



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO
**UNIVERSITARIO
LIBERTAD**

**PROYECTO DE INTERVENCIÓN
BASADO EN PSICOLOGÍA
POSITIVA
“BIEN - ESTAR”**

**DIRECCIÓN DE BIENESTAR
DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO**

2023 - 2024

Contenido

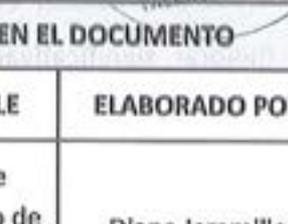
1. Introducción	4
2. Antecedentes	4
3. Justificación	6
4. Objetivo General	6
5. Metodología	7
6. Conclusiones	10
7. Recomendaciones	11

Índice de Tablas

Tabla 1.- Planificación de las actividades de la Dirección de Bienestar	13
Tabla 2.- Planificación de las actividades de la Dirección de Talento Humano	19
Tabla 3.- Planificación de las campañas de la Dirección de Talento Humano.	22

Código:	ISTUL-GBE-04-02
Fecha de emisión:	13/11/2023

Unidad/Área:	Dirección de Bienestar
Ubicación:	Av. 10 de agosto y Rumipamba 170515 edificio azul Quito-Ecuador
Nombre responsable:	Psic. Clín. Gema Vélez
Proceso:	Adjetivo

RUBRO	CARGO	FIRMA	FECHA
Aprobado por:	Abg. Nancy Jaramillo VICERRECTORA ADMINISTRATIVA FINANCIERA		15/11/2023
Revisado por:	MSc. Sandra Jarrín VICERRECTORA ACADÉMICA		14/11/2023
Elaborado por:	Psic. Clín. Gema Vélez Directora de Bienestar		13/11/2023
	Ing. Patricia Tapia Directora de Talento Humano		13/11/2023

REGISTRO DE CAMBIOS EN EL DOCUMENTO

VERSION	MOTIVO	RESPONSABLE	ELABORADO POR	FECHA
1.0	Creación	Comisión de Aseguramiento de la Calidad	Diana Jaramillo	14/09/2023

PROYECTO "BIEN - ESTAR"

1. Introducción.

En el contexto educativo de nivel superior, los estudiantes enfrentan una variedad de desafíos emocionales y psicológicos que pueden afectar su bienestar general y su desempeño académico. La psicología positiva, un campo que se enfoca en fortalecer los aspectos positivos del ser humano y promover una vida plena y satisfactoria, ofrece herramientas valiosas para abordar estos desafíos. La teoría de la motivación de Abraham Maslow, particularmente su Pirámide de Necesidades, proporciona un marco útil para entender cómo las necesidades humanas básicas pueden influir en el desarrollo personal y académico de los estudiantes. Se establece como objetivo Proponer lineamientos basados en la pirámide de Maslow para incrementar la felicidad Individual en base a la psicología positiva y de estrategias para lograrlo.

La Pirámide de Maslow clasifica las necesidades humanas en cinco niveles: necesidades fisiológicas, de seguridad, de amor y pertenencia, de estima, y de autorrealización. Aplicar este modelo en el contexto universitario nos permite Identificar áreas específicas en las que los estudiantes podrían necesitar apoyo y cómo la psicología positiva puede contribuir a satisfacer estas necesidades.

Un proyecto de psicología positiva basado en la Pirámide de Maslow puede proporcionar un enfoque Integral para abordar las diversas necesidades de la comunidad educativa ISTUL al satisfacer estas necesidades de manera estructurada y efectiva, se pueden mejorar significativamente el bienestar emocional y el éxito académico de los estudiantes.

2. Antecedentes

Los estudiantes suelen enfrentarse a presiones significativas, tales como el estrés académico, la adaptación a nuevos entornos sociales y las expectativas para su futura carrera profesional. Estos factores pueden afectar negativamente su bienestar emocional y en consecuencia, su rendimiento académico y calidad de vida. La psicología positiva puede ofrecer estrategias para mejorar el bienestar, aumentar la

resiliencia y promover una mayor satisfacción en los estudiantes. Es esencial abordar estas necesidades desde un enfoque estructural.

Uno de los propósitos de la Psicología Positiva, consiste en sentar las bases de una "ciencia de la felicidad"; entendiendo esto, como una experiencia de alegría, satisfacción o bienestar positivo, combinada con la sensación de que nuestra vida es buena, tiene sentido y vale la pena vivirla disfrutando de ella.

La propuesta pedagógica de la institución reconoce la necesidad de trabajar por el bienestar psicológico de los integrantes de la comunidad educativa y establece los caminos para ello, como una contribución significativa al propósito de contar con una sociedad más feliz. De ahí, que sus aportaciones puedan favorecer el objetivo esencial de todo educador: capacitar a los jóvenes para desplegar al máximo sus aspectos positivos -fortalezas personales- y potenciar su bienestar presente y futuro.

La psicología positiva debería ser una de las finalidades de la educación, lo cual repercutirá en los alumnos y por extensión a la sociedad en general, la educación positiva enseña las herramientas y el conocimiento que el individuo necesita para tener una vida académica y profesional exitosa, así como para florecer como ser humano y tener una vida plena.

En el plan de estudios y en el currículo del Instituto se implementan acciones que permiten a los estudiantes conseguir habilidades cognitivas y valores para el Buen Vivir, como el optimismo, la creatividad, la relajación, la toma de decisiones, la asertividad, la resolución de problemas, la evaluación del riesgo, el pensamiento crítico y creativo y la comunicación, aspectos que deben estar en forma transversal en todo el proceso de formación.

El modelo de Maslow se refiere a la jerarquía de necesidades propuesta por Abraham Maslow en su teoría de la motivación humana. Esta teoría sugiere que las necesidades humanas están organizadas en una estructura jerárquica, donde las necesidades

básicas deben satisfacerse antes de que las personas busquen satisfacer necesidades más altas y complejas.

3. Justificación

El ISTUL, prestigiosa Institución educativa de nivel tecnológico, alberga una población estudiantil sobre los 2906 estudiantes; los mismos que se encuentran distribuidos en carreras de enfermería, mecánica dental, podología, farmacia, estética Integral, entrenamiento deportivo, instrumentación quirúrgica, administración y mecatrónica. La institución dispone de un número de 194 profesores en todas las carreras y campus (Matriz Tumbaco, Calderón y Sur) dentro del P30. La comunidad educativa también está conformada por el personal administrativo y profesores los cuales también son parte de este proyecto.

Día a día los estudiantes enfrentan diversos retos emocionales y psicológicos que pueden impactar su bienestar general y su desempeño académico. Es por esa razón que la psicología positiva, que se dedica a reforzar los aspectos positivos del ser humano y promover una vida enriquecedora, proporciona herramientas útiles para abordar estos desafíos. La teoría de Abraham Maslow, en particular su Pirámide de Necesidades, ofrece una perspectiva valiosa para comprender cómo las necesidades fundamentales de las personas pueden influir en su desarrollo personal y académico.

Al realizar un proyecto de psicología positiva con base en la Pirámide de Maslow se trabaja desde las necesidades humanas en cinco niveles: necesidades fisiológicas, de seguridad, de amor y pertenencia, de estima, y de autorrealización. Aplicar este modelo en el contexto educativo nos permite identificar áreas específicas en las que los estudiantes podrían necesitar apoyo y cómo la psicología positiva puede contribuir a satisfacer estas necesidades.

4. Objetivo General

Mejorar el entorno y ambiente institucional a partir de lineamientos basados en la Pirámide Maslow para incrementar la felicidad individual, para que la persona tenga emociones positivas con mayor frecuencia y emociones negativas con menor

frecuencia en base a la Psicología positiva y estrategias como las actividades recreativas, campañas, acompañamiento psicológico dirigidas a las comunidad ISTUL.

4.1. Objetivo Específicos:

- Organizar actividades recreativas y eventos sociales que faciliten la interacción y la creación de vínculos positivos entre los miembros de la comunidad, promoviendo la cohesión y el sentido de pertenencia.
- Diseñar campañas de reconocimiento y celebración de logros individuales y colectivos, así como talleres de autoafirmación que fortalezcan la autoestima y la confianza de los participantes.
- Proporcionar acompañamiento psicológico regular y acceso a recursos de salud mental, para que los miembros de la comunidad ISTUL puedan gestionar mejor sus emociones y mejorar su bienestar general.

5. Metodología.

El proyecto va dirigido a estudiantes, profesores, personal administrativo y personal de limpieza, donde se busca mejorar el entorno y ambiente institucional a partir de lineamientos basados en la Pirámide Maslow que hace referencia a la jerarquía de necesidades. Esta teoría sugiere que las necesidades humanas están organizadas en una estructura jerárquica, donde las necesidades básicas deben satisfacerse antes de que las personas busquen satisfacer necesidades más altas y complejas.

A continuación, se describen los componentes principales para lograr ejecutar este proyecto:

5.1. Diagnóstico

Este proceso implica identificar y clasificar las fortalezas personales y virtudes humanas que contribuyen al bienestar y desarrollo humano mediante:

- 5.1.1. Entrevistas y Cuestionarios:** Diseñar encuestas que permitan a la comunidad ISTUL evaluar su propio bienestar, sus fuentes de satisfacción y sus

áreas de mejora. Incluyendo preguntas sobre aspectos como el sentido del propósito, la gratitud, las relaciones interpersonales y la autoeficacia.

5.1.2. Entrevistas Semi-estructuradas: Realiza conversaciones abiertas con individuos para explorar sus experiencias y percepciones sobre el bienestar y la satisfacción personal.

5.1.3. Cuestionarios Estandarizados: Cuestionario de Satisfacción, Cuestionario Escala de Bienestar Psicológico, o el Cuestionario de Felicidad estos para obtener datos cuantitativos.

5.1.4. Observación Directa: Observa cómo los individuos interactúan con su entorno y con los demás. Las observaciones pueden revelar aspectos importantes sobre sus necesidades y preferencias relacionadas con el bienestar.

5.2. Intervención.

5.2.1. Focus Groups: Organiza grupos focales para discutir temas relacionados con el bienestar y la satisfacción. Los intercambios en grupo pueden proporcionar perspectivas variadas y profundizar en las necesidades emocionales y psicológicas de los participantes.

5.2.2. Terapia o acompañamiento psicológico basado en Enfoque Positivo: Utilizar técnicas de terapia enfocadas en la psicología positiva, como la terapia de aceptación y compromiso con un enfoque en fortalezas y valores personales.

5.2.3. Desarrollo de Intervenciones Basadas en Fortalezas: Con base en la investigación, se diseñan intervenciones prácticas para promover el bienestar y el desarrollo personal. Estas intervenciones pueden incluir programas de entrenamiento en habilidades de afrontamiento, talleres de gratitud, técnicas de mindfulness, entre otros. El objetivo es que las personas aprendan a utilizar sus fortalezas de manera efectiva para mejorar su calidad de vida.

5.3. Evaluación y Medición del Bienestar

Es fundamental evaluar y medir el impacto de las intervenciones y prácticas de Psicología Positiva en el bienestar de las personas. Esto implica utilizar escalas y herramientas validadas para medir variables como la satisfacción con la vida, las emociones positivas, la resiliencia y la satisfacción laboral, entre otras.

5.3.1 Análisis de Datos

- **Análisis Cuantitativo:** Realizar un análisis estadístico para interpretar los datos numéricos obtenidos de cuestionarios y encuestas de este modo. Identifica tendencias, correlaciones y áreas de fortaleza o necesidad.
- **Análisis Cualitativo:** Categoriza respuestas de entrevistas y focus groups. Busca temas recurrentes y patrones que proporcionen información sobre el bienestar y las fortalezas personales.

5.3.2. Interpretación de Resultados

- **Informe de Resultados:** Se redacta un informe detallado que incluya hallazgos clave, interpretaciones y recomendaciones basadas en los datos recopilados. Se presentan los resultados al final de cada periodo de la evaluación de manera clara y concisa, destacando los puntos fuertes del proyecto, mostrando evidencias.
- **Fortalezas y Áreas de Mejora:** Identifica las fortalezas individuales y áreas que podrían beneficiarse de intervenciones de psicología positiva.

5.3.3. Análisis del desarrollo de las Intervenciones

- **Plan de Acción:** Diseña estrategias y actividades basadas en los hallazgos, como talleres de desarrollo de fortalezas, programas de bienestar, o sesiones de coaching.
- **Evaluación Continua:** Implementa mecanismos para monitorear el progreso y la efectividad de las intervenciones a lo largo del tiempo.
- **Promoción de la Difusión y la Educación:** Parte del proceso involucra difundir los principios y prácticas de la Psicología Positiva a través de la educación, capacitaciones profesionales y la sensibilización en la comunidad.

5.3.4. Retroalimentación y plan de mejora

- **Retroalimentación a la comunidad:** Comparten los resultados y recomendaciones con los individuos o grupos evaluados de manera constructiva y positiva. La Psicología Positiva se aplica en una amplia gama de contextos, incluyendo la educación, el trabajo, la salud, la comunidad y el desarrollo personal. Cada contexto puede requerir adaptaciones específicas de las intervenciones y estrategias para maximizar su efectividad y relevancia
- **Plan de mejora** Ajusta las intervenciones y estrategias según el feedback recibido y los resultados continuos de la evaluación.

6. Conclusiones

- La introducción de los programas de psicología positiva, puede generar un impacto positivo en el bienestar emocional y mental de los estudiantes, proporcionándoles herramientas para su vida diaria.
- Los programas de psicología positiva pueden ayudar a los estudiantes a generar habilidades sociales y emocionales clave, como la comunicación efectiva, para su éxito académico y personal.
- La promoción de la gratitud, la empatía y la resolución constructiva de conflictos puede contribuir a crear un clima positivo y solidario entre los estudiantes.
- Los programas de psicología positiva, pueden ayudar a desarrollar una mayor conciencia de sí mismos, sus fortalezas y los valores que les permiten tener una mejor comprensión de quienes son y qué quieren lograr.
- Los programas de psicología positiva contribuyen a mejorar el desempeño laboral, la calidad de vida laboral y organizacional en un sentido amplio, en donde tiene cabida la mejora de la salud psicosocial, del bienestar y la satisfacción de los trabajadores.
- La psicología positiva, fomenta conocer el potencial que existe dentro de todos los empleados para desarrollar y emplear sus fortalezas para un mejor funcionamiento.

7. Recomendaciones

- Tomar a consideración el manejo de la resiliencia y desarrollo de habilidades sociales y emocionales.
- Tomar en cuenta a todos los estudiantes que deseen pertenecer al club, para así generar inclusión en la comunidad
- Considerar la edad de los estudiantes para generar actividades que sean adecuadas.
- Comunicar y promocionar la psicológica positiva por medio del club para generar la participación de los estudiantes.
- Mantener una disposición optimista durante la jornada laboral, no solo dirigida a la actividad que se realice, sino también al resto de compañeros.
- Centrarse en las fortalezas, las emociones positivas y las conexiones sociales, a través de eventos y campañas pueden desarrollar un mayor sentido de pertenencia a la institución.

Plan de actividades de las direcciones implicadas:

La planificación del proyecto "BIEN - ESTAR" está basado en los fundamentos de psicología positiva que consiste en sentir las cosas de una "ciencia de la felicidad"; entendiendo esto, como una experiencia de alegría, satisfacción o bienestar positiva, combinada con la sensación de que nuestra vida es buena, tiene sentido y vale la pena vivirla disfrutando de ella también sigue los principios de la Pirámide de Maslow. Esta teoría establece que las necesidades humanas se organizan en una jerarquía, donde es fundamental satisfacer primero las necesidades básicas antes de poder abordar las necesidades más elevadas y complejas.

Objetivo: Proporcionar una guía estructurada para alcanzar metas específicas dentro del ISTUL desde los departamentos incluidos, Dirección de Bienestar y Dirección de Talento Humano, para mejorar el entorno y el ambiente institucional.

Estrategias: Se socializa el plan de actividades mediante sesiones informativas, donde se presenta el plan de actividades al personal administrativo y estudiantes. Mediante talleres y actividades que están dentro del plan en fechas específicas. Se realizarán campañas de concientización por medio de redes sociales con algunos temas de bienestar y salud mental.

A continuación, se presenta la Tabla 1 donde se muestran las actividades a cargo de la Dirección de Bienestar.

Actividad a realizarse	Objetivo / Estrategia	Asistencia	Recursos a utilizar	Responsable	Fecha de ejecución
Visita a campus, aulas y difusión del plan de Bienestar	Fortalecer acciones orientadas en mantener y asegurar las condiciones insulares, que brinden un espacio de socialización con los estudiantes, donde se les permita una integración adecuada, llena de convivencia y logros a ejecutarse.	Todas las carreras - campus collién, Tumbaco, sur	Visita a las sedes, transportes, mercados y una pizarra	Bienestar	Al inicio de cada período

Encuesta Bienestar Psicológico	Socializar y fomentar la escucha activa a los estudiantes y mencionar sobre los servicios que ofrece la Dirección de Bienestar.				
Encuesta Bienestar Psicológico	<p>Conocer sobre el estado emocional, mental y social de los estudiantes, profesores y personal administrativo, donde se identificará los niveles de estrés, ansiedad y satisfacción dentro del período académico, para mejoras dentro de la institución.</p> <p>Conocer y cubrir las necesidades en los campos del bienestar psicológico, subjetivo y social de la comunidad estudiantil, administrativo y docente del ISTUL.</p>	Estudiantes, profesores, personal administrativo del istul	Página Virtual SGA/google forms	Bienestar	Durante cada periodo académico

Atención Psicológica	Informar sobre el acompañamiento psicológico ofrecido durante el Período académico, el cual implica crear un entorno de apoyo y atención a la salud mental, promoviendo habilidades de afrontamiento y resiliencia, dirigido a estudiantes, docentes y personal administrativo del ISTUL, para enfrentar de manera saludable los desafíos que surgen a lo largo de sus vidas.	Estudiantes, profesores Personal Administrativo	Sala de psicología	Bienestar	Durante el período académico
Clubes	Reducir los niveles de estrés y ansiedad mediante la práctica de actividades planificadas en cada club para el cuidado de la salud mental de los/as estudiantes.	Estudiantes	Auditorio del torre 2 - Edificio Azul	Bienestar	Durante cada período académico
Fiestas de Quito	Promover y preservar las tradiciones, costumbres y valores de Quito, de igual manera fomentar el orgullo local y la conexión con el patrimonio histórico y cultural.	Estudiantes, profesores, Personal Administrativo	Instalaciones del ISTUL	Todas las Direcciones	Diciembre de 2023

Charla "Principio y valores de una buena relación laboral"	Sensibilizar al personal administrativo, profesores sobre los principios y valores dentro del ambiente laboral. Generando conocimiento sobre el trato dentro del área de trabajo.	Personal Administrativo	Proyector, marcadores, Aula disponible	Bienestar Médico Ocupacional /Técnico SSO	Diciembre de 2023
Charla "Hablar me Hace Bien"	Concientizar, informar y socializar al personal administrativo, profesores sobre la depresión, promoviendo el cuidado de la salud mental, generando conciencia en el autocuidado personal.	Personal Administrativo	Proyector, marcadores, Aula disponible	Bienestar	Enero de 2024
Charla "Triangulación del amor"	Fomentar y establecer vínculos saludables que permitan un mejor desempeño en el ámbito laboral, educativo.	Estudiantes, profesores, Personal Administrativo	Proyector, marcadores, Aula disponible	Bienestar	febrero de 2024
Actividad del día del amor y la amistad "Buzón de Cupido"	Sensibilizar y generar un ambiente positivo en el que los participantes puedan expresar mensajes, cartas o presentes de cariño, agradecimiento o motivación hacia los demás.	Estudiantes, profesores, Personal Administrativo	Instalaciones del ISTUL	Bienestar	febrero de 2024

Actividad del día de la mujer	Concientizar al personal administrativo, docentes y estudiantes sobre el día de la mujer en el Instituto, para generar vínculos saludables que permitan un mejor desempeño en el ámbito laboral	Estudiantes, Profesores, Personal Administrativo	Instalaciones del ISTUL	Bienestar	Marzo de 2024
Taller de "BIEN - ESTAR"	Fomentar el desarrollo integral de los participantes mediante la promoción de hábitos y prácticas que mejoren su bienestar físico, mental y emocional, así como la integración y fortalecimiento de valores éticos y morales que guíen sus acciones y relaciones en distintos contextos.	Estudiantes	Aula virtual	Bienestar	Abril de 2024
Taller sobre estilos de vida saludable	Promover la adopción de estilos de vida saludable, enfocándose en alternativas saludables, para mejorar la calidad de vida de los estudiantes del ISTUL.	Estudiantes, profesores, Personal Administrativo	Proyector, marcadores, Aula disponible	Bienestar	Junio de 2024

Programa de intervención Psicosocial	Mejorar el bienestar psicológico y social de los estudiantes, enfocándonos en estrategias de apoyo, fomento de habilidades sociales y hacer conciencia sobre el consumo de sustancias, dificultades de adaptación, entre otros.	Estudiantes	Proyector, marcadores, Aula disponible	Bienestar	Julio de 2024
Semana Deportiva	Generar espacios de recreación para los estudiantes donde se logre destacar habilidades y capacidades en distintas disciplinas deportivas, mejorando la aptitud física y el bienestar mental, formando relaciones sociales que logren potenciar el deporte.	Estudiantes, profesores, Personal Administrativo	Canchas del parque "La Carolina"	Bienestar, Carrera de entrenamiento deportivo	Julio de 2024
Charla "Reflexiones sobre el consumo de sustancias"	Socializar y fomentar la conciencia sobre las señales de advertencia a los estudiantes sobre el consumo de sustancias, cuáles son los factores de riesgo y presentar estrategias de prevención ante tal situación.	Estudiantes ISTUL, Nivel por definir.	Proyector, marcadores, Aula disponible	Bienestar Área Psicología / Médico Ocupacional / Técnico SSO	Agosto de 2024

Competencias emocionales desde la Psicología Positiva	Desarrollar y fortalecer las competencias emocionales de los participantes, promoviendo una mayor autoconciencia, regulación emocional, empatía, habilidades sociales y capacidad para manejar situaciones difíciles de manera constructiva.	Estudiantes	Plataforma virtual, computadora.	Bienestar	Agosto de 2024
---	--	-------------	----------------------------------	-----------	----------------

Tabla 1.- Planificación de las actividades de la Dirección de Bienestar.

Así también, de aquí en adelante se presentan algunos apartados a cargo de la Dirección de Talento Humano; la Tabla 2 muestra las actividades planificadas y la Tabla 3 muestra la planificación de campañas a cargo de la Dirección de Talento Humano.

Actividad a realizarse	Objetivo / Estrategia	Asistencia	Recursos a utilizar	Responsable	Fecha de ejecución
Colada Morada	Fortalecer la alegría, el sentido de pertenencia y la cohesión entre los colaboradores del ISTUL mediante la realización de una actividad cultural y gastronómica que resalte los valores de la tradición ecuatoriana.	Personal administrativo	Sillas, mesas, vasos plásticos	Vicerrectora Administrativa y Financiero	Noviembre de 2023

Navidad	Incentivar a los colaboradores a participar en la decoración de sus oficinas con un enfoque sostenible, utilizando materiales reciclados y reutilizados. promoviendo un entorno laboral donde prime la creatividad y el compañerismo comprometido con la sostenibilidad.	Personal administrativo	Sillas, mesas, manteles, proyector, computadora, equipo de sonido	Rectorado	Diciembre de 2023
Día del amor y la amistad	Conmemorar y entregar un pequeño detalle que nos permita mantener siempre presente el Día del Amor y la Amistad, con el fin de proponer estrategias que mejoren el ambiente laboral influyendo en el bienestar colectivo.	Todas las carreras - campus calderón, Tumbaco, sur	Visita a las sedes, transporte, marcadores y una pizarra	Comisión Aseguramiento Interno de la Calidad	Febrero de 2024
Día de la mujer	Conmemorar y entregar un pequeño detalle que nos permita mantener siempre presente el Día de la mujer, con el fin de proponer estrategias que mejoren el ambiente laboral, influyendo en el bienestar colectivo.	Personal administrativo, especialmente mujeres	Materiales de papelería varios, hojas de papel, computadora, impresora	Dirección de Bienestar	Marzo de 2024

Día del maestro	Fomentar un ambiente de integración y alegría entre los profesores del ISTUL, utilizando actividades lúdicas para fortalecer el trabajo en equipo, influyendo positivamente en el bienestar colectivo.	Profesores titulares y no titulares	Sillas, mesas, vasos plásticos, computadora, proyector, equipos de sonido	Dirección de Docencia	Abril de 2024
Día del trabajador	Conmemorar y entregar un detalle alusivo al día para reconocer el trabajo del colaborador y su valioso esfuerzo, influyendo positivamente en el bienestar colectivo.	Personal administrativo	Vasos de plásticos, detalles elaborados en plástico más resistente, fomix, impresora	Dirección de Contabilidad	Mayo de 2024
Día de la madre	Conmemorar y entregar un pequeño detalle que nos permita mantener siempre presente el Día de la Madre, con el fin de reconocer su valioso esfuerzo y dedicación, influyendo en el bienestar colectivo.	Personal administrativo, especialmente madres de familia	Vasos de plásticos, detalles elaborados en plástico más resistente, fomix, impresora	Dirección de Vinculación con la Sociedad - Dirección de Investigación	Julio de 2024
Día del padre	Conmemorar y entregar un pequeño detalle que nos permita mantener siempre presente el Día del Padre, con el fin de	Personal administrativo, especialmente	Botellas de vidrio, hojas papel bond, fomix, impresora	Dirección de Información y Tecnología	Julio de 2024

	reconocer su valiosa labor y sacrificio, influyendo en el bienestar colectivo.	padres de familia		
--	--	-------------------	--	--

Tabla 2.- Planificación de las actividades de la Dirección de Talento Humano

Campaña a realizarse	Objetivo / Estrategia	Asistencia	Recursos a utilizar	Descripción	Frecuencia
Comida Saludable	<p>Contribuir a fomentar estilos de vida saludables, mejorar la nutrición y reducir la incidencia de enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con la nutrición en la comunidad educativa que forman el Instituto Superior Tecnológico Universitario Libertad</p> <p>Evaluar los conocimientos, actitudes y el comportamiento de los empleadores y de los trabajadores en lo que respecta a los programas de alimentación.</p> <p>Reducir el consumo de alimentos procesados y animar a elegir alimentos frescos y mínimamente</p>	Personal administrativo	Cartelera, hojas, computadora, impresora	Cambio de hábitos alimenticios	SEMANAL

	procesados en lugar de opciones altas en grasas saturadas, azúcares añadidos y sodio.					
Gestión Estrés	<p>Proponer medidas y recomendaciones para la prevención y gestión efectiva del estrés laboral en el Instituto Superior Tecnológico Universitario Libertad.</p> <p>Generar conocimiento sobre el estrés laboral.</p> <p>Implementar las técnicas de Mindfulness para el estrés.</p>	Personal administrativo	Hojas de papel bond, espacio abierto disponible	Control del estrés	MENSUAL	
Desinfección De Alimentos	Promover la adopción de buenas prácticas de higiene en la comunidad educativa del Instituto Superior Tecnológico Universitario Libertad, para garantizar la seguridad de los alimentos desde la producción hasta el consumo.	Personal administrativo	Espacio abierto disponible	Como desinfectar frutas y verduras	MENSUAL	

Saludar Es Saludable	Incentivar la práctica del saludo y la cordialidad entre los colaboradores del ISTUL, reforzando las relaciones interpersonales, el respeto mutuo y un ambiente de trabajo positivo.	Personal administrativo	Cartelera, hojas, computadora, impresora	Frases de motivación personal compartida por correos	SEMANAL
Color Y Vida	Fomentar la alegría, la reflexión sobre el significado de los colores y la promoción de hábitos saludables entre los colaboradores del ISTUL mediante actividades mensuales que combinen aspectos de la psicología del color y el consumo de frutas, para fortalecer el bienestar emocional, la salud integral y los hábitos saludables.	Personal administrativo	Cartelera, hojas, computadora, impresora	Videos sobre la psicología del color acompañada de una recomendación de fruta saludable	MENSUAL

Tabla 3.- Planificación de las campañas de la Dirección de Talento Humano.

Incentivos

Objetivo: Atraer, comprometer y retener el talento de los trabajadores del ISTUL para que su desempeño sea mayor en sus actividades realizadas.

- **Compensación por el día de cumpleaños**, se otorga un día libre acorde a su necesidad de requerimiento.
- **Convenios** con instituciones que brindan facilidad de estudio de grado y pregrado para todo el personal ISTUL.
- **Atención**, como parte de la psicología positiva el personal ISTUL es beneficiado con algunos servicios que se brindan a través de las distintas carreras que tenemos.