



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

**CARRERA:**

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

**NOMBRE DEL PROYECTO:**

FOMENTANDO EL BIENESTAR ESTUDIANTIL MEDIANTE EL PROGRAMA "MINDFUL"  
DESARROLLADO POR LA CLÍNICA PSICOLÓGICA DE LA UNIVERSIDAD DE  
ORIENTE.

**RESPONSABLE:**

PORTILLO DE HERNÁNDEZ, SANTOS MERCEDES, U20161685  
CRUZ DÍAZ, OSIEL OMAR, U20140303

**CICLO:**

01-2025

**LUGAR Y FECHA DE ENTREGA:**

CIUDAD UNIVERSITARIA UNIVO, 12 DE MARZO DEL 2025.

## Contenido

<b>1. UBICACIÓN DE PROYECTO:</b>	1
<b>2. REGIÓN:</b>	1
<b>3. ÁREA DE EJECUCIÓN</b>	1
<b>4. LÍNEA DE ACCIÓN DE VINCULACIÓN SOCIAL:</b>	1
<b>5. DESCRIPCIÓN:</b>	1
<b>6. IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA:</b>	2
<b>7. JUSTIFICACIÓN:</b>	4
<b>8. OBJETIVOS:</b>	5
<b>9. ACTIVIDADES:</b>	5
<b>10. METAS:</b>	8
<b>11. POBLACIÓN BENEFICIADA:</b>	9
<b>12. HORARIO DE TRABAJO:</b>	9
<b>13. PERIODO DE REALIZACIÓN:</b>	10
<b>14. INSTITUCIONES PARTICIPANTES:</b>	10
<b>15. RECURSOS:</b>	10
<b>16. PRESUPUESTO:</b>	10
<b>17. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES</b>	12

## **1. UBICACIÓN DE PROYECTO:**

Nombre de la institución: Universidad De Oriente.

Dirección: 4ta. Calle Poniente #705, San Miguel, El Salvador.

Teléfono: 2668-3700.

Persona Responsable de supervisar al estudiante en la institución: Licda.

Orquídea Elías.

Cargo: Coordinadora de clínicas psicológicas.

**2. REGIÓN:** Oriental.

**3. ÁREA DE EJECUCIÓN:** Salud.

**4. LÍNEA DE ACCIÓN DE VINCULACIÓN SOCIAL:** Salud y Bienestar

## **5. DESCRIPCIÓN:**

El proyecto "MINDFUL UNIVO": Fomentando el Bienestar Estudiantil" se presenta como una iniciativa integral que busca mejorar y enriquecer las experiencias académicas de los estudiantes universitarios mediante un enfoque holístico en la salud mental. Esta iniciativa surge como una respuesta a los desafíos que los estudiantes enfrentan en sus trayectos académicos, personales y sociales, reconociendo que la salud mental es un componente crucial de su bienestar general.

Para abordar esta necesidad, se llevan a cabo diversas actividades que promueven la importancia del autocuidado emocional. Practicar el autocuidado no solo ayuda a manejar el estrés y los retos diarios, sino que

también actúa como una medida preventiva contra el desarrollo de problemas de salud mental. Además, una buena salud mental nos permite participar plenamente en nuestras prácticas de autocuidado y disfrutar de sus beneficios.

"Mindful Univo" ofrece talleres, sesiones de meditación, y grupos de apoyo que fomentan habilidades para el manejo del estrés, la resiliencia y la autorreflexión. Al incorporar estas prácticas en la vida diaria, los estudiantes pueden desarrollar una mayor conciencia de sí mismos y de sus necesidades emocionales, lo cual es fundamental para su éxito académico y personal. Con este enfoque, el proyecto busca crear un entorno universitario más comprensivo y solidario, donde el bienestar de los estudiantes sea una prioridad central.

## **6. IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA:**

El problema que se busca abordar es el estigma y la falta de comprensión en torno a los problemas de salud mental en la Universidad de Oriente. Esta situación afecta negativamente a la comunidad universitaria debido a la falta de información precisa sobre los problemas de salud mental, perpetuando mitos y malentendidos que alimentan el estigma.

El estigma asociado a los problemas de salud mental provoca que los estudiantes se sientan avergonzados o temerosos de admitir que necesitan ayuda psicológica, lo cual puede derivar en discriminación y aislamiento social, afectando el bienestar emocional y académico de los estudiantes.

Debido a esta situación, pocos estudiantes buscan los servicios de asesoramiento psicológico disponibles en la universidad, resultando en una subutilización de recursos que podrían ser cruciales para apoyar la salud

mental de la comunidad estudiantil. Los problemas de salud mental no abordados afectan directamente el rendimiento académico y el bienestar general de los estudiantes, reduciendo la capacidad de concentración, aumentando el ausentismo y llevando a un desempeño académico deficiente.

Los estudiantes perciben la salud mental como un tema tabú y están reacios a hablar sobre sus problemas emocionales, temiendo enfrentar juicio y estigmatización por parte de sus compañeros y docentes. Además, existe una percepción generalizada de que buscar ayuda psicológica es un signo de debilidad o incapacidad. Aunque algunos docentes y personal universitario están conscientes de la importancia de la salud mental, muchos carecen de formación adecuada para identificar y abordar estos problemas en el ámbito académico.

El problema del estigma y la falta de comprensión sobre la salud mental es de gran relevancia socio-cultural por varias razones. La salud mental es una parte esencial del bienestar integral de los individuos y abordar este problema contribuye al desarrollo personal y académico de los estudiantes, facilitando un entorno más saludable y productivo. Promover una mayor comprensión y aceptación de los problemas de salud mental fomenta una cultura de empatía y apoyo, reduciendo el aislamiento y la discriminación dentro de la comunidad universitaria. Al enfrentar y resolver estos problemas, la universidad prepara a sus estudiantes para manejar mejor los desafíos emocionales y psicológicos en sus futuras vidas personales y profesionales. Además, la universidad tiene una responsabilidad social de cuidar el bienestar de sus estudiantes y al abordar los problemas de salud mental, demuestra su compromiso con la formación de ciudadanos saludables y resilientes, capaces de contribuir positivamente a la sociedad.

## **7. JUSTIFICACIÓN:**

La ejecución de este proyecto es fundamental para abordar una problemática crítica que afecta a la comunidad estudiantil: el estigma y la falta de comprensión en torno a la salud mental. En muchas ocasiones, los estudiantes enfrentan desafíos emocionales y psicológicos que no son reconocidos ni abordados adecuadamente debido a la falta de información y los prejuicios existentes. Al implementar "Mindful Univo Estudiantil", se pretende crear un ambiente donde los estudiantes se sientan seguros y apoyados para expresar sus inquietudes y buscar ayuda profesional cuando sea necesario.

El propósito de este proyecto es múltiple. En primer lugar, busca aumentar la participación de los estudiantes en eventos y campañas de concientización sobre salud mental. Estas actividades serán diseñadas para informar y educar a la comunidad universitaria sobre los diversos aspectos de la salud mental, desmontando mitos y promoviendo una cultura de empatía y apoyo. En segundo lugar, se aspira a incrementar el número de estudiantes que buscan servicios de asesoramiento psicológico. Al normalizar la conversación sobre salud mental y reducir el estigma, más estudiantes se sentirán cómodos y motivados para utilizar los recursos de asesoramiento disponibles.

Para llevar a cabo este proyecto, se implementará una serie de estrategias y actividades concretas. Se organizarán talleres educativos, así como campañas de sensibilización a través de medios digitales y físicos dentro del campus. Además, se promoverán grupos de apoyo y espacios seguros donde los estudiantes puedan compartir sus experiencias y recibir orientación.

El impacto de "Mindful Univo Estudiantil" será significativo tanto para la comunidad estudiantil como para la Universidad de Oriente. La reducción del

estigma asociado a los problemas de salud mental contribuirá a un ambiente más inclusivo y saludable, donde los estudiantes se sientan valorados y comprendidos. Además, este proyecto fortalecerá la vinculación social de la universidad, demostrando su compromiso con el bienestar integral de sus estudiantes y su liderazgo en la promoción de una cultura de salud mental positiva. En última instancia, "Mindful Univo Estudiantil" no solo beneficiará a los estudiantes actuales, sino que también sentará las bases para un futuro universitario más consciente y resiliente.

## **8. OBJETIVOS:**

Objetivo General:

- Crear un entorno universitario inclusivo y de apoyo, en el que se disminuya el estigma asociado a los problemas de salud mental, promoviendo la educación, la comprensión y el diálogo abierto sobre estos temas entre los estudiantes.

Objetivos Específicos:

- Incrementar la participación de estudiantes en eventos y campañas de concientización.
- Fomentar que más estudiantes busquen servicios de asesoramiento psicológico.

## **9. ACTIVIDADES:**

- Lanzamiento de la temática Ansiedad, en el que se brindará información sobre dicho tema y se desarrollarán actividades interactivas.
- Stands con la temática de Ansiedad, brindando información y desarrollando técnicas prácticas para el manejo de la ansiedad,

además de ofrecer un espacio en el que se puedan relajar con actividades creativas.

- Talleres dirigidos a los estudiantes de UNIVO con la temática de Ansiedad, para fortalecer las habilidades de afrontamiento mediante ejercicios de Mindfulness.
- Lanzamiento de la temática Resiliencia y Duelo, se proporcionará información detallada para que los estudiantes conozcan sobre el proceso del duelo, sus diversas fases, así como que es la resiliencia y como poder fortalecerla.
- Stand con la temática de resiliencia y duelo: En este espacio, se ofrecerá información integral y recursos prácticos sobre cómo enfrentar pérdidas y desarrollar resiliencia. Se utilizarán técnicas y estrategias psicológicas efectivas
- Talleres dirigidos a los estudiantes de UNIVO, con la temática Resiliencia y Duelo, enfocados en impartir técnicas prácticas para el manejo saludable de los procesos de duelo y el fortalecimiento de la resiliencia.
- Lanzamiento de la temática Procrastinación en la cual se proporcionará información sobre qué es la procrastinación, sus causas y las estrategias que se pueden utilizar para superarla.
- Stand con la temática de procrastinación: Mediante técnicas y estrategias creativas, involucrar a los estudiantes para que conozcan y tomen conciencia sobre los efectos negativos de la procrastinación y las formas de combatirla.
- Talleres dirigidos a los estudiantes de UNIVO Con la temática de la procrastinación, estos talleres estarán enfocados en técnicas de gestión



del tiempo y planificación. Además, se promoverán hábitos de estudio eficaces para la reducción de la procrastinación.

- Lanzamiento de la Temática: Dependencia Emocional:  
Proporcionaremos información accesible y recursos sobre dependencia emocional.
- Stand con la Temática de Dependencia Emocional: diseñados para psicoeducar a los estudiantes sobre los signos, efectos y estrategias de manejo de la dependencia emocional. Se ofrecerá material informativo, recursos impresos y la posibilidad de consultas breves con profesionales capacitados en salud mental.
- Talleres Dirigidos a los Estudiantes UNIVO, con la Temática: Dependencia Emocional: enfocados en abordar temas como la identificación de patrones de dependencia emocional, estrategias para fortalecer la autonomía emocional y métodos para establecer relaciones saludables.
- Lanzamiento de la temática: Prevención del suicidio en el cual se presente sensibilizar a la comunidad universitaria sobre la importancia crucial de la prevención del suicidio.
- Stand con la temática de prevención del suicidio enfocado en proporcionar información clara y accesible, así como recursos prácticos que pueden ayudar a prevenir este problema.
- Talleres dirigidos a los estudiantes UNIVO, con la temática: Prevención del suicidio, se abordarán temas como los factores de riesgo, las señales de advertencia y cómo abordar este tema de manera empática y efectiva.

- Lanzamiento de la temática: Inteligencia Emocional: promover la importancia crucial de desarrollar habilidades emocionales dentro de nuestra comunidad estudiantil
- Stand con la temática de inteligencia emocional, enfocados en proporcionar información detallada sobre técnicas de regulación emocional, gestión del estrés y fomento de la empatía. Además, implementaremos escalas y test para evaluar el nivel de inteligencia emocional de los interesados, proporcionando así recomendaciones personalizadas para su desarrollo emocional.
- Talleres dirigidos a los estudiantes UNIVO, con la temática Inteligencia Emocional: se enfocarán en aspectos clave de la inteligencia emocional como la conciencia emocional, la regulación de las emociones y la capacidad de empatía.

#### **10. METAS:**

- Incrementar en un 15% el número de citas programadas en los servicios de asesoramiento psicológico en el próximo año.
- Lograr la participación de al menos el 30% de la población estudiantil en los eventos y campañas de concientización sobre salud mental en el primer año.
- Lograr el 100% de involucramiento de los jóvenes en los talleres estudiantiles.
- Capacitar al 80% del personal académico y administrativo en temas de salud mental y primeros auxilios psicológicos en los primeros seis meses.

- Reducir el estigma asociado a los problemas de salud mental en un 25% entre los estudiantes, medido a través de encuestas.
- Alcanzar al menos el 70% de la población estudiantil con materiales educativos sobre salud mental a través de campañas digitales y físicas en el primer año.

### 11. POBLACIÓN BENEFICIADA:

HOMBRES	MUJERES	TOTAL
80	150	230

### 12. HORARIO DE TRABAJO:

Mercedes:

HORA	Día						
	LUNES	MAR.	MIÉ.	JUE.	VIER.	SÁB.	DOM.
AM	8:00 am	8:00 am	8:00 am				
PM	4:00 pm	4:00 pm	12:00 md				

OSIEL:

HORA	Día						
	LUNES	MAR.	MIÉ.	JUE.	VIER.	SÁB.	DOM.

AM	8:00 am	8:00 am	8:00 am				
PM	4:00 pm	4:00 pm	12:00 md				

### 13. PERIODO DE REALIZACIÓN:

Fecha de inicio: 17 de marzo del 2025.

Fecha de finalización: 17 de octubre del 2025.

### 14. INSTITUCIONES PARTICIPANTES:

- Universidad de Oriente.

### 15. RECURSOS:

- Humanos: Practicantes de quinto año y Egresados de la Licenciatura en Psicología de la Universidad de Oriente.
- Globos, manteles, mesas, papelería (pliegos de papel bond, plumones, tijeras, lápices, pinceles, grapas, perforador, clics, pegamento, cinta doble cara, brochurs, etc.)

### 16. PRESUPUESTO:

CANTIDAD	DESCRIPCIÓN	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
84	Alimentación.	\$5.00	\$420

84	Transporte.	\$3.00	\$252
1,000	2 colaboradora (500 horas c/u)	\$ 1.00	\$1,000.00
1,000	Otros, papelería, copias, impresiones, etc.	\$0.20	\$200.00
	<b>Sub-Total</b>		\$1,872.00
	Imprevistos (10%)		\$ 187.20
	<b>TOTAL, GENERAL</b>		<b>\$ 2,059.20</b>

## 17. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

[illegible]

[illegible]









[illegible]

[illegible]

**Contacto de los estudiantes**

**Nombre del estudiante:** Santos Mercedes Portillo de Hernández

**Teléfono:** 7728-3722

**Correo:** [patylovo33@gmail.com](mailto:patylovo33@gmail.com)

**Contacto de los estudiantes**

**Nombre del estudiante:** Osiel Omar Cruz Díaz.

**Teléfono:** 7513-2476

**Correo:** [osieldiazsv@gmail.com](mailto:osieldiazsv@gmail.com)

[illegible]

Módulo de Facturación: Transmisión normal  
Tipo de Transmisión: Normal  
Fecha y Hora de Generación: 10/01/2025 10:47:27

## Endnote

Nombre: UNIVERSIDAD DE ORIENTE  
Correo electrónico: [lecturadiselectronica@univo.edu.ve](mailto:lecturadiselectronica@univo.edu.ve)  
Dirección: 7A. Av. Sur, #201, San Miguel Centro, San Miguel  
Teléfono: 25825700 NIT: 12173110810022  
NRC: 1028731 Actividad económica: EDUCACION

## Receptor

Nombre: SANTOS MERCEDES PORTILLO DE HERNÁNDEZ  
Correo electrónico: petylovo33@gmail.com  
Dirección: BARRIO EL CALVARIO, SESORÍ, San Miguel Norte, SAN MIGUEL  
Teléfono: 77283722 DUT: 01736940-7

Nº	Cant.	Unidad	Descripción	Precio Unitario	Venta no sujeta	Venta sujeta	Venta gravada		
1	1.00	Unidad	Aporte Social e inducción para servicio social PREGRADO (primera asignación)	\$75.0000	\$0.00	\$0.00	\$75.00		
NO DEVOLUCIÓN				Suma de Ventas:			\$75.00		
				Sumatoria de ventas:			\$75.00		
				Sub-Total:			\$75.00		
				IVA Retenido :			\$0.00		
				Monto Total de la Operación:			\$75.00		
				Total a Pagar:			\$75.00		

Valor en Letras: SETENTA Y CINCO DOLÁRES  
Condición de la Operación: CONTADO  
Observaciones: PAGO EN LINEA  
No. Referencia: 501810037812  
No. Autorización: 277404

Responsable por parte del emisor: UNIVERSIDAD DE ORIENTE

Nº de Documentos: 138/158



DOCUMENTO TRIBUTARIO ELECTRÓNICO  
FACTURA



Código de Generación: 30A04FEB-401D-4C71-9825-36F5005064D4  
Número de Control: 0TE-01-M001P001-0000000000009843  
Sello de Recepción: ZGZ056AE3048907448C8C0713430A87E152MBLUS

Modelo de Facturación: Transmisión normal  
Tipo de Transmisión: Normal  
Fecha y Hora de Generación: 29/01/2025 10:09:19

## Conclusion

Nombre: UNIVERSIDAD DE ORIENTE  
Correo electrónico: [febdurand@univ-oro.edu.ve](mailto:febdurand@univ-oro.edu.ve)  
Dirección: 4A, Calle Poniente, Barrio San Felipe, 705, San Miguel  
Centro, San Miguel  
Teléfono: 25623700    Nit: 12173110810022  
MRC: 1028731    Actividad económica: EDUCACION

### Reception

Nombre: OSEI OMAR CRUZ DIAZ  
Correo electrónico: osei@cruceluz25@gmail.com  
Dirección: BARRIO LA PAZ, SAN CARLOS, MORAZAN, Morazan Sur,  
MORAZAN  
Teléfono: 75750210 DUI: 05289567-8

Nº	Cant.	Unidad	Descripción	Precio Unitario	Venta no sujeta	Venta exenta	Venta gravada
1	1.00	Unidad	Aporte Social e Incentivos para servicio social PREGRADO (primera asignación)	\$75.0000	\$0.00	\$0.00	\$75.00
2	1.00	Unidad	Carta de egreso (Licenciaturas e Ingenierías)	\$40.0000	\$0.00	\$0.00	\$40.00
<b>NO DEVOLUCIÓN</b>				Suma de Ventas:			\$115.00
				Escritorio de ventas:			\$115.00
				Sub-Total:			\$115.00
				IVA Retenido :			\$0.00
				Monto Total de la Operación:			\$115.00
				Total a Pagar:			\$115.00

Valor en Letras: CIENTO QUINCE 00/100 DÓLARES

Condición de la Operación: CONTADO

Observaciones: PAGO EN VENTANILLA

Responsable por parte del emisor: LAURA ROSA GALAN HUEZO

Nº de Documento: 143.D16