Tierra, como una acción de contribución al cuidado del medio ambiente.

Como UNIVO nos interesa apoyar actividades que promuevan la conciencia ambiental entre los estudiantes, recordándoles que cada pequeña acción cuenta en la protección de nuestra madre tierra.

**RECURSOS:**

**MATERIALES:**

**HUMANOS:** 1 estudiante en Servicio Social

ANEXOS:

## FOTOGRAFÍAS DE LA REALIZACIÓN DEL PROYECTO.















## FOTOS DE LA ACTIVIDAD MEDIO AMBIENTAL.

