

MODELO DE PSICOLOGÍA POSITIVA 2023

Resolución RCP-SO-14-No.242-2023



Modelo de psicología positiva 2023



La Psicología Positiva, corresponde a una rama emergente y dinámica de la psicología, se centra en el estudio y promoción de las fortalezas humanas, el bienestar, la felicidad y el equilibrio en general. Su enfoque se aleja de la perspectiva tradicional de la psicología, por el contrario, en su lugar, busca potenciar las cualidades positivas y explotar el potencial de los individuos, esto logrado a través de diferentes talleres o actividades, mismos que permitan romper el techo, expectativas o limitaciones que las propias personas nos ponemos en ocasiones.

En la actualidad, los datos sobre la Psicología Positiva son contundentes. Diversas investigaciones demuestran que las prácticas basadas en esta disciplina pueden mejorar significativamente la satisfacción con la vida, la salud mental y física, con especial énfasis en el rendimiento académico y laboral. Recientemente se encontró que los programas de intervención basados en la Psicología Positiva pueden reducir los síntomas de depresión y aumentar el bienestar subjetivo en las comunidades. En el Instituto Superior Tecnológico Universitario Libertad, creemos firmemente en la promoción del bienestar integral de nuestros estudiantes, docentes, personal administrativo y de servicios. Esta creencia se refleja en nuestro compromiso con la implementación de prácticas de Psicología Positiva a través de la Dirección de Bienestar y la Dirección de Talento Humano.

En el ISTUL, hemos adoptado estas prácticas con gran entusiasmo y convicción, es así como a lo largo de este documento podrán encontrar todo tipo de datos y estadísticas, mismas que han sido recolectadas y analizadas acorde a la realidad que vive el Instituto; por tanto, la Dirección de Bienestar ha implementado programas de desarrollo personal que incluyen talleres y actividades que fomentan el sentido de comunidad y pertenencia. Además, la Dirección de Talento Humano trabaja arduamente para crear un ambiente de trabajo positivo, mediante el reconocimiento de las fortalezas individuales, el fomento de la gratitud y la creación de espacios para el desarrollo profesional y personal.

Estas iniciativas no solo contribuyen al bienestar individual, sino que también fortalecen el sentido de comunidad y cooperación, elementos esenciales para el éxito de cualquier institución educativa. En síntesis, en el Instituto Superior Tecnológico Universitario Libertad, estamos convencidos de que la Psicología Positiva es una herramienta poderosa para mejorar la calidad de vida de todos los miembros de nuestra comunidad. Continuaremos promoviendo estas prácticas con el objetivo de crear un entorno educativo y laboral donde cada individuo pueda prosperar y alcanzar su máximo potencial.

El ISTUL agradecemos a todos por su compromiso y participación en estas iniciativas y les invitamos a seguir colaborando en la construcción de un Instituto más positivo y saludable para todos, así también invitamos a empaparse no solo de este documento, si no también del tópico central, a fin de que este instrumento sea el reflejo de buenas prácticas en todos los procesos y procedimientos que el Instituto realiza; sin duda esto repercutirá positivamente en el cumplimiento de metas y objetivos institucionales establecidos en el plan estratégico institucional

Abg. Nancy Jaramillo - Vicerrectora Administrativa y Financiera



ÍNDICE DE CONTENIDOS

ÍNDICE DE CONTENIDOS	3
ÍNDICE DE ILUSTRACIONES	3
ÍNDICE DE TABLAS	3
1. BASE LEGAL DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA	4
2. CONCEPTUALIZACIÓN DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA	4
1. OBJETIVOS:	5
2. DESARROLLO DEL MODELO DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA:	6
3. ESTRUCTURA DE LOS PROCESOS DEL MODELO DE PSICOLOGÍA POSITIVA	9
4. GESTIÓN OPERATIVA DE INVESTIGACIÓN, DESARROLLO, INNOVACIÓN Y VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD	10
i. 5.2.3 Evaluación y Mejoras	20
REFERENCIAS	20

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1: Conceptualización de la Vinculación con la Sociedad.	11
Ilustración 2. Modelo de articulación de la docencia, investigación y vinculación con la sociedad del ISTUL.	14
Ilustración 3. Eje transversal de las funciones sustantivas.	16
Ilustración 4. Modelos universitarios.	18
Ilustración 5. Operativización del modelo de gestión.	20
Ilustración 6. Estructura para la conformación de grupos de investigación.	34
Ilustración 7. Proceso de aprobación de proyectos de investigación.	36
Ilustración 8. Criterios básicos de evaluación.	37
Ilustración 9. Proceso de seguimiento de los proyectos de vinculación.	46

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Criterios cualitativos de validación para proyectos de Investigación y Vinculación con la sociedad.	21
Tabla 2. Organización de líneas y sublíneas de investigación por carreras y dominios académicos.	24
Tabla 3. Rúbrica de evaluación de propuestas de proyectos de investigación.	38
Tabla 4. Características y componentes de las prácticas preprofesionales.	44



1. BASE LEGAL DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA

La Ley Orgánica de Educación Superior en su Art. 86, en su literal e) menciona que la Dirección de Bienestar debe de Implementar programas y proyectos de información, prevención y control del uso de drogas, bebidas alcohólicas, cigarrillos y derivados del tabaco;

En el mismo artículo de la Ley Orgánica de Educación Superior menciona que la Dirección de Bienestar en el literal f) menciona Coordinar con los organismos competentes para el tratamiento y rehabilitación de las adicciones en el marco del plan nacional sobre drogas;

La Ley Orgánica de Salud abarca aspectos relacionados con la salud mental y el bienestar emocional. Esta Ley establece directrices para la atención integral en salud, incluyendo la salud mental, y promueve la prevención y tratamiento de trastornos psicológicos, en el Art. 10 establece la integración de la salud mental dentro del sistema de salud general; por otra parte el Art. 26 promueve la prevención y tratamiento de enfermedades mentales.

La Ley Orgánica de Educación Intercultural incluye disposiciones que pueden impactar el bienestar psicológico de los estudiantes. En el Art 2. establece que la educación debe promover el desarrollo integral de los estudiantes, incluyendo aspectos emocionales y psicológicos; de igual manera en el Art. 7. fomenta la inclusión y el respeto por la diversidad cultural, lo cual tiene un impacto positivo en el bienestar emocional.

La Ley Orgánica de Inclusión Económica y Social busca el bienestar de diversos grupos sociales, incluidos los grupos vulnerables. En el Art. 35. contempla políticas para mejorar la calidad de vida de las personas, lo que incluye la salud mental y el bienestar emocional.

2. CONCEPTUALIZACIÓN DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA

La Psicología Positiva se conceptualiza como un campo dentro de la psicología que se centra en estudiar y promover aspectos positivos del funcionamiento humano, en contraste con el enfoque tradicional que se centra más en los trastornos y problemas psicológicos. A continuación, se detallan algunos aspectos clave de su conceptualización:

Enfoque en el Bienestar: La Psicología Positiva se interesa por comprender qué contribuye al bienestar psicológico y emocional de las personas. Esto incluye aspectos como la felicidad, la satisfacción con la vida, el sentido del propósito y las emociones positivas.



Fortalezas Personales: Un aspecto fundamental es el estudio y la promoción de las fortalezas personales. La Psicología Positiva identifica cualidades y virtudes humanas universales (por ejemplo, gratitud, esperanza, resiliencia) y busca cómo estas fortalezas pueden cultivarse y aplicarse para mejorar la vida de las personas.

Investigación Científica: Se apoya en métodos científicos rigurosos para investigar y validar sus conceptos. Esto incluye estudios longitudinales, experimentos controlados y otras metodologías para comprender mejor los factores que contribuyen al bienestar humano.

Promoción del Desarrollo: La Psicología Positiva no solo busca reducir el malestar psicológico, sino también promover el desarrollo humano. Esto implica ayudar a las personas a alcanzar su máximo potencial, cultivar relaciones saludables, encontrar significado en la vida y experimentar emociones positivas de manera duradera.

Aplicaciones Prácticas: Se enfoca en desarrollar intervenciones prácticas basadas en evidencia para mejorar el bienestar individual y colectivo. Estas intervenciones pueden incluir técnicas de mindfulness, programas de fortalezas personales, entrenamiento en resiliencia y estrategias para mejorar las relaciones interpersonales.

Pirámide de Maslow: La Teoría de la motivación humana propuesta por Abraham Maslow encuentra los propósitos de observar universalmente la esencia humana, esta puede ser entendida mediante una escala de niveles de las necesidades. Abraham Maslow agrupó en cinco escalones distintas necesidades, con la creencia de que es necesario la realización del escalón anterior para poder pasar el siguiente, así hasta llegar hasta la cima de la pirámide, el orden de la pirámide empezando por el primer escalón encontramos necesidades de fisiología, si seguimos escalando encontramos la seguridad, posteriormente la afiliación, después el reconocimiento y por último encontramos la autorrealización

3. OBJETIVOS:

3.1. Objetivo:

Alcanzar aspectos positivos del funcionamiento humano, el bienestar psicológico y el desarrollo personal de la Comunidad Educativa, proporcionando herramientas prácticas que permitan mejorar aspectos en la vida cotidiana, laboral y estudiantil.



3.2 Objetivos Específicos:

Dirección de Talento Humano:

Desarrollar programas de formación continua y estrategias de fidelización que promuevan el bienestar, el crecimiento profesional para el personal administrativo, operativo y profesores, con el fin de fortalecer su compromiso con la cultura institucional y mejorar su rendimiento tanto en el ámbito laboral como en su vida personal.

Dirección de Bienestar:

Implementar programas de apoyo integral que proporcione bienestar psicológico, crecimiento personal y contribuir al éxito en la vida cotidiana, laboral, formativa y profesional de toda la comunidad educativa.

4. DESARROLLO DEL MODELO DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA:

El desarrollo del modelo de Psicología Positiva en el contexto de la educación superior implica aplicar los principios y hallazgos de esta disciplina para mejorar el bienestar y el rendimiento académico y laboral de los estudiantes y trabajadores, así como para promover un ambiente laboral y educativo positivo y enriquecedor. A continuación, se detallan algunos aspectos clave de cómo se desarrolla este modelo en la educación superior:

Las Direcciones de Bienestar y Talento Humano deberán velar por el bienestar de la Comunidad Educativa del ISTUL, deberán propiciar un espacio de bienestar y de satisfacción de necesidades, esto contribuye a elevar la motivación, el compromiso con la institución, e influye en el rendimiento laboral y académico de los estudiantes.

Es importante saber que no todos se movilizan por las mismas necesidades. Algunos encuentran en el trabajo, estudio un medio para generar ingresos económicos, otros se sienten motivados por desarrollar una carrera profesional.

También están los que se sienten satisfechos con su trabajo o con las amistades creadas, y así podemos encontrar un abanico de posibilidades en función de la diversidad de personas que laboran en la institución. Lo más relevante de esta teoría es la posibilidad que tiene de fomentar prácticas que estimulen el crecimiento personal, profesional y la motivación laboral. La gestión que promueve la dirección de talento humano en la



institución, está enfocada en mejorar, de manera constante, la experiencia de sus colaboradores.

El ISTUL, prestigiosa institución educativa de nivel tecnológico, alberga una población estudiantil sobre los **2906** estudiantes; enseña habilidades tradicionales para el éxito, y además enseña las herramientas que permiten al individuo y a su comunidad prosperar y florecer. 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 **147** profesores en todas las carreras y sedes (Matriz Tumbaco, Calderón y Sur) dentro del P30.

La educación positiva se centra en el cultivo del bienestar en alumnos, profesores y administradores educativos, para crear un ambiente que fomente el crecimiento del estudiante y de la comunidad académica. Este enfoque es en paralelo a la enseñanza simultánea de las habilidades para el desempeño tradicional académico (e. g., buenas notas y calificaciones).

El plan de estudios y currículum del instituto se implementan enseñanzas a los estudiantes a conseguir varias habilidades para la vida plena, como el optimismo, la creatividad, la relajación, la toma de decisiones, el asertividad, la resolución de problemas, la evaluación del riesgo, pensamiento crítico y creativo y la comunicación, aspectos que deben estar en forma transversal en todo el proceso de enseñanza aprendizaje.

El modelo de Maslow se refiere a la jerarquía de necesidades propuesta por Abraham Maslow en su teoría de la motivación humana, también conocida como la teoría de 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.

APLICACIÓN DE LA PIRÁMIDE DE MASLOW EN EL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO UNIVERSITARIO LIBERTAD



Grafico 1 Fuente pagina web: <https://www.psicok.es/>

Necesidades fisiológicas o básicas

En cuanto a las necesidades fisiológicas, el instituto procura ofrecer un salario digno, que garantice la base material de la vida, también busca constantemente generar condiciones de trabajo óptimas, tales como: puestos de trabajo adecuados con iluminación, ventilación, tecnología en conjunto con la Unidad de Servicios de Mantenimiento e Infraestructura.

En relación al alumnado se procura ofrecer instalaciones adecuadas con iluminación, ventilación, actividades de esparcimiento y descanso con las pausas durante las clases con receso.

Necesidades de seguridad y protección

En cuanto a las necesidades de seguridad y protección, los colaboradores pueden sentir que la institución les ofrece cierta estabilidad financiera en sus vidas, garantizando con ello, no sólo el bienestar personal sino familiar.

A través de convenios e incentivos se ha generado un sistema de recompensas que va más allá de las económicas y que contribuyen a mejorar la calidad de vida de los colaboradores. Adicional contamos con atención médica, seguridad física, apoyo psicológico y la protección contra peligros en conjunto con la Unidad de Seguridad Y Salud Ocupacional



La institución cuida de sus alumnos a través de protección y seguridad estableciendo planes de contingencia en situaciones de peligro, atención médica, acompañamiento psicológico

Necesidades sociales

Las necesidades sociales están muy vinculadas con el clima laboral. Es por esa razón que la institución ofrece diversos espacios de socialización afectiva entre sus colaboradores, eventos sociales que permiten fortalecer las relaciones interpersonales y crear ambientes laborales emocionalmente sanos. Adicional se lleva a cabo campañas motivación personal, talleres de yoga

Para el alumnado se establecen planes que les permitan desarrollar habilidades sociales, se promueve que las relaciones interpersonales sean saludables.

Necesidades de estima

Si nos referimos a las necesidades de estima, es preciso comprender la importancia de realzar el valor de las personas, el reconocimiento por los logros alcanzados y que se sientan apreciados y valorados por los demás. Esto contribuye a fortalecer su autoestima, ganar en seguridad personal e incrementar su compromiso con la institución.

En relación a esta necesidad la instrucción realiza reconocimiento al mejor evaluado, así como ofrece un plan de carrera dentro de la institución basado en ascensos por logros y metas alcanzadas dentro del ámbito laboral.

Se fomenta que los estudiantes sean reconocidos por sus buenas calificaciones, acciones positivas, que sientan que son parte de la institución haciéndolos parte de las actividades académicas, sociales, deportivas.

Necesidades de autorrealización

Finalmente, las necesidades de autorrealización son las que alcanzan la cima de la pirámide, por tanto, las más difíciles de satisfacer donde se puede presentar el autoconocimiento, la realización personal, el crecimiento y el desarrollo del potencial personal esto implica proyectos de vida, metas a corto, mediano y largo plazo, esto tiene una expresión muy particular en cada colaborador.

Por esta razón la institución a través de convenios con instituciones de educación superior ofrece oportunidades de crecimiento personal y profesional, como capacitación y desarrollo de habilidades, especializaciones dentro de su profesión y brinda autonomía a los colaboradores para tomar decisiones y liderar proyectos.



La Dirección de talento humano conoce, cuáles son las aspiraciones y propósitos de sus colaboradores a través de encuestas, entrevistas y evaluaciones, en función de ello, se genera estrategias que permiten su autorrealización y en base a eso empatar los objetivos personales con los institucionales.

El instituto se enfoca en ayudar al alumnado a crecer desde el ámbito personal y profesional a través de los convenios establecidos, los talleres, capacitaciones de crecimiento personal, también es apoyo para insertarlos en el ámbito laboral con el plan Alumni y bolsa de empleo.

ESTRUCTURA DE LOS PROCESOS DEL MODELO DE PSICOLOGÍA POSITIVA

La estructura de los procesos del modelo de Psicología Positiva puede entenderse como un marco que guía la investigación, la práctica y la aplicación de los principios y métodos de esta disciplina.

A continuación, se describen los componentes principales de esta estructura:

1. Identificación de Fortalezas y Virtudes:

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

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.

- **Entrevistas Semi-estructuradas:** Realiza conversaciones abiertas con individuos para explorar sus experiencias y percepciones sobre el bienestar y la satisfacción personal.
- **Cuestionarios Estandarizados:** Cuestionario de Satisfacción, Cuestionario Escala de Bienestar Psicológico, o el Cuestionario de Felicidad estos para obtener datos cuantitativos.



Evaluación de Recursos Personales y Sociales:

- Examina los recursos internos (como las fortalezas personales) y externos (como las redes de apoyo) que contribuyen al bienestar. La Evaluación de Fortalezas de Personales puede ser útil para identificar las fortalezas individuales.

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.

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.

Evaluación del Clima Organizacional:

- En el contexto organizacional, realizar encuestas o entrevistas para evaluar el clima laboral y la cultura nos ayuda a identificar áreas de insatisfacción o estrés puede ayudar a abordar necesidades específicas.

Terapia de 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.

Evaluación de Metas y Logros:

- Trabajar con la comunidad ISTUL nos permitirá establecer y evaluar metas personales y profesionales. Las metas alcanzables y significativas pueden proporcionar pistas sobre las necesidades de crecimiento y satisfacción institucional.

2. Investigación Científica:



La Psicología Positiva se fundamenta en la investigación empírica para comprender mejor los factores que promueven el bienestar y la felicidad, para explorar cómo se pueden cultivar y aplicar las fortalezas personales en la comunidad ISTUL.

- **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.

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.

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.

4. Interpretación de Resultados

- **Informe de Resultados:** Redacta un informe detallado que incluya hallazgos clave, interpretaciones y recomendaciones basadas en los datos recopilados.
- **Fortalezas y Áreas de Mejora:** Identifica las fortalezas individuales y áreas que podrían beneficiarse de intervenciones de psicología positiva.



5. Desarrollo de 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.

6. Retroalimentación y Ajustes

- **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
- **Ajustes:** Ajusta las intervenciones y estrategias según el feedback recibido y los resultados continuos de la evaluación.
- **Aulas felices:** Incrementar la felicidad en la comunidad educativa ISTUL y potenciar el desarrollo personal y social.

LINEAS DE ACCION

3.2.- Análisis de Actividades de psicología positiva direccionada a la comunidad educativa.

La Dirección de Talento Humano en conjunto con la Dirección de Bienestar realiza las actividades en conjunto con toda la comunidad ISTUL, esto acorde a un cronograma previamente establecido.

Mediante la psicología positiva se deberán realizar diversas actividades que pueden ayudar a mejorar el bienestar y la felicidad, las actividades planificadas serán en base a las siguientes actividades:

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
-----------	-------------



Modelo de psicología positiva 2023

Gratitud	Escribir frases de cosas que han salido bien cada día.
Actos de bondad	Campañas sobre amabilidad.
Fortalezas	Identificar las fortalezas y una vez al mes pedir que se pongan en práctica.
Visualización positiva	Imaginar metas y objetivos de manera positiva
Mindfulness y relajación	Actividades de meditación y relajación
Diario Bienestar	Describir acciones positivas
Conexión social	Rodearnos de personas que nos apoyen y tengan el sentido de vivir
Cuidado personal	Realizar actividades que nos hagan sentir bien con uno mismo
Aprendizaje y crecimiento	Establecer metas y trabajar en equipo para lograrlas
Perdón y aceptación	Prácticas de aceptación hacia uno mismo y los demás.
Autoestima y confianza	Talleres diseñados para mejorar la autoestima y la autoeficacia de la comunidad
Resiliencia	Talleres para desarrollar habilidades de resiliencia y manejo del estrés.
Team Building	Organizar eventos y actividades diseñados para fortalecer las relaciones interpersonales y el trabajo en equipo.



Con las actividades antes indicadas se desea llegar a mejorar la calidad de vida y así aumentar la felicidad.

Medición de impacto

Para evaluar la aplicación del modelo de psicología positiva, se va a considerar los siguientes pasos:

- Clasificar los objetivos, donde aseguraremos el comprender claramente cuáles son los objetivos del proyecto de psicología positiva mediante una planificación.
- Seleccionar medidas de evaluación donde se logrará identificar qué aspectos específicos de la psicología positiva se quiere evaluar, cómo medir el bienestar emocional, fortalezas personales, emociones positivas, relaciones sociales, etc.
- Se utilizarán cuestionarios estandarizados, donde se medirá el impacto de las actividades realizadas.
- Se realizará la recopilación de datos en base a los cuestionarios planteados durante el periodo y después al momento de finalizar.
- Informe de resultados, se presentan los resultados de la evaluación de manera clara y concisa, destacando los puntos fuertes del proyecto, mostrando evidencias.
- Revisión y retroalimentación donde se utilizan los resultados de la evaluación para revisar y mejorar el proyecto para futuras implementaciones, si es necesario.

Seguimiento

- Realizar una evaluación inicial de Bienestar, con la finalidad de establecer una línea de partida, o identificar una línea base desde donde podamos partir.
- Generar todo tipo de evaluaciones amigables, mismas que permitan recolectar estos datos de forma sintetizada y que tome poco tiempo de llamado para el encuestado.
- Organizar reuniones o foros de discusión anónimas, mismas donde se generen ideas o actividades con el fin de realizar ajustes al modelo.

Evaluación y Mejoras

- El análisis de datos recolectados nos permitirá identificar puntos críticos a mejorar y puntos fuertes a desarrollar y fortalecer
- Considerando la retroalimentación de la comunidad ISTUL no se descarta realizar cambios y ajustes, mismos que permitan evolucionar el modelo positivamente.

Plan de mejora

Dentro del plan de mejoras de la Dirección de Talento Humano se plantea aplicar las siguientes actividades para poder contar con colaboradores comprometidos con la institución:



Modelo de psicología positiva 2023

- Realiza una evaluación de sus fortalezas personales, identificar y utilizar estas fortalezas en la vida diaria para aumentar su sentido de competencia y satisfacción.
- Fomentar la práctica de gratitud, recomendando escribir en un diario tres cosas por las que estás agradecido. Esta actividad busca mejorar el estado de ánimo y aumentar el bienestar general.
- Practicar la atención plena para estar más presente en el momento actual y reducir el estrés. La atención plena puede mejorar la capacidad para manejar emociones difíciles y aumentar la satisfacción con la vida.
- Invertir tiempo y energía en construir y mantener relaciones significativas y de apoyo. Las conexiones sociales positivas son sentido de propósito y dirección en la vida de cada colaborador.
- Prioriza el autocuidado físico, emocional y mental. Esto incluye mantener una dieta saludable, hacer ejercicio regularmente, dormir lo suficiente y practicar actividades que te relajen y te den placer.
- Cultiva una mentalidad optimista y resiliente enfrentando desafíos con una actitud positiva. Reconocer logros y celebrar éxitos, por pequeños que sean.
- Establecer el hábito de aprender algo nuevo es fundamental para el bienestar emocional y la salud mental.
- Brindar herramientas que ayuden a definir metas personales que estén alineadas con los valores y que brinden un aprendizaje regularmente y buscar oportunidades para desarrollar habilidades y conocimientos, manteniendo una actitud de crecimiento personal y profesional.

Dentro del plan de mejora de la Dirección de Bienestar se plantea aplicar las siguientes actividades:

- Enseñar a los estudiantes sobre el manejo de la resiliencia y desarrollo de habilidades sociales y emocionales.
- Incentivar a 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.
- Que el personal administrativo, profesores y estudiantes mantengan una disposición optimista durante la jornada académica, no solo dirigida a la actividad que se realice, sino también entre 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 institucional.
- Evaluar las actividades realizadas en relación a psicología positiva y medir el impacto.

REFERENCIAS



Asamblea Constituyente. (25 de 01 de 2021). *Constitución de la República del Ecuador*. Obtenido de:
https://www.defensa.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/02/Constitucion-de-la-Republica-del-Ecuador_act_ene-2021.pdf



Directorio Institucional:

Dr. Ricardo Álvarez Lagos
Rector
MSc. Sandra Jarrín Campoverde
Vicerrectora Académica
Abg. Nancy Jaramillo Gómez
Vicerrectora Administrativa

Aseguramiento Interno de la Calidad:

MSc. Diana Jaramillo

Dirección de Bienestar:

MSc. Doris Jaramillo
Directora de Bienestar

Dirección de Talento Humano:

Ing. Patricia Tapia
Directora de Talento Humano

Agradecimiento: Para la elaboración de este documento se contó con el aporte técnico de todas las áreas del ISTUL, según sus respectivas competencias.