



IV Jornada de Extensión Universitaria



UNA

**SEMBRANDO BIENESTAR,
COSECHANDO SALUD MENTAL
UNIVERSIDAD NACIONAL DE ASUNCIÓN
FACULTAD DE FILOSOFÍA- FILIAL
CAAGUAZÚ**

Nombre de la autora: Univ. Silvia Karina Román
Riveros



IV Jornada de Extensión Universitaria



UNA

INTRODUCCIÓN

El proyecto de extensión universitaria "Sembrando Bienestar, Cosechando Salud Mental" surgió como respuesta a la alarmante realidad actual que es el número creciente de adolescentes de 12 a 16 años que presentan problemas de salud mental, tales como la ansiedad, la depresión y el estrés. Estos desafíos no solo afectan el bienestar emocional, sino que también interfieren en el rendimiento académico y la calidad de vida.

Al identificar estas situaciones específicamente los alumnos del 2° curso de la carrera de Psicología de La Universidad Nacional de Asunción (UNA), a través de la Facultad de Filosofía-Filial Caaguazú consideraron fundamental intervenir mediante la educación en salud mental, beneficiando directamente a los adolescentes de dos instituciones educativas en Caaguazú y Repatriación.



IV Jornada de Extensión Universitaria



UNA

INTRODUCCIÓN

El proyecto fue diseñado con el fin de brindar a los adolescentes herramientas prácticas para el manejo del estrés, la autoestima y el desarrollo de habilidades de afrontamiento. Dentro de los objetivos se incluyeron, la capacitación en técnicas de manejo del estrés, la sensibilización sobre la importancia del autocuidado emocional y la promoción de un entorno escolar comprensivo y solidario.

El propósito general del proyecto fue mejorar el bienestar psicológico de los adolescentes beneficiados, promoviendo prácticas de salud mental que faciliten el reconocimiento temprano de señales de alerta y la búsqueda de ayuda profesional en caso necesario.



MATERIAL Y MÉTODOS

1. Coordinación y Planificación:

- Se realizaron reuniones previas con los directores de ambas instituciones para presentar el proyecto y obtener su autorización y apoyo logístico.
- Se estableció un calendario de charlas y actividades, asegurando la disponibilidad de los estudiantes beneficiados y coordinando el uso de espacios adecuados en cada institución.

2. Formación de Equipos y Asignación de Tareas:

- Participaron 46 estudiantes del segundo año de la carrera de Psicología de la Universidad Nacional de Asunción, Filial Caaguazú, bajo la supervisión de un docente de la Facultad de Filosofía.
- Los estudiantes fueron organizados en equipos de trabajo de 4 a 5 integrantes, responsables de la planificación, ejecución y documentación de las charlas.



IV Jornada de Extensión Universitaria



UNA

MATERIAL Y MÉTODOS

3. Desarrollo de Materiales Educativos:

- Se diseñan las presentaciones, folletos, trípticos y cuestionarios que abordaban temas clave, como el manejo del estrés, la autoestima, técnicas de relajación y manejo de emociones (materiales supervisados por el docente)

4. Simulación y Retroalimentación:

- Se realizaron ensayos para practicar la presentación de los temas y recibir retroalimentación de compañeros y profesores.

5. Ejecución de las Charlas:

- Cada equipo de trabajo impartió las charlas en las dos instituciones, asegurando que se cubrieran todos los temas previstos. Las charlas se estructuraron con una duración máxima de 40 minutos para mantener la atención de los adolescentes y se complementaron con actividades interactivas, como dinámicas grupales, juegos de rol y discusiones abiertas.



MATERIAL Y MÉTODOS

6. Recolección de Datos:

- Durante y al finalizar las charlas, se aplicaron encuestas de conocimiento y percepción a los estudiantes y docentes para evaluar el impacto de las actividades y el grado de sensibilización logrado en relación con la salud mental.

7. Evaluación y Análisis de Resultados:

- Se analizaron las encuestas y registros para identificar los resultados alcanzados, considerando indicadores como el incremento en el conocimiento sobre salud mental, la mejora en la percepción de bienestar emocional y la reducción de estigmas asociados con los problemas de salud mental.



IV Jornada de Extensión Universitaria



UNA

RESULTADOS

- Incrementó en un 55% el conocimiento sobre salud mental entre los adolescentes, evaluado mediante encuestas realizadas antes y después de las charlas.
- Logró que el 75% de los adolescentes participantes adoptará y practicará regularmente técnicas de manejo del estrés y ansiedad, evaluadas mediante encuestas y observaciones de dinámicas grupales realizadas durante las charlas.
- Redujo en un 43% las actitudes estigmatizantes hacia los problemas de salud mental, evaluadas mediante encuestas sobre actitudes y percepciones realizadas después del programa.
- Aumentó la autoestima y confianza personal en un 65% de los adolescentes, evaluado a través de cuestionarios de autoevaluación y entrevistas al finalizar el programa y en un seguimiento a los 30 días.
- Adquirió un 93% de los estudiantes de Psicología habilidades prácticas en la planificación y ejecución de programas de intervención, evaluados mediante evaluaciones de desempeño por parte de profesores y autoevaluaciones al término del programa.



IV Jornada de Extensión Universitaria



UNA

DISCUSIÓN

Durante la ejecución de la actividad se observó la adherencia de los adolescentes a los temas planteados, buscando esclarecer dudas acerca de la salud mental.

Se recalca que es crucial establecer una planificación anticipada y comunicación constante con las instituciones involucradas para asegurar la alineación de agendas.

Dentro de las actividades interactivas, se encontró como las más efectivas para captar la atención de los adolescentes y fomentar su participación; las dinámicas de grupo y juegos de roles.

La capacidad de flexibilizar la metodología permitió una mejor adaptación a las necesidades y características del público beneficiario.

La retroalimentación constante fue un componente que permitió ajustar y mejorar las intervenciones en tiempo real.



CONCLUSIONES

Durante la implementación del proyecto “Sembrando Bienestar, Cosechando Salud Mental”, se observó una gran receptividad entre los adolescentes hacia los temas de salud mental, lo cual confirma la necesidad de intervenciones en esta área. Antes de la intervención, existían notables lagunas en el conocimiento sobre cómo manejar el estrés y la ansiedad, así como una tendencia a estigmatizar problemas de salud mental entre los estudiantes. Sin embargo, las actividades realizadas permitieron reducir significativamente estas actitudes estigmatizantes, y se incrementó en gran medida el nivel de conocimiento y conciencia entre los adolescentes sobre el cuidado de la salud mental. Los adolescentes no solo participaron activamente, sino que también demostraron interés por adquirir herramientas prácticas.



IV Jornada de Extensión Universitaria



UNA

CONCLUSIONES

El aprendizaje obtenido en la actividad fue enriquecedor tanto para los estudiantes beneficiados como para los estudiantes de Psicología que ejecutaron el proyecto. Estos últimos tuvieron la oportunidad de aplicar conocimientos teóricos en un contexto real, desarrollar habilidades prácticas en intervención y promoción de la salud mental.

La experiencia reforzó su compromiso con el bienestar comunitario y les permitió adquirir competencias valiosas para su formación profesional, al trabajar directamente con una población en necesidad y generar un impacto positivo en su entorno



IV Jornada de Extensión Universitaria



UNA

ANEXOS





IV Jornada de Extensión Universitaria



UNA

ANEXOS





IV Jornada de Extensión Universitaria



UNA

BIBLIOGRAFÍA

- Hernández, L., & Rivera, P. (2005). La frustración de los adolescentes de 13 a 14 años del Colegio Nuevo Amanecer. [Tesis de Bachiller, Universidad de San Carlos, Guatemala].
- Richaud de Minzi, M. C., & Sacchi, C. (1999). Variables moderadoras del estrés. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 31(2), 355-365. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80531208>
- García-Ros, R., & Pérez-González, F. (2016). Análisis del estrés académico en la adolescencia: Efectos del nivel educativo y del sexo en Educación Secundaria Obligatoria. *Información Psicológica*, 110, 2-12.
- Ballesteros, B., Medina, A., & Caicedo, C. (2006). El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá. *Universitas Psicológica*, 5(2), 239-258.
- Barriga, S. (2000). *Psicología General*. España: Editorial CEAC.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Ciss-Praxis.
- Goni, A., Rodríguez, A., & Ruiz de Azua, S. (2004). Bienestar psicológico y autoconcepto físico en la adolescencia y juventud. *Psiquis*, 25, 141-151.

AGRADECIMIENTO



www.una.py

