



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

CARRERA:

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

NOMBRE DEL PROYECTO:

MINDFUL UNIVO: FOMENTANDO EL BIENESTAR ESTUDIANTIL

RESPONSABLE:

THANYA IVONETH RENDON LOPEZ. U20200047

CICLO:

01-2025

LUGAR Y FECHA DE ENTREGA:

CIUDAD UNIVERSITARIA UNIVO, 07 DE FEBRERO DEL 2025.

Contenido.

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

PARTES DEL PROYECTO:

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, Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades.

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:

HO RA	DIA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBAD O	DOMIN GO
AM			8:00 am		8:00 am			
PM			12:00 md		2:00 pm			

13. PERIODO DE REALIZACIÓN:

Fecha de inicio: 13 de febrero del 2025.

Fecha de finalización: 26 de junio 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
64	Alimentación.	\$5.00	\$ 320
64	Transporte.	\$3.00	\$192
1,000	1 colaboradora (250 horas c/u) Los colaboradores son los estudiantes que realizan servicio social).	\$ 1.00	\$1,000.00
1,000	Otros, papelería, copias, impresiones, etc.	\$0.20	\$200.00
	Sub-Total		\$1,712.00

	Imprevistos (10%)		\$ 171.20
	TOTAL, GENERAL		\$ 1883.20

17. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES:

N.º	ACTIVIDADES	MESES																			
		Febrero				Marzo				Abril				Mayo				Junio			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Lanzamiento de la temática Ansiedad en el que se brindará información sobre dicho tema y se desarrollarán actividades interactivas.																				
2	Stand 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.																			
3	Talleres dirigidos a los estudiantes UNIVO, con la temática Ansiedad: para fortalecer las habilidades de afrontamiento mediante ejercicios de Mindfulness.																			
4	Lanzamiento de la temática: Resiliencia y duelo en el cual 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.																			
5	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.																			
6	Talleres dirigidos a los estudiantes 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.																			

7	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.																				
8	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.																				
9	Talleres dirigidos a los estudiantes UNIVO, con la temática: Procrastina 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.																				
10	Lanzamiento de la temática: Dependencia emocional en el cual se proporcionará información accesible y recursos sobre dependencia emocional.																				

11	Stand con la temática de dependencia emocional: diseñados para psico educar 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.																					
12	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.																					
13	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.																					
14	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.																			
15	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.																			
16	Lanzamiento de la temática: Inteligencia emocional: promover la importancia crucial de desarrollar habilidades emocionales dentro de nuestra comunidad estudiantil.																			
17	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.																			

18	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.																					

Contacto de los estudiantes

Nombre del estudiante: Thanya Ivoneth Rendon Lopez.

Teléfono: 7296-3621

Correo: lopezivoneth@gmail.com



DOCUMENTO TRIBUTARIO ELECTRÓNICO
FACTURA



Código de Generación: 47D8A0A9-F62E-465D-92E5-B75190FADA95
Número de Control: DTE-01-M001P001-000000000033930
Sello de Recepción: 20240E63BFAD262446CDA5952E75853EFF38ZCEC

Módulo de Facturación: Transmisión normal
Tipo de Transmisión: Normal
Fecha y Hora de Generación: 31/05/2024 14:53:30

Emisor

Nombre: UNIVERSIDAD DE ORIENTE
Correo electrónico: facturacionelectronica@univo.edu.sv
Dirección: 4A. Calle Poniente, Barrio San Felipe, 705, San Miguel, San Miguel
Teléfono: 26683700 NIT: 12173110810022
NRC: 1028731 Actividad económica: EDUCACION

Receptor

Nombre: THANYA IVONETH RENDON LÓPEZ
Correo electrónico: lopezivoneth@gmail.com
Dirección: BARRIO SAN ANTONIO CALLE PRINCIPAL, NUEVA GRANADA. USULUTAN
Teléfono: 72963621 DUI: 06033707-7

Nº	Cant.	Unidad	Descripción	Precio Unitario	Venta no sujeta	Venta exenta	Venta gravada
1	1.00	Unidad	Aporte Social e inducción para servicio social PREGRADO (primera asignación)	\$75.0000	\$0.00	\$0.00	\$75.00
				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 00/100 DÓLARES
Condición de la Operación: CONTADO
Observaciones:PAGO EN VENTANILLA

Responsable por parte del emisor: LAURA ROSA GALAN HUEZO

Nº de Documento: 70.692