

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

**DIRECCIÓN DE BIENESTAR
DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO**

2025 - 2026

Contenido

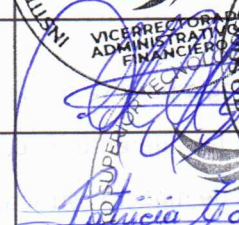
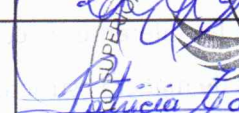
1. Introducción.	4
2. Antecedentes	4
3. Justificación	6
4. Objetivo Estratégico PEDI:	7
5. Objetivo General	7
5.1. Objetivo Específicos:	7
6. Metodología.	8
6.1. Diagnóstico	8
6.2. Intervención.	9
6.3. Evaluación y Medición del Bienestar	9
8. Conclusiones	27
9. Plan de Mejora	27

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	20
Tabla 3.- Planificación de las campañas de la Dirección de Talento Humano..	24

Código:	ISTUL-GBE-04-02
Fecha de emisión:	13/01/2025

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

RUBRO	CARGO	FIRMA	FECHA
Revisado y Aprobado por:	Abg. Nancy Jaramillo VICERRECTORA ADMINISTRATIVA FINANCIERA		13/01/2025
Elaborado por:	MSc. Psic. Clin. Gema Vélez Directora de Bienestar		13/01/2025
	Ing. Patricia Tapia Directora de Talento Humano		13/01/2025

REGISTRO DE CAMBIOS EN EL FORMATO				
VERSIÓN	MOTIVO	RESPONSABLE	ELABORADO POR	FECHA
2.0	Actualización	Comisión de Aseguramiento Interno de la Calidad y Planificación Estratégica	Mba. Jorge Luis Guanotuña	16/01/2025

PROYECTO "BIEN - ESTAR"

1. Introducción.

En el ámbito educativo de nivel superior, los estudiantes enfrentan una serie de retos emocionales y psicológicos que pueden influir en su bienestar general y en su rendimiento académico. La psicología positiva, una disciplina que se centra en potenciar los aspectos positivos del ser humano y fomentar una vida plena y satisfactoria, ofrece herramientas clave para abordar estos desafíos. La teoría de la motivación de Abraham Maslow, especialmente su Pirámide de Necesidades, brinda un marco valioso para comprender cómo las necesidades fundamentales pueden impactar en el desarrollo personal y académico de los estudiantes. El objetivo es proponer directrices basadas en la Pirámide de Maslow para aumentar la felicidad individual, apoyándose en la psicología positiva y en estrategias para alcanzarla.

La Pirámide de Maslow organiza las necesidades humanas en cinco niveles: fisiológicos, de seguridad, de amor y pertenencia, de estima y de autorrealización. Implementar este modelo en el entorno universitario permite identificar áreas específicas en las que los estudiantes podrían requerir apoyo y cómo la psicología positiva puede ayudar a satisfacer estas necesidades.

Un proyecto de psicología positiva fundamentado en la Pirámide de Maslow ofrece un enfoque integral para abordar las diferentes necesidades de la comunidad educativa del ISTUL. Al satisfacer estas necesidades de manera estructurada y efectiva, se puede mejorar de manera significativa tanto el bienestar emocional como el rendimiento académico de los estudiantes.

2. Antecedentes

Los estudiantes a menudo enfrentan presiones importantes, como el estrés académico, la adaptación a nuevos entornos sociales y las expectativas sobre su futura carrera profesional. Estos factores pueden afectar su bienestar emocional, lo que repercute negativamente en su rendimiento académico y calidad de vida. La psicología positiva ofrece estrategias para mejorar el bienestar, fortalecer la resiliencia y promover una mayor satisfacción entre los estudiantes. Es crucial abordar estas necesidades desde un enfoque estructurado.

En el ámbito organizacional, la psicología positiva se aplica para mejorar el clima laboral, fomentar el compromiso y potenciar el bienestar integral de los colaboradores, enfocado en los aspectos como la felicidad, gratitud, resiliencia y fortalezas personales y el impacto en el bienestar individual y colectivo.

Uno de los objetivos de la psicología positiva es establecer las bases de una "ciencia de la felicidad", entendida como una experiencia de alegría, satisfacción o bienestar positivo, acompañada de la sensación de que nuestra vida es valiosa, tiene sentido y merece ser vivida plenamente.

La propuesta pedagógica de la institución reconoce la importancia de trabajar por el bienestar psicológico de todos los miembros de la comunidad educativa, estableciendo los caminos para lograrlo, como una contribución significativa al objetivo de una sociedad más feliz. Así, sus aportes pueden apoyar el objetivo fundamental de todo educador: formar a los jóvenes para desarrollar al máximo sus fortalezas personales y potenciar su bienestar tanto presente como futuro.

La psicología positiva debería ser un propósito central de la educación, impactando no solo en los estudiantes, sino también en la sociedad en su conjunto. La educación positiva enseña las herramientas y el conocimiento que el individuo necesita para tener éxito académico y profesional, además de florecer como ser humano y vivir una vida plena.

El plan de estudios y currículo del instituto implementan acciones que permiten a los estudiantes desarrollar habilidades cognitivas y valores para el Buen Vivir, tales como optimismo, creatividad, relajación, toma de decisiones, asertividad, resolución de problemas, evaluación del riesgo, pensamiento crítico y creativo, y comunicación, aspectos que deben integrarse transversalmente en todo el proceso formativo.

El modelo de Maslow se refiere a la jerarquía de necesidades propuesta por Abraham Maslow en su teoría de la motivación humana, que sugiere que las necesidades humanas están organizadas en una estructura jerárquica, donde las necesidades más básicas deben satisfacerse antes de que las personas busquen satisfacer las necesidades más altas y complejas.

En base al proyecto de psicología positiva aplicado durante el 2024 se ha logrado mejorar el entorno institucional a través de principios basados en la Pirámide de Maslow, con

el fin de aumentar la felicidad individual. Se implementaron estrategias como actividades recreativas, campañas y acompañamiento psicológico dirigidas a la comunidad ISTUL.

Se destaca que la salud mental es fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes y el personal, lo que resalta la importancia de mantener un enfoque holístico en el bienestar. Esto implica no solo el apoyo psicológico directo, sino también la creación de un entorno que favorezca la estabilidad emocional a través de diversas actividades y programas.

Las diversas actividades organizadas en el Instituto Superior Tecnológico Universitario Libertad (ISTUL) han generado un impacto altamente positivo en el clima laboral institucional. Estas iniciativas no solo permiten reconocer y valorar de manera significativa la labor de los colaboradores, sino que también fortalecen el sentido de pertenencia, cohesionan los equipos de trabajo y fomentan el bienestar colectivo. Al integrar a los distintos departamentos en espacios de celebración, reflexión y reconocimiento mutuo, se promueve una cultura organizacional sólida, basada en los valores del respeto, la colaboración, la ética y el compromiso institucional.

3. Justificación

El ISTUL, prestigiosa institución educativa de nivel técnico y tecnológico, alberga en la actualidad una población estudiantil sobre los **2189** 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 **126** profesores en todas las carreras y campus (Matriz, Calderón y Sur) dentro del PA34. La comunidad educativa también está conformada por el personal administrativo y profesores los cuales también son parte de este proyecto.

Cada día, los estudiantes se enfrentan a múltiples desafíos emocionales y psicológicos que pueden afectar tanto su bienestar como su rendimiento académico. Por esta razón, la psicología positiva, que se enfoca en potenciar los aspectos positivos del ser humano y fomentar una vida plena, brinda recursos importantes para superar estos obstáculos. La teoría de Abraham Maslow, especialmente su Pirámide de Necesidades, ofrece una visión clave para entender cómo las necesidades básicas de las personas pueden impactar su crecimiento personal y académico.

Diversos estudios han demostrado que un ambiente de trabajo positivo contribuye directamente al aumento de la productividad, la creatividad, la motivación y la satisfacción

laboral. Además, fortalece el compromiso organizacional, reduce el ausentismo, mejora la retención del talento y previene el agotamiento profesional.

Desde esta perspectiva, implementar programas o intervenciones basadas en la psicología positiva, como el reconocimiento de logros, el desarrollo de fortalezas, la práctica de la gratitud y la comunicación positiva, contribuye a construir culturas positivas más resilientes, humanas y sostenibles.

Al desarrollar un proyecto de psicología positiva basado en la Pirámide de Maslow, se abordan las necesidades humanas en cinco niveles: fisiológicos, de seguridad, de amor y pertenencia, de estima, y de autorrealización. Implementar este modelo en el ámbito educativo nos ayuda a identificar áreas concretas en las que los estudiantes podrían requerir apoyo y a comprender cómo la psicología positiva puede ayudar a satisfacer estas necesidades.

4. Objetivo Estratégico PEDI:

OE3.EJE GESTIÓN: Desarrollar y mantener al Talento Humano competitivo y comprometido con la Institución y con su Cultura Organizacional.

OE5.EJE GESTIÓN: Proporcionar acompañamiento a los procesos de aprendizaje dentro del ISTUL, a través de soporte al profesorado y estudiantes que permitan una formación de manera integral, fortaleciendo valores y principios institucionales, brindando apoyo económico y psicológicos a los estudiantes para que así culminen sus estudios.

5. Objetivo General

Brindar un entorno institucional que favorezca el desarrollo integral de los miembros de la comunidad educativa mediante lineamientos basados en la Pirámide de Maslow para aumentar la felicidad individual, utilizando la psicología positiva y estrategias como actividades recreativas, campañas y acompañamiento psicológico.

5.1. 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.

6. Metodología.

El proyecto va dirigido a estudiantes, profesores, personal administrativo y personal operativo , 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:

6.1. Diagnóstico

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

6.1.1. 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.

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

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

6.1.4. 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.

6.2. Intervención.

6.2.1. 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.

6.2.2. 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.

6.2.3. 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.

6.3. 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.

6.3.1 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.

6.3.2. 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 proyectos, mostrando evidencias.
- **Fortalezas y Áreas de Mejora:** Identifica las fortalezas individuales y áreas que podrían beneficiarse de intervenciones de psicología positiva.

6.3.3. 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.

6.3.4. 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.

7. Plan de actividades de las direcciones implicadas:

La planificación del proyecto “BIEN - ESTAR” está basado en los fundamentos de psicología positiva que 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 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 de toda la Comunidad Educativa 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.

Tabla 1.- Planificación de las actividades 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 instituciones, que brinden un espacio de socialización con los estudiantes, donde se les permita una integración adecuada, llena de convivencia y logros a ejecutarse. Socializar y fomentar la escucha activa a los estudiantes y mencionar sobre los servicios que ofrece la Dirección de bienestar.	Todas las carreras - campus calderón, matriz y sur	Visita a las sedes, transporte, marcadores y una pizarra	Bienestar	Al inicio de cada periodo
Rompiendo el Estigma: Como abordar la depresión sin vergüenza ni miedo	Reducir el estigma asociado con las enfermedades mentales e informar sobre la diferencia entre depresión y tristeza.	Estudiante de primer nivel de enfermería	Aulas, sillas, proyector..	Bienestar	Enero 2025
"Habilidades Sociales"	Potenciar las habilidades sociales básicas favoreciendo la adaptación al medio educativo actual, dirigido a estudiantes del Instituto	Estudiantes de primer nivel de Enfermería	Aulas, sillas, proyector..	Bienestar	Enero 2025

	Superior Tecnológico Libertad de la carrera de Enfermería				
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 de todas las carreras del instituto libertad	Cachas Carolina	Dirección de Bienestar, Profesores Entrenamiento Deportivo	Cada periodo académico
Visitas A los Campus	Socializar a los estudiantes sobre las áreas que tenemos en dirección de bienestar y cómo podemos ayudarlo durante el tiempo que estén los estudiantes	Todas las carreras - sede calderón, sur y matriz	Visita a las sedes, transporte, marcadores y una pizarra	Bienestar	Durante el periodo académico
Taller: DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER 8M	Fortalecer la conciencia crítica de los estudiantes universitarios en relación a la importancia de la igualdad de género en su vida personal y profesional. promoviendo la inclusión y el respeto mutuo entre géneros dentro y fuera del ámbito universitario.	Todos los estudiantes y todas las carreras	Aulas, proyector	Bienestar	Marzo 2025/2026

Premiación Semana Deportiva	Reconocer y comunicar de manera detallada el desarrollo, resultado y conclusiones de la ceremonia de premiación correspondiente a la Semana Deportiva P33	Todos los estudiantes y todas las carreras	Auditorio torre 2, parlante, infocus, micrófonos.	Bienestar	Cada periodo académico
Encuesta Bienestar Psicológico	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 periodo académico, para mejoras dentro de la institución. Conocer y cubrir las necesidades en los campos del bienestar psicológico, subjetivo y social de la comunidad estudiantil, administrativo y docente del ISTUL	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 Periodo 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 periodo académico
Acciones afirmativas estudiantes	Objeto establecer las políticas de acción afirmativa, constituidas por normas y prácticas orientadas a eliminar toda forma de discriminación y a garantizar la igualdad de oportunidades de personas históricamente excluidas.	Estudiantes, profesores Personal Administrativo	Visitas áulicas, Por correo y por Whatsapp	Bienestar	Durante el periodo académico

Talleres de Psicología Positiva (Bienestar Psicológico)	Promover la comprensión y aplicación de los principios de la psicología positiva en los estudiantes del ISTUL con el fin de fortalecer su bienestar psicológico, fomentar una actitud positiva ante la vida y desarrollar habilidades emocionales que contribuyan a su crecimiento personal y académico.	Personal Administrativo, Presidentes y Vicepresidentes de todas las carreras, Profesores y Directores.	Visitas áulicas, Por correo y por Whatsapp	Bienestar	durante el periodo académico
charlas Formación en valores estudiantes	Promover en los estudiantes el desarrollo de valores personales y sociales fundamentales, como la ética y compromiso, la responsabilidad, la equidad e inclusión, la innovación y proceso constante, la calidad y excelente, que contribuyan a su formación integral y a una sana convivencia universitaria.	Estudiantes de todas las carreras del instituto libertad	Infocus, correos institucionales,	Bienestar	durante el periodo académico
Reciclaje estudiantes	Esta actividad tiene como objetivo fortalecer los conocimientos y promover buenas prácticas relacionadas	Personal Administrativo, Presidentes y Vicepresidentes de todas las carreras,	Infocus, marcadores, Aula	Todas las Direcciones	Durante el periodo académico

	con la correcta clasificación y manejo de residuos sólidos.	Profesores y Directores.			
Socializar el Protocolo para prevenir la violencia	Prevenir, detectar, intervenir y dar seguimiento efectivo a situaciones de violencia (física, psicológica, sexual, verbal, cibernética, etc.) que afecten a estudiantes, garantizando su integridad, bienestar y derechos.	Estudiantes de todas las carreras del instituto libertad	Infocus, correos institucionales,	Bienestar	Durante el periodo acadmeico
CAPACITACIÓN COMUNICACIÓN EFECTIVA Y TRABAJO EN EQUIPO	Brindar herramientas prácticas que mejoren nuestras habilidades interpersonales, fomenten un clima laboral saludable y fortalezcan la colaboración entre coordinaciones y direcciones, lo cual impacta directamente en la calidad de nuestros procesos y servicios.	Personal Administrativo, Presidentes y Vicepresidentes de todas las carreras, Profesores y Directores.	Infocus, Parlantes, Auditorio	Bienestar	mayo 2025
Actividades por fiestas de Quito	Resaltar y celebrar la identidad, la cultura y la belleza integral de la mujer quiteña, promoviendo valores de autoestima, empoderamiento, respeto a la diversidad y el fortalecimiento de	Estudiantes de todas las carreras del instituto libertad	Auditorio torre 2, parlante, infocus, micrófonos.	Bienestar	Diciembre 2025/2026

	las tradiciones de la ciudad de Quito				
Actividades por fiestas navideñas y fin de año	Fortalecer la integración, el sentido de pertenencia y los valores institucionales mediante actividades navideñas y de fin de año que promuevan la convivencia, la solidaridad, el reconocimiento y la celebración de los logros alcanzados durante el año.	Estudiantes de todas las carreras del instituto libertad	Aulas de los campus	Bienestar	Diciembre 2025/2026
Talleres de psicología positiva	Promover el bienestar integral de los participantes mediante el desarrollo de fortalezas personales, emociones positivas y habilidades que favorezcan una vida plena y significativa.	Estudiantes de todas las carreras del Instituto Libertad	Aulas y auditorio de Torre 2.	Bienestar	Durante el periodo académico
Conversatorios de salud mental	Generar un espacio de diálogo abierto y participativo que promueva la concientización, prevención y cuidado de la salud mental, fomentando el bienestar emocional y la reducción del estigma asociado a los trastornos mentales.	Estudiantes de todas las carreras del Instituto Libertad	Aulas y auditorio de Torre 2.	Bienestar	Durante el periodo académico

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.

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

Actividad a realizarse	Objetivo / Estrategia	Asistencia	Recursos a utilizar	Responsable	Fecha de ejecución
DIA DEL AMOR Y LA AMISTAD	Fomentar un ambiente de respeto, empatía y convivencia armónica entre los miembros de la comunidad institucional, promoviendo la amistad y el compañerismo.	Personal administrativo, operativo y profesores.	Entrega de globos y visitas a las oficinas.	Dirección de Talento Humano	Febrero de 2025/2026
DIA DE LA MUJER	Reconocer y valorar el papel fundamental de las mujeres en el entorno laboral, promoviendo la igualdad de oportunidades, el respeto a sus derechos y al fortalecimiento de una cultura organizacional inclusiva y equitativa	Personal administrativo, operativo y profesores (Mujeres)	entrega de arreglo floral y dulces	Dirección de Información y Tecnología	Marzo 2025/2026

DIA 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	Proyector, mesas, sillas, actividad de integración.	Dirección de Docencia	Abril 2025/2026
DIA DEL TRABAJADOR	Reconocer y valorar el esfuerzo, compromiso y dedicación de todos los trabajadores del Instituto, promoviendo un ambiente laboral positivo y fortaleciendo el sentido de pertenencia y motivación del equipo humano.	Personal administrativo, operativo y profesores	Materiales de un esferográfico	Dirección de Información y Tecnología	Mayo 2025/2026
DIA DE LA MADRE	Homenajear y reconocer el invaluable rol de las madres que forman parte de nuestra comunidad institucional, destacando su dedicación, amor y esfuerzo tanto en el ámbito familiar como profesional, y fortaleciendo los lazos de	Personal Administrativo, operativo y profesoras	Brindis	Dirección de Comunicación Secretaría General	Mayo de 2025/2026

	compañerismo y gratitud en el entorno laboral.				
DIA DEL PADRE	Reconocer y valorar el compromiso, responsabilidad y amor con el que los padres de nuestra comunidad institucional desempeñan su rol tanto en el ámbito familiar como profesional, fortaleciendo el sentido de pertenencia y promoviendo un ambiente de respeto y gratitud.	Personal administrativo, operativo y profesores.	Material de reciclaje, sillas mesas, impresora	Dirección de Contabilidad y Colecturía	Junio de 2025 /2026
ANIVERSARIO INSTITUTO LIBERTAD	Conmemorar y celebrar un hito importante en la historia de la organización, reforzando la identidad, la cultura y los valores de la institución, y al mismo tiempo, fortaleciendo las relaciones internas y externas.	Personal administrativo, operativo y profesores.	Mesas, sillas, proyector.	Dirección de Vinculación con la Sociedad - Dirección de Investigación	Julio de 2025/2026

COLADA MORADA	Conmemorar y recordar a los seres queridos que han fallecido, especialmente durante el Día de los Difuntos. Es una tradición ancestral ecuatoriana que une a las familias en torno a una bebida nutritiva y ritual, que evoca el viaje de la vida y la conexión con el más allá. Además, la colada morada tiene un valor social y cultural, al mantener viva la tradición y transmitirla a las nuevas generaciones.	Personal administrativo, operativo, padres de familia	Sillas, mesas, o, hojas papel bond, fomix, impresora	Mantenimiento e infraestructura, Conserjes, Albañiles, Seguridad	Noviembre de 2025/2026
FIESTAS DE QUITO	Conmemorar la fundación de la ciudad, que fue el 6 de diciembre de 1534. Además de celebrar la fundación, las fiestas buscan rescatar y promover la cultura y tradiciones quiteñas, así como reactivar la economía local.	Personal administrativo, operativo y profesores.	Sillas, mesas, proyector, hojas de papel bond, impresoras.	Dirección de Bienestar	Diciembre de 2025 / 2026
NAVIDAD	Realizar una reunión integradora previo a la finalización del año calendario, aquí se contará con la presencia del personal	Personal administrativo, operativo y profesores.	Sillas, mesas, proyector, hojas de papel bond, impresoras.	Coordinadores de Carrera / Autoridades	

	administrativo de diferentes sedes.				
--	-------------------------------------	--	--	--	--

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

Campaña a realizarse	Objetivo / Estrategia	Asistencia	Recursos a utilizar	Descripción	Frecuencia
Integración ISTUL	Desarrollar la campaña “Integración ISTUL”, mediante la organización mensual de actividades lúdicas o recreativas lideradas por diferentes áreas o direcciones, con el propósito de fomentar la interacción entre colaboradores de distintas dependencias, fortalecer el trabajo en equipo y promover un clima laboral más colaborativo y armonioso.	Personal administrativo	Hojas de papel bond, espacio abierto disponible	Crear un ambiente recreativo en el que participe el personal administrativo, mismo en el que asuma retos o desafíos para ser desarrollados mediante el trabajo en equipo	MENSUAL
Pausas activas	Implementar una campaña de pausas activas dirigida al personal del ISTUL, con el fin de	Personal administrativo	Hojas de papel bond, espacio abierto disponible	Gestión del estrés, corrección de malas posturas, activar la	MENSUAL

	promover el movimiento físico, reducir el estrés laboral y mejorar el bienestar integral, mediante rutinas breves y guiadas que se integren en la jornada laboral de forma regular.			circulación, reducir la fatiga y mejora el rendimiento laboral	
Lunes Curioso ISTIL	Implementar la campaña “Lunes Curioso ISTUL” mediante el envío semanal de imágenes informativas por correo electrónico, con el propósito de difundir datos relevantes sobre el ISTUL, fortalecer el sentido de pertenencia institucional y promover el conocimiento general entre el personal administrativo y académico.	Personal administrativo	Computadora e Impresora	Imagen acompañada por correo introductorio al tema relacionado de la semana	MENSUAL
Color Y Vida	Impulsar la alegría, la reflexión sobre el simbolismo de los colores y la adopción de hábitos saludables entre los colaboradores del ISTUL, a través de actividades mensuales que integren la psicología del color y el consumo de frutas, con el fin	Personal administrativo	Cartelera, hojas, computadora, impresora	Videos mensuales sobre la psicología del color, complementados con una sugerencia de fruta saludable correspondiente a cada color y a cada mes, considerando fechas festivas alusivas al mes	MENSUAL

	de fortalecer el bienestar emocional, la salud integral y el estilo de vida saludable.				
--	--	--	--	--	--

8. 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.

9. Plan de Mejora

- Tomar a consideración el manejo de la resiliencia y desarrollo de habilidades sociales y emocionales.
- Asignar recursos humanos y presupuestarios específicos, garantizando personal capacitado en Psicología Positiva y acompañamiento estudiantil.
- Fortalecer redes de apoyo internas y externas, articulando el proyecto con servicios de orientación psicológica y programas de salud mental.
- Promover campañas de sensibilización continua, reduciendo el estigma y consolidando una cultura institucional centrada en el bienestar integral.