



UNIVERSIDAD
DEL AZUAY



VINCULACIÓN
CON LA SOCIEDAD

PRESENTACIÓN DE PROYECTOS 2024

VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD

Gestión emocional (Salud mental y naturaleza)

UNIVERSIDAD DEL AZUAY | Cuenca - Ecuador

1. Información general:

- 1.1 Programa: 03-SALUD Y BIENESTAR
- 1.2 Línea acción: Servicios y asesoramiento
- 1.3 Campo amplio: 09-A Salud y bienestar
- 1.4 Campo específico: 2-9A Bienestar
- 1.5 Campo detallado: 2-29A Asistencia a la infancia y servicios para jóvenes

1.6 Facultad/Unidad académica

Facultad/Unidad académica principal: Facultad de Filosofía y Ciencias Humanas

Facultad/Unidad académica 2: Facultad de Psicología

1.7 Carrera

Carrera principal: Escuela De Psicología Clínica

Carrera 2: Escuela De Turismo

1.8 El proyecto tiene el componente de formación continua: NO

1.9 El proyecto requiere apoyo de la compañía de teatro: SI

1.10 Nombre del proyecto: Gestión emocional (Salud mental y naturaleza)

1.11 Proyecto continuación:

1.12 Población objetivo:

Directos: Estudiantes de la Unidad Educativa La Asunción, personal Unidad Educativa María Mazzarello, Personal Ministerio de salud, otras instituciones

Cantidad 200

Descripción Estudiantes de educación secundaria, personal administrativo y sanitario de instituciones solicitantes.

Indirectos: Familia de los participantes, otros miembros de la comunidad, sociedad en general

1.13 Fuente Financiamiento: 05. ASIGNACION REGULAR IES

1.14 Proyecto Permanente: UDA Salud - Una Salud - Salud Mental (Psicología)

1.15 Instituciones:

Nombre de la institución
Unidad Educativa Asunción

1.16 Lugar intervención:

Lugar intervención
GAD Cantonal de Cuenca

1.17 El proyecto está ligado a los siguientes objetivos del Plan Nacional de Desarrollo: Para el Nuevo Ecuador 2024 - 2025

EJE	Objetivo	
EJE 1	EJE SOCIAL	
1	Objetivo 1: Mejorar las condiciones de vida de la población de forma integral, promoviendo el acceso equitativo a salud, vivienda y bienestar social.	X
2	Objetivo 2: Impulsar las capacidades de la ciudadanía con educación equitativa e inclusiva de calidad y promoviendo espacios de intercambio cultural.	
3	Objetivo 3: Garantizar la seguridad integral, la paz ciudadana y transformar el sistema de justicia respetando los derechos humanos.	
EJE 2	EJE ECONÓMICO	
4	Objetivo 4: Estimular el sistema económico y de finanzas públicas para dinamizar la inversión y las relaciones comerciales.	
5	Objetivo 5: Fomentar de manera sustentable la producción mejorando los niveles de productividad.	
6	Objetivo 6: Incentivar la generación de empleo digno.	
EJE 3	EJE INFRAESTRUCTURA, ENERGÍA Y MEDIO AMBIENTE	
7	Objetivo 7: Precautelar el uso responsable de los recursos naturales con un entorno ambientalmente sostenible.	
8	Objetivo 8: Impulsar la conectividad como fuente de desarrollo y crecimiento económico y sostenible.	
EJE 4	EJE INSTITUCIONAL	
9	Objetivo 9: Propender la construcción de un Estado eficiente, transparente y orientado al bienestar social.	

1.18 El proyecto está ligado a los siguientes Objetivos de Desarrollo Sostenible

3	SALUD Y BIENESTAR	Indicadores
	Ayuda a la salud mental: Ofrecer a los estudiantes y personal del centro acceso a ayuda a la salud mental gratuita.	Ayuda a la salud mental: Ofrecer a los estudiantes y personal del centro acceso a ayuda a la salud mental gratuita. Programas de divulgación sanitaria: Ofrecer programas y proyectos de divulgación en la comunidad local (que pueden incluir programas de voluntariado de estudiantes) para mejorar o promover la salud y el bienestar, incluidos aspectos de higiene, nutrición, planificación familiar, deporte, ejercicio, envejecimiento saludable, y otros aspectos relacionados con la salud y el bienestar. Además, esto puede incluir programas de divulgación sanitaria para comunidades desplazadas o refugiadas locales de la institución.

1.19 Tiempo estimado de ejecución: 12 meses

1.20 Responsable de la propuesta: Juan Adrian Gutierrez Leon

1.21 Profesores participantes:

DOCENTES ASIGNADOS AL PROYECTO									
Nombres	Apellidos	Identificación	Formación Académica	Descripción de Títulos Académicos	Tipo de docente	Correo electrónico	Teléfonos	Función	Horas semanales
Juan Sebastian	Herrera Puente	0604321992	Cuarto Nivel	Magister En Psicoterapia Integrativa, Psicologo Clinico, Doctor En Psicología	Auxiliar 1	sherrera@uaz uay.edu.ec	098404571 1,4074035	Coordinador	2
Maria Fernanda	Coello Nieto	0104492582	Cuarto Nivel	Magister En Psicoterapia Integrativa, Psicologa Clinica, Doctora En Investigación En Psicología	Auxiliar 1	fcoello@uazu ay.edu.ec	2880339,09 95976609	Técnico experto (interno)	1

1.22 Estudiantes participantes:

Nombres	Apellidos	Identificación	Código	Nivel	Facultad	Carrera	Correo electrónico	Teléfonos	Función	Horas semanales
Marco Paúl	Pinos Aguirre	0105854459	92103		Psicología	Psicología Clínica	Marcopaulpinos@gmail.com	4079341, 0967277054 , 0986582401	Prácticas de Vinculación	2
Isabel María	Andrade Koppel	0150106755	88466		Psicología	Psicología Clínica	isaandradek@gmail.com	4093528, 0998709067 , 0999869428	Prácticas de Vinculación	2
Denisse Odalys	Bau Loja	0150770469	92035		Psicología	Psicología Clínica	odalysbaul@gmail.com	4209775, 0997382479 , 0991139305	Prácticas de Vinculación	2
Adrián Fabricio	Urgilez Vázquez	0350181731	90267		Psicología	Psicología Clínica	adrianurg52@gmail.com	2242934, 0987413406 , 0984126066	Prácticas de Vinculación	2

2. Presentación del proyecto

2.1 Resumen ejecutivo:

Este proyecto tiene como objetivo promover el bienestar emocional de los estudiantes adolescentes de la Unidad Educativa La Asunción a través de un programa preventivo centrado en la identificación y manejo de emociones, además del desarrollo de habilidades socioemocionales en espacios naturales. El enfoque grupal facilita el aprendizaje y la interacción entre pares, promoviendo la empatía y la autoconciencia emocional (Maltzman, 2019). Los beneficios del contacto con la naturaleza se integran al proyecto para favorecer la regulación emocional y reducir el estrés, como lo respaldan estudios recientes (Hoffmann y Smits, 2021). El programa busca reducir factores de riesgo emocional, como la ansiedad y la depresión, contribuyendo al desarrollo personal de los jóvenes y fomentando un entorno saludable tanto a nivel emocional como físico.

2.2 Antecedentes y justificación:

Los trastornos de salud mental en adolescentes, como la ansiedad y la depresión, continúan siendo prevalentes y tienen un impacto negativo en su bienestar general, aumentando el riesgo de otras enfermedades y contribuyendo a lesiones tanto no intencionales como intencionales. La depresión, en particular, ocupa la posición principal entre los trastornos mentales y es dos veces más frecuente en mujeres que en hombres, afectando entre el 10 y 15% de las mujeres en países industrializados (Organización Mundial de la Salud, 2017). En la Región de las Américas, la brecha de tratamiento para trastornos afectivos, de ansiedad y por consumo de sustancias en adultos es alarmantemente alta, con un 73,5% en la Región, 47,2% en América del Norte y un 77,9% en América Latina (Organización Panamericana de la Salud, 2014). Esta problemática es aún más crítica en adolescentes, quienes se encuentran en una etapa vulnerable de desarrollo, en la que la falta de herramientas emocionales puede conducir a consecuencias graves, como trastornos emocionales a largo plazo y comportamientos de riesgo (Muris et al., 2019).

En concordancia con lo anterior, la Constitución de la República del Ecuador (2008) establece su artículo 32 que la salud es un

derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustenten el buen vivir.

Este proyecto se justifica como una intervención preventiva activa que busca potenciar las competencias personales de los estudiantes adolescentes de la Unidad Educativa La Asunción, proporcionándoles un conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes desde una perspectiva grupal. La investigación respalda el formato grupal como una herramienta eficaz para facilitar el aprendizaje social y emocional, promoviendo la empatía y la autoconciencia emocional (Maltzman, 2019). Se ha demostrado que este tipo de intervenciones reduce significativamente la ansiedad y la depresión (Hoffmann y Smits, 2021), y fortalece la capacidad de los jóvenes para manejar conflictos y estrés emocional. Además, la inclusión de espacios naturales en la intervención favorece la regulación emocional y el bienestar integral, reduciendo la ansiedad y el estrés, como lo indican diversos estudios (Kaplan, 1995; White et al., 2019). Este enfoque preventivo tiene el potencial de reducir los factores de riesgo emocionales, proporcionando a los estudiantes herramientas efectivas para afrontar los desafíos emocionales de la adolescencia.

2.3 Alcance territorial: Cantonal

2.4 Objetivo general:

Fortalecer el bienestar psicológico de los participantes, proporcionándoles herramientas para enfrentar las dificultades emocionales e interpersonales, reduciendo el malestar y previniendo problemas psicológicos.

2.5 Objetivos específicos:

1. Diseñar y organizar los recursos didácticos.

2. Promover fortalezas conductuales en el ámbito interpersonal, practicando la escucha activa y habilidades sociales.
3. Generar fortalezas cognitivas para mejorar los procesos de pensamiento mediante el diálogo interno, reestructuración cognitiva, resolución de problemas y toma de decisiones.
4. Desarrollar fortalezas emocionales para comprender y gestionar las emociones negativas mediante técnicas como la relajación progresiva, respiración diafragmática y visualización mental.
5. Recolectar y organizar la información obtenida durante la ejecución de los talleres.
6. Socializar los resultados de la intervención con las entidades solicitantes.

2.6 Impacto del proyecto:

Impacto	Descripción
Científico	Aporte teórico y práctico al desarrollo de nuevos conocimientos como resultado de un proceso investigativo, derivado de la
Social	Participantes adquieren herramientas de manejo emocional para que las relaciones interpersonales sean favorables y puedan

2.7 Indicadores generales de impacto a nivel de proyecto

Nro. De Indicador	Descripción	Tipo	Método
1	Mejora en la regulación emocional de los participantes	Cuantitativo	Evaluación pre y post intervención
2	Aumento en la empatía y habilidades sociales en interacciones grupales	Cualitativo	Observación directa de las interacciones grupales
3	Participantes beneficiándose del programa	Cualitativo	Registro fotográfico
4	Participantes beneficiándose del programa	Cuantitativo	Registro de asistencia
5	Instituciones reciben devolución de resultados de la intervención	Cualitativo	Informe de resultados

2.8 Resultados / productos esperados del proyecto:

Descripción	Tipo
Fotografías	Producto
200 participantes beneficiándose del servicio	Resultado
Folleto adaptado para los participantes	Producto
Informe de resultados	Producto
Informe final del subproyecto	Producto

3. Plan de trabajo

Objetivo específico	Indicador	Resultado esperado	Actividad	Medio verificación	Supuestos
Socializar los resultados de la intervención con las entidades solicitantes.	Entrega formal de informe	Instituciones informadas sobre los hallazgos de la intervención.	Brindar devolución a las instituciones solicitantes	Informe de resultados	Falta de interés o disponibilidad de las instituciones para recibir la información.
Generar fortalezas cognitivas para mejorar los procesos de pensamiento mediante el diálogo interno, reestructuración cognitiva, resolución de problemas y toma de decisiones.	Estudiantes participantes	Estudiantes instruidos en habilidades cognitivas para el manejo de emociones negativas	Desarrollo de encuentros grupales	Registro de asistencia	Inasistencia de participantes o personal
Diseñar y organizar los recursos didácticos.	Documento que contemple la planificación	Se cuenta con los recursos y el tiempo suficiente para los talleres. Los materiales preparados responden a las necesidades de los adolescentes.	Preparar el material necesario para el desarrollo de las actividades	Plan de trabajo e inventario de recursos	Limitación de recursos para la elaboración de los materiales. Falta de tiempo para revisar y ajustar los recursos antes de la implementación.
Promover fortalezas conductuales en el ámbito interpersonal, practicando la escucha activa y habilidades sociales.	Estudiantes participantes	Estudiantes trabajando en equipo y fortaleciendo sus habilidades sociales	Desarrollo de encuentros grupales	Registro de asistencia	Inasistencia de participantes o personal
Desarrollar fortalezas emocionales para comprender y gestionar las emociones negativas mediante técnicas como la relajación progresiva, respiración	Estudiantes participando de los encuentros	Participantes aprenden habilidades para fortalecer la gestión de emociones negativas	Desarrollar encuentros grupales	Registro de asistencia, fotografías	Inasistencia de participantes o personal

diafragmática y
visualización
mental.

Recolectar y organizar la información obtenida durante la ejecución de los talleres.	Documento que registre el cumplimiento del proyecto	Se cuenta con un documento que evidencie la ejecución del proyecto	Elaboración de informe final del subproyecto	Informe final	Dificultades en la recopilación de datos debido a la falta de disponibilidad de participantes. Información errónea o incompleta
--	---	--	--	---------------	---

4. Cronograma de actividades

Actividad Principal	Actividad	Fecha inicio	Fecha fin
Preparar el material necesario para el desarrollo de las actividades	Planificación del proceso, evaluación de los participantes	04/03/2024	25/03/2024
Desarrollo de encuentros grupales	Aplicación de talleres a estudiantes de diferentes cursos y acorde a la temática correspondiente	29/04/2024	20/01/2025
Desarrollo de encuentros grupales	Aplicación de talleres a estudiantes de diferentes cursos y acorde a la temática correspondiente	29/04/2024	20/01/2025
Desarrollar encuentros grupales	Aplicación de talleres a estudiantes de diferentes cursos y acorde a la temática correspondiente	29/04/2024	20/01/2025
Brindar devolución a las instituciones solicitantes	Presentación y socialización de resultados a instituciones	29/01/2025	07/02/2025
Elaboración de informe final del subproyecto	Elaboración de informe final	17/02/2025	04/03/2025

5. Presupuesto

Costo total del proyecto:	\$ 3.960,00
Aporte Universidad del Azuay:	\$ 3.960,00

6. Bibliografía

- Hoffmann, S. G., & Smits, J. A. (2021). Cognitive-behavioral therapy for anxiety and depression in youth: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 81, 101892.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169-182.
- Maltzman, I. (2019). *The group approach to emotional learning*. Behavioral Science Press.
- Muris, P., Meesters, C., & van den Berg, F. (2019). The influence of parenting on anxiety in children and adolescents: A meta-analysis of longitudinal studies. *Clinical Psychology Review*, 29(6), 522-532.
- Organización Mundial de la Salud. (2017). Depression and other common mental disorders: Global health estimates. https://www.who.int/mental_health/management/depression/en/
- Organización Panamericana de la Salud. (2014). Salud mental en las Américas: Estado de situación y desafíos. <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2014/PAHO-mental-health-report-2014.pdf>
- White, M. P., Pahl, S., & Wheeler, B. W. (2019). The effects of nature on mental well-being: A systematic review and meta-analysis. *Environmental Science & Technology*, 53(19), 10881-10893.
- República del Ecuador. (2008). Constitución de la República del Ecuador. Registro Oficial 449. <https://www.asambleanacional.gob.ec/es/contenido/constitucion-de-la-republica-del-ecuador>

JUAN ADRIAN GUTIERREZ LEON

Firma