



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

CARRERA:

LICENCIATURA EN PSICOLOGIA

NOMBRE DEL PROYECTO:

ASISTENCIA PSICOSOCIAL A LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO NACIONAL DE
SAN JORGE, SAN MIGUEL 2024.

RESPONSABLES:

ARGENIS OSWALDO CASTILLO RIVERA U20191399
FLOR DE MARÍA ORANTES HERNÁNDEZ U20180077
ADA EUNICE SAGASTIZADO FUENTES U20180242
GABRIELA PATRICIA JUAREZ VELASQUEZ U20192541

CICLO:

01-2024

LUGAR Y FECHA DE ENTREGA:

CIUDAD UNIVERSITARIA, 02 DE JULIO 2024

ÍNDICE

1.UBICACIÓN DEL PROYECTO	3
4. LÍNEA DE ACCIÓN DE VINCULACIÓN SOCIAL:	3
5.DESCRIPCIÓN:	3
7.JUSTIFICACIÓN:	5
8.OBJETIVOS.	6
9.ACTIVIDADES:	6
10. POBLACIÓN BENEFICIADA:	7
12.PERIODO DE REALIZACIÓN:	7
13. INSTITUCIONES PARTICIPANTES:	7
14.RECURSOS:	7
15.PRESUPUESTO:	8
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES:	9
ANEXOS	11
Carta #1	11
Carta #2.....	14
Carta #3.....	16
Carta # 4.....	36
Carta #5.....	39
Carta #6.....	42
Carta #7.....	45
Carta #8.....	48
RECIBO DE ARANCEL DE SERVICIO SOCIAL	53

1. UBICACIÓN DEL PROYECTO

Nombre de la institución: INSTITUTO NACIONAL DE SAN JORGE

Dirección: 3ra. Avenida norte, Barrio Concepción, San Jorge, San Miguel.

Teléfono: 7465-9463

Persona Responsable de supervisar al estudiante en la institución:

- Celestino Hernández
- Evelyn Marcela Fernández

Cargo: Docentes

2. REGIÓN: Oriental

3. ÁREA DE EJECUCIÓN: Salud

4. LÍNEA DE ACCIÓN DE VINCULACIÓN SOCIAL:

Salud y bienestar

5. DESCRIPCIÓN:

El proyecto está destinado al nivel de educación media, en donde la ejecución consistirá en el desarrollo de 8 sesiones, iniciando el 10 de julio y finalizando el 04 de septiembre, en dicha realización del antes mencionado proyecto, se trabajará por medio de orientación y desarrollo de talleres, donde irán enfocados al fortalecimiento de las distintas áreas tales como; Bienestar emocional y social, educativo y familiar.

La Salud Mental cada día toma mayor protagonismo, ir al Psicólogo debería de ser siempre una prioridad de auto cuidado personal, social y académico. Es, por lo que el presente proyecto se basara en la asistencia psicosocial de los estudiantes En donde se les brindara estrategias herramientas y técnicas para un mejor equilibrio emocional. Por lo que tener un problema emociones cada día afecta aún más la capacidad académica diaria.

6. IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA: la identificación de los problemas de salud mental, en la población de los estudiantes de educación media se está presentando la depresión, que se muestran cambios en el comportamiento, sentimiento de tristeza cansancio frustración aislamiento social muchos presentan dificultad para concentrarse otras de las problemáticas que se están presentando es que existe mucha revalidad entre los estudiantes unos se crean más que los otros no existe la empatía por parte de ellos tampoco el compartir trabajo en equipo tampoco pueden practicarlo por ende se está dando el Bullying estudiantil donde se está practicando con frecuencia en dicha institución y también les afectando el manejo de las emociones es importante saber gestionar las emociones para que no puedan estar afectando la parte académica de los estudiantes, problemas familiares son algunos de los problemas que también se está presentando en algunos estudiantes

Se presenta otro problema que se tiene que tratar por medio de un tratamiento psicológico la salud mental de los estudiantes del instituto nacional san Jorge debe ser prioridad y debe darse la debida atención

Con la realización del proyecto se trabajará todos los problemas que están presentes dando a los estudiantes las diferentes herramientas que serán útiles para obtener resultados positivos en cada uno de los estudiantes también ayudarles a entender y a ver de una manera diferente los problemas que ellos están presentando gestionado la importancia que tiene gozar de una buena salud mental.

7.JUSTIFICACIÓN:

La salud mental en los estudiantes es algo muy fundamental, ya que debido a ella se puede realizar diferentes actividades en el ámbito escolar y social, pero hoy en día miles de jóvenes estudiantes no tienen una buena salud. los problemas de salud mental son comunes en los estudiantes, destacando los problemas de estrés y las altas tasas de depresión y ansiedad Existen pruebas suficientes para afirmar que estos problemas pueden causar alteraciones en los estudiantes, tales como déficit de atención y concentración, dificultades para memorizar y resolver problemas, baja productividad y bajo rendimiento académico.

Por ello, además del impacto psicológico y social de dichos problemas de salud mental, el funcionamiento académico de los estudiantes desciende y las tasas de abandono aumentan, lo que representa un problema para ellos mismos y para las instituciones

Concretamente se trabajará por medio de talleres y orientaciones a los jóvenes de educación media, la importancia de la salud mental en este Instituto busca promover y beneficiar a toda la población estudiante de dicho instituto para un fortalecimiento de sus habilidades, y medir sus capacidades y sus destrezas, donde este dicho proyecto se ve influenciado algunos factores de riesgo en el Instituto Nacional de San Jorge, San Miguel.

El impacto que se desarrollara en el proyecto es poder crear un ambiente educativo donde los jóvenes se interesen por la salud mental, partiendo desde su bienestar físico, este proyecto busca beneficiar personalmente a cada uno de los estudiantes en su vida personal para que así se formen jóvenes con diversas habilidades sociales y ser personas que contribuyan a una sociedad donde sean personas más humanas donde les interese que la salud mental es prioridad tanto como la salud física.

8.OBJETIVOS.

General:

Brindar atención psicosocial integral a los estudiantes del Instituto Nacional de San Jorge, con el fin de mejorar su bienestar emocional y académico durante el año 2024

Específicos:

Identificar las principales problemáticas psicosociales que afectan a los estudiantes del Instituto Nacional de San Jorge.

Desarrollar y aplicar programas de intervención psicosocial que aborden las necesidades específicas de los estudiantes.

9.ACTIVIDADES:

- Inducción
- Orientación
- Taller del fortalecimiento de la autoestima
- Orientación y técnicas psicológicas
- Orientación y técnicas psicológicas
- Taller para el manejo de las emociones
- Taller del autocontrol de la ansiedad.
- Cierre de proyecto

10. METAS

- Fortalecer el autoestima y las habilidades blandas en el 100% de los estudiantes atendidos.
- Que los estudiantes logren comprender técnicas efectivas del manejo de las emociones.

11. POBLACIÓN BENEFICIADA:

HOMBRES	MUJERES	TOTAL
89	90	179

12.HORARIO DE TRABAJO:

HORA	DIA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
AM				8:30AM				
PM				12:00PM				

13.PERIODO DE REALIZACIÓN:

Fecha de inicio: 10 de julio de 2024

Fecha de finalización 04 de septiembre de 2024

14. INSTITUCIONES PARTICIPANTES:

- Universidad de Oriente
- Nombre de la institución dónde realizará el proyecto. INSTITUTO NACIONAL DE SAN JORGE

15.RECURSOS:

- Humanos:
- Materiales. Computadora, papelógrafo, colores, lapicero, páginas de colores y papel bond, mesas, plumones, tijeras, pegamentos, tirro, velas aromáticas, dulces, cuadernos, internet, globos.

16.PRESUPUESTO:

CANTIDAD	DESCRIPCIÓN	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
32	Alimentación	\$ 10. 00	\$320.00
16	Transporte	\$ 4.75	\$280.00
4	4 colaboradores (proyecto psicosocial)	\$500	\$2,000.00
---	Otros, papelería, copias, impresiones, etc.	\$200	\$200.00
500 horas	Costo simbólico de la hora realizada durante el servicio social	\$1	\$500.00
	Sub-Total		\$3,300
	Imprevistos (10%)		\$330
	TOTAL, GENERAL		\$3080

17.CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES:

Nº	ACTIVIDADES	MESES															
		JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE			
		3	1	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Inducción																
2	Orientación																
3	Taller del fortalecimiento de la autoestima																
4	Orientación y técnicas psicológicas																
5	Orientación y técnicas psicológicas																
6	Taller para el manejo de las emociones																
7	Taller del autocontrol de la ansiedad.																
8	Cierre de proyecto																

CONTACTO DE LOS ESTUDIANTES

Nombre del estudiante:

Argenis Oswaldo Castillo Rivera U20191399

Flor de María Orantes Hernández U20180077

Ada Eunice Sagastizado Fuentes U20180242

Gabriela Patricia Juárez Velásquez U20191541

Teléfono:

7796-4345

7505-6481

7221-9268

7237-4305

Correo:

riveldaaa@gmail.com

flororante1996@mail.com

eunicesagastizado04@gmail.com

ANEXOS

Carta #1

CARTA DIDÁCTICA						
Orientación						
Nombre de la sesión: Salud mental						
Objetivo: Orientar a los jóvenes estudiantes acerca de su bienestar emocional.						
Facilitador/a: Argenis Oswaldo Castillo Rivera. Flor de María Orantes Hernández. Ada Eunice Sagastizado Fuentes. Gabriela Patricia Juárez Velásquez.						
Fecha: 10 de julio 2024						
Tiempo de ejecución: 2 horas						
Lugar: Instituto Nacional de San Jorge						
Nº de sesión	Momento.	Área abordada	Actividad.	Estrategia metodológica y procedimiento.	Tiempo.	Indicadores de logro.
1	Motivación Facilitador/a: Gabriela Juárez		Saludo. Presentación de la sesión. Reflexión.	Exponer el objetivo de la sesión. Presentar reflexión con el propósito de incentivar a participantes.	15 minutos.	Sostiene un ambiente de confianza y compromiso.
	Actividad inicial. Facilitador/a: Flor Orantes	¿Qué es salud mental?	La Pelota preguntona	El facilitador/a les comparte una pelota a los estudiantes con el propósito de indagar su conocimiento acerca de salud mental	25 minutos.	Establecimiento del rapport

	Desarrollo MANEJO DE LA SALUD MENTAL. Facilitador/a: Argenis Castillo.	Presentación de diapositivas		Orientar a los estudiantes del buen manejo de salud mental, a través de imágenes en diapositivas .	◦ 30 minutos.	◦ Comprensión de los estudiantes
			◦ Reactivación.	Opción 1: Facilitador realiza dinámica "teléfono descompuesto". Solicita a participantes que realicen una fila, y seguidamente a la persona de la primera fila se lee cerca del oído la diferencia entre "ansiedad y depresión", todos/as deberán transmitir el mensaje acercándose y diciéndole al oído al compañero la definición, uno a uno va trasladando la información hasta llegar la última persona de la fila (música de fondo). ◦ Facilitador/a solicita a la última	25 minutos.	◦ Se integra con dinamismo y realiza actividad propuesta.

				<p>persona que recibió el mensaje que lo escriba en la pizarra, y hace una comparación con la definición brindada. Se reflexiona sobre los resultados.</p>		
	<p>Cierre y conclusiones. Facilitadora. Eunice Sagastizado.</p>	<p>Conclusión</p>		<p>Cierre y preguntas</p>	<p>15 minutos</p>	<p>Cierre y preguntas</p>
<p>Recursos de apoyo:</p>		<p>Proyector, laptop, usb, papelógrafo, pelota preguntona</p>				

CARTA DIDÁCTICA						
Taller						
Nombre de la sesión: Autoestima "Un viaje hacia mí mismo".						
Objetivo: Fortalecer la autoestima por medio de actividades integradoras.						
Facilitador/a: Argenis Oswaldo Castillo Rivera. Flor de María Orantes Hernández. Ada Eunice Sagastizado Fuentes. Gabriela Patricia Juárez Velásquez.						
Fecha: 17 de julio 2024						
Tiempo de ejecución: 2 horas						
Lugar: Instituto Nacional de San Jorge						
N° de sesión	Momento.	Área abordada	Actividad.	Estrategia metodológica y procedimiento.	Tiempo.	Indicadores de logro.
2	Facilitador/a: Flor Orantes		<ul style="list-style-type: none">◦ Stand 1:◦ El Espejo	Aplicación de técnica, para que los jóvenes expongan sus cualidades a través del espejo.		<ul style="list-style-type: none">◦ Interés de los participantes al integrarse a las distintas actividades
	Facilitadora: Gabriela Juárez		Stand 2: Autoimagen	Al estudiante se le invita a tomar una página de papel bond para que pueda su silueta de manera creativa		<ul style="list-style-type: none">◦
	Facilitadora Eunice Sagastizado		Stand 3: Globos explosivos	. Invitar a los participantes a explotar un globo, donde adentro viene una pregunta, o una dinámica.	<ul style="list-style-type: none">◦	<ul style="list-style-type: none">◦

	Facilitador: Argenis Portillo		<ul style="list-style-type: none"> ◦ Stand 4: Afirmaciones positivas 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ La actividad consiste en el que el participante se le entrega un globo. ◦ El facilitador realiza una serie de afirmaciones donde la participante ira inflando el globo a medida vaya afirmando. ◦ 		<ul style="list-style-type: none"> ◦
Recursos de apoyo:		Globos, papel bond, dulces, lapiceros, colores, tirros, tijeras, mesas, espejo.				

CARTA DIDÁCTICA						
Orientación						
Nombre de la sesión: Habilidades sociales						
Objetivo: Orientar a los jóvenes para que puedan interactuar haciendo uso de sus cualidades de comunicación.						
Facilitador/a: Argenis Oswaldo Castillo Rivera. Flor de María Orantes Hernández. Ada Eunice Sagastizado Fuentes. Gabriela Patricia Juárez Velásquez.						
Fecha: 24 de julio 2024						
Tiempo de ejecución: 2 horas						
Lugar: Instituto Nacional de San Jorge						
Nº de sesión	Momento.	Área abordada	Actividad.	Estrategia metodológica y procedimiento.	Tiempo.	Indicadores de logro.
3	Motivación	Participación	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Saludo. ◦ Presentación de la sesión. ◦ Reflexión. 	Facilitador/a incentiva a participantes a ser parte de la jornada. Expone de manera breve el objetivo de la sesión. Presenta reflexión alusiva a las "Habilidades Sociales".	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 10 minutos. 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Sostiene un ambiente de confianza y compromiso.
	Desarrollo	La buena comunicación.	◦ Tormenta de ideas: La buena	Se presenta papelógrafo con la frase "BUENA COMUNICACIÓN".	<ul style="list-style-type: none"> ◦ .10 minutos 	<ul style="list-style-type: none"> ◦

			comunica ción.	Participantes emiten ideas, pensamientos sobre el significado de la buena comunicación, y facilitador/a escribe todos los aportes, generando una breve discusión.		
	Construcción de nuevos Aprendizajes	Equilibrio de nuestras necesidades con respecto a los demás.	◦ Comunicación no violenta.	Ejecución de actividad ◦ Paso 1. Facilitador/a coloca en la pizarra o un papelógrafo con la ilustración de una Jirafa introduciendo ◦ “hablaremos sobre un estilo de comunicación que trata de tomar en consideración todo lo	◦ .40 minu tos	◦ ◦ Mues tra cambios de perspectiva en la comunicab ilidad

				<p>que han respondido, para describir la COMUNICACIÓN NO VIOLENTA".</p> <p>Se motiva a usar "el lenguaje de la jirafa", aludiendo las cualidades, de un animal terrestre con un corazón inmenso, posee una excelente visión del entorno, y es compasiva.</p> <p>Contrastando con lo opuesto "el lenguaje del chacal" critica, juzga,</p>		
--	--	--	--	--	--	--

				<p>acusa, y moraliza.</p> <p>Paso 2. En el tercer papelógrafo se presenta de manera ilustrada los pasos de la COMUNICACIÓN NO VIOLENTA, entrega a cada participante una copia para contextualizar, y se le explica ejemplificándoles en que consiste cada uno:</p> <p>-Observar: sin juzgar o interpretar.</p> <p>-Expresar sentimientos: lo que experimenta (emociones)</p> <p>.</p>	
--	--	--	--	---	--

				<p>-Expresar necesidades : identificar la necesidad para prever comose va a reaccionar hacia la otra persona.</p> <p>-Hacer una petición: ser específico en lo que solicita o en su petición.</p> <p>Paso 3.</p> <p>Sabiendo manejar la "gramática básica", pensarán cada uno en un situación o conflicto, para ello se les brindara un lápiz, una hoja de trabajo, contiene plantilla de ejercicio,</p>	
--	--	--	--	--	--

				<p>(anexo), y proceden a realizar el llenado.</p> <p>Paso4.</p> <p>Facilitador/a divide a asistentes en grupos, de manera dinámica expresando las frases “creando comunidades”, y participantes se asocian de 3 a 4 integrantes por afinidad. En el círculo se comparten su hoja de trabajo, y leen las alternativas aplicadas en un tiempo prudencial.</p> <p>Paso5.</p>	
--	--	--	--	---	--

				<p>Participante s regresan a su lugar de origen, formando un círculo, y se solicita a dos voluntarios para socializar los resultados, respetando los códigos de confidencial idad.</p> <p>Reflexión de aprendizaje: -¿Cómo se sintieron al utilizar el lenguaje de la jirafa? -¿Qué fue lo más fácil? ¿y lo más difícil de abordar en el ejercicio? -¿En qué situaciones,</p>	
--	--	--	--	---	--

				<p>áreas de la vida usted considera que se puede practicar “el lenguaje de la jirafa”?</p> <p>-¿Cuáles son las ventajas, y los beneficios de practicar una comunicación no violenta?</p> <p>Facilitador/a hace una síntesis, y presenta un papelógrafo ilustrativo de los estilos de comunicación y comportamiento ejemplificando:</p>	
--	--	--	--	--	--

				-Estilo Agresivo. -Estilo Pasivo. -Estilo Asertivo.		
		<ul style="list-style-type: none"> ◦ Tomar responsabilidad de comportamiento, entender cómo afecta a los demás. 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Sabia ruptura. ◦ El GPS de la empatía. 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Facilitador/a coloca frase pre elaborada "Escucha activa" y expresa la importancia de esta para poder establecer relaciones sociales fructíferas. ◦ Introduce como segunda habilidad: "para establecer relaciones sanas, es importante poner en práctica la empatía" 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 40 minutos 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Valor a el bienestar personal y el de las demás personas

				<p>con los demás, validando los derechos, emociones y manera de pensar".</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ ◦ Para poner a prueba la destreza de ◦ participante s en esta habilidad social se implementará el ejercicio "GPS de la Empatía". ◦ ◦ Ejecución de actividad: ◦ ◦ Paso 1. Se solicita a participante s <p>se asocien en pareja. Paso</p>		
--	--	--	--	--	--	--

				<p>2. Facilitador/a coloca sonido</p> <p>de fondo, e invita de manera ingeniosa a participante s</p> <p>a imaginar que van a utilizar un GPS, el cual los</p> <p>llevara</p> <p>a cuatro</p> <p>estaci ones. Para llegar a cada destino</p> <p>deben desconecta rse</p>	
--	--	--	--	---	--

				<p>del mundo exterior, y se enfocaran</p> <p>en cada consigna que se les brindara.</p> <ul style="list-style-type: none">◦ Paso 3. Facilitador/a dibuja una carretera◦ en la pizarra y coloca la palabra◦ a◦ PARAFRASEANDO,◦ induce “Lo primero que se hace al comenzar un camino, y una persona nos comparte algo, se le debe alentar a hablar, dándole el tiempo que necesite	
--	--	--	--	---	--

				<p>para expresarse, y luego se demuestra que se le escucha,</p> <p>y</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ comprende ". Se aplica el parafraseo, resumiendo todo lo que le ha expresado, haciendo la pregunta en el momento oportuno, "hay algo más que desee decir, o que se le haya pasado por alto". ◦ Paso 4. Cada pareja sume un rol uno escucha, y el otro habla compartiendo una 		
--	--	--	--	--	--	--

				<p>historia que le hizo sentir emociones muy fuertes, algo muy relevante. La persona que escucha muestra empatía y parafrasea durante la</p> <ul style="list-style-type: none">◦ conversación. Paso 5. Facilitador/a dibuja sobre la carretera un cuadro y adentro escribe "REFLEJO". En esta estación se entienden las emociones de la otra persona, referente a lo que está contando o ha descrito, y en ese	
--	--	--	--	--	--

				<p>momento se pone en su lugar,</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ proyectándose como se sentiría. <p>Realiza una retroalimentación de lo que habla la persona, y se le hace sentir comprendido/a. Paso 6. Facilitador/a se dirige a la pizarra, dibuja un tercer cuadro y escribe dentro de él "COMPARTIR", en</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ esta estación, el oyente comparte una historia semejante, o una experiencia en común, o un momento 		
--	--	--	--	---	--	--

				<p>en que haya experimentado una situación similar. En ese momento se pide "configurar el GPS no verbal" para prestar</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ atención a la persona que está tratando de empatizar. ◦ Paso 7. Facilitador/a dibuja el cuarto sobre la carretera del camino hacia la empatía, y escribe dentro de el "REFLEXION" ◦ Participantes se hacen así mismo ◦ las 	
--	--	--	--	---	--

				<p>siguientes aseveraciones desde su rol: ¿Cómo me sentí al ser escuchado por otra persona, sin ser interru mpido?,</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ ¿Cómo me sentí al experimenta r la práctica de la empatía, a través de la escucha activa?. ◦ Se sugiere que las parejas se comenten sobre la vivencia de las tres primeras estaciones del camino hacia la empatía. ◦ Paso 8. Cada 		
--	--	--	--	---	--	--

				<p>pareja tendrá la oportunidad de cambiar roles, y realizar el ejercicio siguiendo mismos pasos de las cuatro</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ estaciones del GPS de la Empatía. Reflexión dirigida por facilitador/a : ◦ ¿Cómo se sintió durante y después de realizar el ejercicio en pareja? ◦ ¿A cuál estación le resultó más difícil llegar? ¿Por qué? ◦ ¿Qué considera que necesita mejorar 		
--	--	--	--	--	--	--

				para empatizar con las demás personas? ◦ ¿Qué apren dió realizando el ejercicio? ◦ ◦ Facilitador/a presenta un concepto de la empatía, y explica la importancia de su ◦ práctica en todas áreas de la vida cotidiana. ◦		
	Conclusión		◦ Cierre	◦ Facilitador/a felicita a participante s por el trabajo realizado en cada sesión del módulo, e incentiva a	10 minutos.	◦ Presenta una actitud de gratitud.

				<p>practicar las estrategias aprendidas.</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Se motiva a participantes a asistir al siguiente modulo del 		
Recursos de apoyo:		Proyector, laptop, usb, manual de facilitar y participante, lápiz, lapicero, plumones, cajas de colores, hojas de papel bond, páginas de papel bond de colores, papelógrafo, fotocopias del inventario-evaluación.				

CARTA DIDÁCTICA						
Orientación						
Nombre de la sesión: Bulling						
Objetivo: Conocer acerca de las consecuencias negativas que tiene la práctica del bullying entre los estudiantes del Instituto Nacional de San Jorge						
Facilitador/a: Argenis Oswaldo Castillo Rivera. Flor de María Orantes Hernández. Ada Eunice Sagastizado Fuentes. Gabriela Patricia Juárez Velásquez.						
Fecha: 31 de Julio del 2024						
Tiempo de ejecución: 2 horas						
Lugar: Instituto Nacional de San Jorge						
Nº de sesión	Momento.	Área abordada	Actividad.	Estrategia metodológica y procedimiento.	Tiempo.	Indicadores de logro.
4	Facilitador/a: Flor Orantes	.	Saludo. Presentación de la sesión. Reflexión.	Exponer el objetivo de la sesión y la reflexión a los participantes.	◦ 15 minutos.	◦ Sostiene un ambiente de confianza y compromiso.
	Facilitador/a: Gabriela Juárez			◦El facilitador/a les comparte la temática en diapositivas creativas donde	◦ 25 minutos.	◦

			Círculo de amigos	<p>explicarán el tema a desarrollar en la sesión</p> <p>Facilitador/a Orienta a los participantes a cerca de la actividad posteriormente solicita a una persona ala azar que diga algo positivo que nota en su compañero y pueda expresarlo.</p>		
	Facilitador/a: Argenis Castillo.			<p>Luego de ello se les hace la pregunta por medio de la pelota preguntona</p> <p>¿ Que es para ustedes el bulling?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 30 minutos. <p>15 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Comprensión de los estudiantes a cerca de las actividades.

				<p>Facilitar elige a dos grupos de compañeros que realicen el juego de roles.</p> <p>Finalmente el facilitador da una reflexión positiva de la importancia que tiene mantener una buena relación sin bullying escolar.</p>	10 minutos	
	<p>Cierre y conclusiones. Facilitadora. Eunice Sagastizado.</p>			Cierre y preguntas	15 minutos	
Recursos de apoyo:		Proyector, laptop, usb, papelógrafo, una pelota				

CARTA DIDÁCTICA						
Orientación						
Nombre de la sesión: Estrés						
Objetivo: Orientar y aplicar técnicas para la gestión del estrés.						
Facilitador/a:						
Argenis Oswaldo Castillo Rivera. Flor de María Orantes Hernández. Ada Eunice Sagastizado Fuentes. Gabriela Patricia Juárez Velásquez.						
Fecha: 14 de Agosto del 2024						
Tiempo de ejecución: 2 horas						
Lugar: Instituto Nacional de San Jorge						
N° de sesión	Momento.	Área abordada	Actividad.	Estrategia metodológica y procedimiento.	Tiempo.	Indicadores de logro.
5	Facilitador/a: Gabriela Juárez	Participación	Saludo. Presentación de la sesión. Reflexión.	Exponer el objetivo de la sesión y la reflexión a los participantes.	◦ 10 minutos.	◦ Sostiene un ambiente de confianza y compromiso.
		¿Qué es el estrés?		◦ El facilitador/a les comparte la temática en		◦

	Facilitador/a Flor Orantes		Lluvia ideas	de	diapositivas creativas donde explicarán el tema a desarrollar en la sesión. Posteriormente les menciona a los participantes. ¿Qué es el estrés?	30 minutos	
	Facilitador/a Argenis Castillo				Facilitador /a: les explica a los participantes la técnica que se aplica y su forma de aplicación.	10 Minutos	
			Desarrollo imaginación de	la			

			técnica guiada			
	Facilitador/a: Eunice Sagastizado .			Facilitador: pide a participantes a participar en la realización de la tecnica.	◦ 40 minutos.	
	Cierre y conclusiones. Facilitadora: Gabriela Juárez			Cierre y preguntas	15 minutos	
Recursos de apoyo:		Proyector, laptop, y velas aromáticas.				

Carta #6

CARTA DIDÁCTICA						
Taller						
Nombre de la sesión: las emociones						
Objetivo: Orientar a los jóvenes a tener un buen autocontrol de las emociones						
Facilitador/a: Argenis Oswaldo Castillo Rivera. Flor de María Orantes Hernández. Ada Eunice Sagastizado Fuentes. Gabriela Patricia Juárez Velásquez.						
Fecha: 21 de Agosto del 2024						
Tiempo de ejecución: 2 horas						
Lugar: Instituto Nacional de San Jorge						
Nº de sesión	Momento.	Área abordada	Actividad.	Estrategia metodológica y procedimiento.	Tiempo.	Indicadores de logro.
6	Momento	Participación STAND 1 Flor de María Orantes Hernández	Saludo. Presentación de la sesión.	.º Facilitador/ presenta CANTA LA EMOCION Se le facilitan una serie de frases de		Sostiene un ambiente de confianza y compromiso

		STAND 2 Argenis Oswaldo Castillo		<p>acuerdo a la emoción y debe cantar y dramatizar las emociones.</p> <p>EMOCIOMETRO</p> <p>Se le explica al participante que identifique sus emociones</p>		
	Desarrollo	STAND 3 Ada Eunice Sagastizado Fuentes		<p>DADO DE LAS EMOCIONES</p> <p>Se lanza un dado y la emoción que caiga deberá explicar en que momento experimento esa emoción</p>		

				CARTA DE EMOCIONES		
		STAND 4 Gabriela Patricia Juárez		Se presentan 2 cartas iguales de cada emoción es un juego para jugar en pareja.		°
Recursos de apoyo:		Cartas de emociones, un dado, una bocina				

CARTA DIDÁCTICA						
Taller						
Nombre de la sesión: Ansiedad						
Objetivo: Comprender cómo la ansiedad influye en las emociones de los estudiantes del Instituto Nacional de San Jorge.						
Facilitador/a: Argenis Oswaldo Castillo Rivera. Flor de María Orantes Hernández. Ada Eunice Sagastizado Fuentes. Gabriela Patricia Juárez Velásquez.						
Fecha: 28 de Agosto del 2024						
Tiempo de ejecución: 2 horas						
Lugar: Instituto Nacional de San Jorge						
Nº de sesión	Momento.	Área abordada	Actividad.	Estrategia metodológica y procedimiento.	Tiempo.	Indicadores de logro.
7	1 Facilitador/a: Flor Orantes :	Participación	Stand 1: ◦ Técnica del globo	◦ Aplicación técnica, para que los jóvenes utilice y aprendan a utilizar la técnica ya que ayuda a controlar su autocontrol y la relajación		◦ Interés de los participantes al integrarse a las distintas actividades

	<p>Facilitador/</p> <p>Gabriela Juárez</p>		<p>Stand 2:</p> <p>Cajita secreta</p>	<p>en momentos de ansiedad</p> <p>◦ Al estudiante se le invita a tomar un lapicero y la mitad de una página donde ellos tendrán la oportunidad de identificar sus síntomas ansiosos y pensamientos</p>		
	<p>Facilitador/a</p> <p>Eunice Sagastizado</p>		<p>Stand 3:</p> <p>Cuadro de pintura de ansiedad</p>	<p>. Invitar a los participantes a que tomen la pintura y puedan expresar con colores su ansiedad</p> <p>Facilitar explica la</p>		◦

	Facilitador/a Argenis Castillo		Stand 4: Respiración profunda	actividad de una manera creativa La técnica consiste en que el facilitador de una explicación de la técnica luego prosiga a su desarrollo		

Recursos de apoyo:	Globos, una Cajita, pintura, pinceles, colores, páginas de papel bond					

Carta #8

CARTA DIDÁCTICA
Nombre de la sesión: Cierre del Proyecto Psicosocial

Objetivo: Aplicar la técnica del mindfulness con el fin de ayudar a los participantes en su desarrollo y superación personal.						
Facilitador/a: Argenis Oswaldo Castillo Rivera Gabriela Patricia Juárez Velásquez Ada Eunice Sabatizado Fuentes Flor de María Orantes Hernández						
Fecha: (día, mes, año). 04 de septiembre de 2024						
Tiempo de ejecución: 2 horas.						
Lugar: (salón o espacio donde se ejecutará el taller).						
N° de sesión	Momento.	Área abordada	Actividad.	Estrategia metodológica y procedimiento.	Tiempo.	Indicadores de logro.
8			<ul style="list-style-type: none"> ◦ Saludo. ◦ Reflexión. 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Facilitador/a invita a los participantes a desconectarse del uso de los aparatos tecnológicos, para posteriormente compartir la reflexión, y hacerles mención que opinan de ella. 	20 minutos.	Conocimientos adquiridos por parte de los participantes
	Motivación	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Muestra una actitud positiva acerca de la sesión 		<ul style="list-style-type: none"> ◦ Facilitador /a motiva a los participantes a seguir poniendo en práctica lo adquirido a lo 	15 minutos.	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Escucha activamente y experiencia de los participantes

		abordada		largo del proyecto psicosocial e incentivarlos a seguir luchando por sus objetivos planteados en su vida cotidiana.		
		<ul style="list-style-type: none"> Interés por la realización de la técnica 	<ul style="list-style-type: none"> Técnica: mindfulness 	<ul style="list-style-type: none"> Previo a la sesión se solicita amablemente a los participantes a llevar vestimenta y calzado cómodo. Facilitador/a plantea la forma de cómo se aplica la técnica. Posteriormente se coloca a los participantes en un lugar tranquilo, luego se le menciona que adopten 	50 minutos	Prevención, conservación de su salud mental y física.

				<p>una postura ya sea cómoda en una silla con los pies apoyados en el suelo con la espalda recta o en el suelo acostados ya sea en una toalla etcétera con las piernas estiradas.</p> <p>Luego se le hace mención a los participantes a que cierren sus ojos.</p> <p>Enseguida se les indica a los participantes a respirar y llevar la atención a su respiración. En donde van a sentir cómo entra y sale el aire de sus cuerpo.</p> <p>Enseguida se le menciona a los participantes a que se centren la atención en lo que pasa en su cuerpo</p>		
--	--	--	--	--	--	--

				<p>por aproximadamente diez segundos</p> <p>Posteriormente se le mencionan a los participantes que si surgen pensamientos o emociones, qué las observen sin juicio y déjalas pasar como nubes en el cielo. Finalmente se trae al aquí y al ahora a los participantes a través de una respiración 4- 7 en donde durante cuatro segundos van a retener la respiración y durante siete segundos exhala la respiración, cuando ellos estén listos se les menciona que abran sus ojos lentamente.</p>		
	Conclusión		<ul style="list-style-type: none"> ◦ Preguntas de los participantes ◦ Cierre. 	<p>Los Facilitadores, Les preguntan a los participantes la experiencia</p>	25 minutos .	Expectativas del proyecto psicosocial



Regional:
Carnet:
Alumno:
Carrera:

Estado de Cuenta
SEDE CENTRAL
U20191399
CASTILLO RIVERA ARGENIS OSWALDO
LICENCIATURA EN PSICOLOGIA
Nuevo Ingreso

29/6/2024
12:06:13
Página 1 de 1

Solvente: SI En Mora: No

Periodo: Desde 15/12/2023 Hasta: 15/12/2023

Comprobante	Rubro	Fecha	Cargos	Abonos
Ciclo III/2023				
Factura	A3DE6B0F-32 Aporte Social e inducción para servicio social PRE(15/12/2023		\$75.00
Factura	EA38D88A-2A Constancia de Egresado	15/12/2023		\$25.00
				\$100.00



[Handwritten signature]



Estado de Cuenta	
Regional:	SEDE CENTRAL
Carnet:	U20191541
Alumno:	JUÁREZ VELÁSQUEZ GABRIELA PATRICIA
Carrera:	LICENCIATURA EN PSICOLOGIA
Estatus:	Nuevo Ingreso

29/6/2024
12:04:56
Página 1 de 1

Solvente: Si En Mora: No

Periodo: Desde 20/12/2023 Hasta: 20/12/2023

Comprobante	Rubro	Fecha	Cargos	Abonos
Ciclo II/2023				
Factura	6556C9D9-80 Aporte Social e inducción para servicio social PREC	20/12/2023		\$75.00
Factura	0067BEC6-D9 Carta de Egreso	20/12/2023		\$25.00
				\$100.00

