



PROPUESTA PEDAGÓGICA Y PROGRAMA INSTITUCIONAL DE BIENESTAR PSICOLÓGICO E INTEGRAL

Instituto Superior Tecnológico Americano College
Órgano Colegiado Superior



American College

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO

Cuenca – Ecuador

EL ORGANO COLEGIADO SUPERIOR DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO “AMERICAN COLLEGE”

CONSIDERANDO

Que, Art. 345 de la Constitución política del estado manifiesta que la educación como servicio público se prestará a través de instituciones públicas, fiscomisionales y particulares. En los establecimientos educativos se proporcionarán sin costo servicios de carácter social y de apoyo psicológico, en el marco del sistema de inclusión y equidad social.

Que, el Art. 352 de la carta suprema del estado establece que el sistema de educación superior estará integrado por universidades y escuelas politécnicas; institutos superiores técnicos, tecnológicos y pedagógicos; y conservatorios de música y artes, debidamente acreditados y evaluados. Estas instituciones, sean públicas o particulares, no tendrán fines de lucro.

Que, el Art. 354 de la Constitución de la Republica del Ecuador, en su segundo inciso establece que los institutos superiores tecnológicos, técnicos y pedagógicos, y los conservatorios, se crearán por resolución del organismo encargado de la planificación, regulación y coordinación del sistema, previo informe favorable de la institución de aseguramiento de la calidad del sistema y del organismo nacional de planificación.

Que, el Art. 13 de la Ley Orgánica de Educación Superior determina las funciones del Sistema de Educación Superior, el literal (Q) manifiesta puntualmente el crear programas de prevención orientados a identificar las diferentes formas de violencia (institucional, sexual, psicológica, física, simbólica, patrimonial- económica, emocional)(...).

Que, el Art. 86 de la Ley Orgánica de Educación Superior establece que las instituciones de educación superior establecerán una unidad administrativa de bienestar y que entre sus atribuciones esta lo dispuesto en su literal (a) promover un ambiente de respeto a los derechos y a la integridad física, psicológica y sexual de toda la comunidad universitaria. (...).

Que, estatuto jurídico del ISTAC en su Art 67 establece la Unidad de Bienestar Institucional la misma que está destinada a promover los derechos de los distintos estamentos de la comunidad académica, desarrollar procesos de orientación vocacional y profesional, facilitar la obtención de créditos, estímulos, ayudas económicas y becas, y ofrecer los servicios asistenciales que determine este Estatuto. Mediante reglamentación interna se determinará los deberes y atribuciones para el funcionamiento de este departamento y áreas relacionadas.

Que, la institución promueve el desarrollo del bienestar Psicológico e integral en la comunidad educativa del Instituto Superior Tecnológico American College. En ejercicio de sus atribuciones y facultades, el OCS del Instituto Superior Tecnológico “American College”

RESUELVE



American College

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO

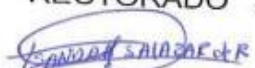
Cuenca – Ecuador

ARTÍCULO ÚNICO.- Aprobar la Propuesta Pedagógica y Programa Institucional de Bienestar Psicológico e Integral presentado por la Unidad de Bienestar Institucional, el mismo que será aplicado a la comunidad académica del Instituto Superior Tecnológico American College.

DISPOSICIÓN FINAL

La presente resolución se codificará con la siguiente combinación alfanumérica: Resolución American College, Sesión Extraordinaria, Número de resolución y Año quedando de la siguiente manera RAC- SE- No. 010-2021

La presente resolución fue aprobada en sesión extraordinaria del Órgano Colegiado Superior en la ciudad de Cuenca a los 7 días del mes de octubre de 2021.

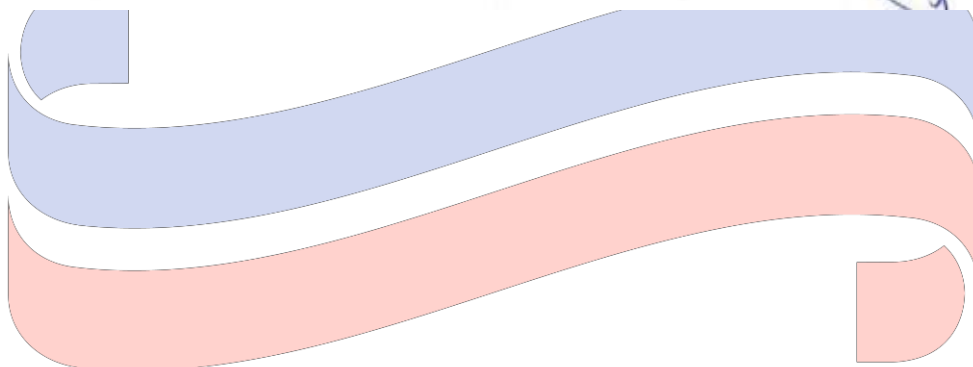
 INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO
American College
RECTORADO

MSC. SANDRA SALAZAR
Rectora

 American College
INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO
PROCURADOR

AB. DANIEL GALARZA P.
Procurador

 INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO
American College
SECRETARÍA

ING. MARIBEL PAUCAR
Secretaria General





American College
INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO
Cuenca – Ecuador

**PROPUESTA
PEDAGÓGICA Y
PROGRAMA
INSTITUCIONAL DE
BIENESTAR
PSICOLÓGICO E
INTEGRAL
2022-2026**

**“POR UN EQUILIBRIO
MENTAL Y EMOCIONAL”**



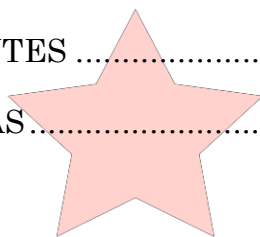
American College

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO

Cuenca – Ecuador

ÍNDICE

ANTECEDENTES	5
JUSTIFICACIÓN.....	8
OBJETIVOS.....	8
METODOLOGÍA.....	9
CRONOGRAMA DE TRABAJO.....	10
RESPONSABLES Y PARTICIPANTES	14
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	15





ANTECEDENTES

La Psicología Positiva en los últimos años ha desarrollado diversas estrategias, en donde el desarrollo del bienestar integral de toda comunidad educativa en cualquier parte del mundo se ha convertido en uno de los pilares y objetivos de la educación. En esta comunidad incluyen personal docente, estudiantado, seres allegados y por ende la sociedad global a través de la transmisión de las buenas prácticas.

El conocimiento y manejo asertivo de las emociones pese a existir por siglos, aún no forma parte de los temas de discusión y desarrollo en la esencia humana; sin embargo, con el apareamiento de la Psicología Positiva y el Mindfulness provocaron un nuevo esfuerzo por el equilibrio biopsicosocial y espiritual del individuo. Por todo ello, LA PROPUESTA PEDAGÓGICA Y PROGRAMA INSTITUCIONAL DE BIENESTAR PSICOLÓGICO E INTEGRAL DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO AMERICAN COLLEGE 2022-2024 “POR UN EQUILIBRIO MENTAL Y EMOCIONAL” fue gestionado por el equipo de trabajo de la Unidad de Bienestar Estudiantil para el desarrollo de actividades, talleres y capacitaciones a toda la comunidad educativa en pro de su crecimiento psicológico y emocional.

Sin lugar a dudas, el aula de clases es un lugar adecuado para la transmisión del pensamiento relacionado al bienestar. Un docente y estudiante que han sido inculcados bajo estos principios, podrán propagar las buenas prácticas al resto de la sociedad. Recordemos que la familia es el eje central de toda nación y la intervención de la Psicología Positiva entre otras corrientes, asegurarían el acceso a las formas de obtener la tan anhelada felicidad y paz mental en un porcentaje considerable de la población ecuatoriana.

La inteligencia emocional es la capacidad (hability) para percibir y expresar las emociones, utilizar las emociones para facilitar el pensamiento, comprender y razonar a través de las emociones y regular las emociones en uno mismo y en los demás (Mayer, Salovey, Caruso y Cherkasskiy, 2015). Los conocimientos de la psicología positiva y la inteligencia emocional deben ser difundidos a través de la educación emocional, con el



American College

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO

Cuenca – Ecuador

objetivo de desarrollar competencias clave para la vida que permitan alcanzar un mayor bienestar.

La educación emocional sigue una metodología eminentemente práctica (dinámica de grupos, autorreflexión, razón dialógica, juegos, relajación, respiración, etc.) con objeto de favorecer el desarrollo de las competencias emocionales.

La psicología positiva es una corriente que surge en el cambio de siglo y que experimenta una considerable difusión desde los primeros momentos, como si se tratase de un cambio de paradigma que abre nuevas esperanzas hacia un futuro mejor, centrado en el bienestar de las personas y de la sociedad en general. Esto tiene unas aplicaciones muy importantes en la educación.

La psicología positiva se propone como pilares básicos de estudio e investigación: las emociones positivas, los rasgos individuales positivos (virtudes y fortalezas), las instituciones positivas que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de las personas y previenen la incidencia de psicopatologías.

Para Linley, Harrington, Stephen, y Wood (2006) la psicología positiva es el estudio científico del funcionamiento humano óptimo. En un nivel metapsicológico, pretende compensar el desequilibrio en la investigación y la práctica psicológica llamando la atención acerca de los aspectos positivos del funcionamiento y la experiencia humanos, e integrándolos dentro de nuestra comprensión de los aspectos negativos del funcionamiento y la experiencia humanos. En un nivel pragmático, trata acerca de la comprensión de las fuentes, los procesos y los mecanismos que conducen a éxitos deseables.

Dicho programa se enfoca en las fortalezas individuales, la asertividad, la resiliencia, la escucha activa, trabajo en equipo y la atención plena. Tal como indicó el famoso Walt Disney, "Si puedes soñarlo, puedes hacerlo".



JUSTIFICACIÓN

El bienestar de la comunidad educativa del ISTAC se ha establecido como una meta fundamental a cumplir y entiéndase por potenciar el bienestar, no solo a nivel material como lo es el desarrollo económico y tecnológico, sino más bien nos referimos al bienestar profesional, bienestar psicológico y bienestar emocional. Este proyecto se justifica en la necesidad de generar un sentido de bienestar multi-enfoque, debido a que los beneficios serían diversos y positivos en todos quienes buscan el camino de la autorrealización y la plenitud.

Además, en el siglo XXI, con la presencia de la pandemia de la COVID-19 y los conflictos que se produjeron por la misma, hubo un marcado deterioro a nivel psicológico en la población ecuatoriana y es responsabilidad de toda institución educativa velar y cuidar por la homeostasis de su personal y estudiantado; por tanto, el American College siendo consciente de esta realidad, ejecutará el presente programa a nivel personal y social con un enfoque de promoción en la salud mental del individuo.

OBJETIVOS

- **Objetivo General**

- Desarrollar competencias emocionales y psicológicas que fomenten el bienestar integral de la comunidad educativa del American College.

- **Objetivos Específicos**

- Consolidar a la institución educativa como una entidad que brinda seguridad y confianza en el estudiantado.

- Fomentar el desarrollo personal y profesional de todos los miembros de la comunidad educativa.

- Consolidar mecanismos de afrontamiento más adaptativos que permitan la sana convivencia en el entorno educativo y las áreas relacionadas a la comunidad académica.



American College

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO

Cuenca – Ecuador

✚ Incrementar el bienestar y la percepción de la felicidad en estudiantado, profesorado y sus familias y potenciar a través de otorgar conocimientos teóricos - prácticos de la Psicología Positiva.

METODOLOGÍA

Nuestro grupo objetivo es la comunidad educativa del ISTAC en general; abarcando el equipo de trabajo (docentes, personal administrativo y de servicios) y estudiantado de esta prestigiosa institución. Todos ellos a su vez, tendrán la responsabilidad de esparcir a los conocimientos y aprendizajes obtenido en este programa a la población circundante.

Además, el presente programa cuenta con un modelo de intervención psicosocial pues apreciamos a cada persona que forma parte de la familia American College como un ser íntegro e influyente en factores psicológicos y en el entorno social que lo rodea; estos dos factores, son clave en el bienestar físico y mental y su capacidad para rendir eficazmente.

Finalmente, cada actividad y proyecto será evaluado a través de encuestas y reactivos digitales, especialmente en Google Drive; conociendo oportunamente el impacto de este trabajo multidisciplinario.





CRONOGRAMA DE TRABAJO

Previo a presentar nuestro plan de trabajo, es relevante señalar ciertas características y estrategias que utilizaremos para que todo lo programado se desarrolle exitosamente. Éstas son:

- La actitud del individuo: El programa busca el desarrollo de las fortalezas personales. En el aula de clases de existir un acompañamiento por parte del docente enfocado a la promoción de los rasgos positivos del estudiantado.
- Desarrollar escenarios de aprendizaje que permitan Flow: Disfrutar todo el camino de la formación profesional en el ISTAC.
- Fomentar la calidad más que la cantidad que en la educación superior
- Planes multi-enfoque: Se elaborará diferentes talleres bajo una temática particular y esencial en el tratamiento del bienestar integral de la comunidad educativa.
- Participación de la familia: Se invitará a los familiares y representantes legales de los estudiantes para que transmitan lo aprendido y el beneficio sea mayor.
- El bienestar y el aprendizaje son posibles y compatibles.
- Las dinámicas de grupo en clase puede favorecer el aprendizaje y el bienestar: Se dará a conocer diferentes actividades de trabajo en grupo y cooperación dentro del aula de clases y entorno social.

Dicho esto, el cronograma de trabajo es el siguiente:



American College

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO

Cuenca – Ecuador

OBJETIVO	TEMÁTICA DEL TALLER	ACTIVIDADES	RECURSOS MATERIALES Y HUMANOS	MEDIO DE VERIFICACIÓN	FECHA Y DURACIÓN
Establecer conceptos y estrategias que permitan el desarrollo de las fortalezas humanas	Fortalezas Humanas: Promoción de la Autoestima, Optimismo, Asertividad, Liderazgo y Perseverancia	Bienvenida y dinámica de interacción Presentación de diapositivas Ejercicios de PNL Retroalimentación Conclusión y Reflexión	Ponente(s) Computador Materiales de oficina Auditorio Proyector Plataforma de videoconferencias	Registro Lista de participantes. Encuesta en Google Drive Informe	20 de abril de 2022 Duración: 2 horas
Explicar diversas competencias que genere relaciones sociales de calidad	La Inteligencia Emocional: habilidades que se relacionan con el éxito y la plenitud en la vida	Bienvenida y dinámica de interacción Presentación de diapositivas Ejercicios de las competencias de Goleman Retroalimentación Conclusión y Reflexión	Ponente(s) Computador Materiales de oficina Auditorio Proyector Plataforma de videoconferencias	Registro Lista de participantes. Encuesta en Google Drive Informe	25 de julio de 2022 Duración: 2 horas
Dar a conocer procesos que faciliten la ejecución de una escucha	La Atención Plena: Escucha activa, concentración y diálogo asertivo	Bienvenida y dinámica de interacción Presentación de diapositivas	Ponente(s) Computador Materiales de oficina	Registro Lista de participantes.	24 de noviembre de 2022



American College

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO

Cuenca – Ecuador

adecuada y consciente como principio de las relaciones interpersonal es saludables		Ejercicios de las competencias de Goleman Retroalimentación Conclusión y Reflexión	Auditorio Proyector Plataforma de videoconferencias	Encuesta en Google Drive Informe	Duración: 2 horas
Proveer de una efectiva formación teórica y práctica que permita a la persona controlar y superar situaciones conflictivas y estresantes	Mindfulness: La respiración como recurso de crecimiento personal y alivio ante el estrés	Bienvenida y actividad lúdica de interacción Presentación de diapositivas Ejercicios de relajación y atención corporal (caricias) Retroalimentación Conclusión y Reflexión	Ponente(s) Computador Materiales de oficina Auditorio Proyector Plataforma de videoconferencias	Registro Lista de participantes. Encuesta en Google Drive Informe Evidencia fotográfica	18 de abril de 2023 Duración: 2 horas
Establecer los parámetros y lineamientos de un ambiente seguro, confiable y resiliente	Clima de seguridad: Sensibilización de los miedos	Bienvenida y dinámica de interacción Presentación de diapositivas Dinámicas grupales; procesos cognitivos conductuales Retroalimentación Documento de estrategias	Ponente(s) Computador Materiales de oficina Auditorio Proyector Plataforma de videoconferencias	Registro Lista de participantes. Encuesta en Google Drive Informe Evidencia fotográfica	21 de julio de 2023 Duración: 2 horas



American College

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO

Cuenca – Ecuador

Ejecutar un proceso de motivación y empoderamiento intrapersonal en la comunidad del ISTAC	Vida comprometida y significativa	Bienvenida de los ponentes y asistentes Presentación de diapositivas Actividades lúdicas de integración e introspección Retroalimentación Documento de estrategias	Ponente(s) Computador Materiales de oficina Auditorio Proyector Plataforma de videoconferencias	Lista de participantes. Encuesta en Google Drive Informe	24 de noviembre de 2023 <u>Duración: 2 horas</u>
Construir una visión de las cualidades positivas que facilitan el progreso intra e interpersonal	Estados de desarrollo y motivación personal: Flow, Engagement, Savoring e Iniciativa	Bienvenida de los ponentes y asistentes Presentación de diapositivas Uso de la metodología GROW y WONT Retroalimentación Reflexión	Ponente(s) Computador Materiales de oficina Auditorio Proyector Plataforma de videoconferencias	Registro Encuesta en Google Drive Informe	27 de marzo de 2024 Duración: 2 horas
Desarrollar un autoconcepto con creencias de eficacia realistas y positivas	Hacia una Psicología más Positiva en el ámbito educativo	Bienvenida y dinámica de interacción Presentación de diapositivas Ejercicios de PNL Retroalimentación Conclusión	Ponente(s) Computador Materiales de oficina Auditorio Proyector Plataforma de videoconferencias	Registro Lista de participantes. Encuesta en Google Drive Informe Evidencia	30 de abril de 2024 Duración: 2 horas



American College

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO

Cuenca – Ecuador

Ejecutar un proceso de resignificación positiva de la vida en la comunidad del ISTAC	El ser humano en búsqueda del sentido de la vida: Logoterapia	Bienvenida de los ponentes y asistentes Presentación de diapositivas Actividades lúdicas de integración e introspección Retroalimentación Documento de estrategias	Ponente(s) Computador Materiales de oficina Auditorio Proyector Plataforma de videoconferencias	Lista de participantes. Encuesta en Google Drive Informe	23 de abril de 2025 Duración: 2 horas
Fomentar en la comunidad educativa mecanismos adaptativos a los problemas	Mecanismos de afrontamiento psicológico a situaciones estresantes	Bienvenida de los ponentes y asistentes Presentación de diapositivas Uso de la metodología GROW y WONT Retroalimentación Reflexión	Ponente(s) Computador Materiales de oficina Auditorio Proyector Plataforma de videoconferencias	Registro Encuesta en Google Drive Informe	22 de octubre de 2025 Duración: 2 horas
Consolidar procesos de sana convivencia en el ambiente educativo y sus alrededores	Sana convivencia	Bienvenida y dinámica de interacción Presentación de diapositivas Ejercicios de PNL Retroalimentación Conclusión	Ponente(s) Computador Materiales de oficina Auditorio Proyector Plataforma de videoconferencias	Registro Lista de participantes. Encuesta en Google Drive Informe Evidencia	22 de abril de 2026 Duración: 2 horas

Cuenca – Ecuador

Links Complementarios:

- <https://www.youtube.com/watch?v=SpbMt7ehgeo>
- <http://www.ub.edu/grop/castellano/>
- <http://www.viacharacter.org>

RESPONSABLES Y PARTICIPANTES

La Unidad de Bienestar Estudiantil será la entidad encargada de desarrollar y cumplir con la presente PROPUESTA PEDAGÓGICA Y PROGRAMA INSTITUCIONAL DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO AMERICAN COLLEGE. El talento humano que confirma la UBE es:

- Psic. Cl. Felipe Cobos MSc.
- Psic. Cl. David Álvarez

De igual manera, el programa está dirigido a los siguientes participantes:

- Personal administrativo del ISTAC
- Personal docente del ISTAC
- Personal de servicios del ISTAC
- Estudiantado del ISTAC
- Familiares y comunidad circundante

American College, calidad y excelencia



Piensa en positivo

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Agulló Morera, M. J., Filella Guiu, G., García Navarro, E., López Cassà, E., Bisquerra Alzina, R. (Ed.), (2010). La educación emocional en la práctica. Barcelona: Horsori-ICE.

Álvarez, M. (2001). Diseño y evaluación de programas de educación emocional. Barcelona: Wolters-Kluwer.

Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Wolters Kluwer-Praxis.

Bisquerra, R. (2008). Educación para la ciudadanía. El enfoque de la educación emocional. Barcelona: Wolters Kluwer.

Cebolla, A., y Miró, M. T. (2008). Efectos de la Terapia Cognitiva basada en la Atención Plena: una aproximación cualitativa. Apuntes de Psicología, 26, 2, 257-268.

Davidson, R. J., y Begley, S. (2012). The Emotional Life of your Brain. Londres: Hodder & Stoughton.

Equipo SATI. (2012). Programa Aulas Felices. Psicología Positiva aplicada a la Educación. www.aulasfelices.com, www.aulasfelices.org

Filella, G. (2014). Aprender a convivir. Barcelona: Barcanova.

GROP (2009). Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños. Barcelona: Parramón.

Kabat-Zinn, J. (1990). Vivir con plenitud las crisis. Como utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad. Barcelona: Kairós.

Lavilla, M., Molina, D. y López, B. (2008). Mindfulness. O cómo practicar el aquí y el ahora. Barcelona: Paidós.



American College

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO

Cuenca – Ecuador

Linley, P. A., Stephen, J., Harrington, S. y Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 3-16.

López Cassà, E. (2003). Educación emocional. Programa para 3-6 años. Barcelona: Praxis.

Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., y Cherkasskiy, L. (2015). La inteligencia emocional. En Fundación Botín, *De la neurona a la felicidad. Diez propuestas desde la inteligencia emocional* (pp. 9-32). Santander: Fundación Botín.

Pascual, V., y Cuadrado, M. (2001). Educación emocional. Programa de actividades para educación secundaria obligatoria. Barcelona: Praxis.

Peterson, C., y Park, N. (2009). El estudio científico de las fortalezas humanas. En C. Vázquez, C., y G. Hervás. (Eds.), *La ciencia del bienestar* (pp. 181-207). Madrid: Alianza.

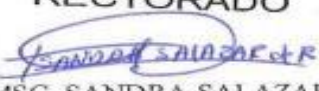
Redorta, J., Obiols, M., y Bisquerra, R. (2006). Emoción y conflicto. Aprenda a manejar las emociones. Barcelona: Paidós.

Renom, A. (2003). Educación emocional. Programa para la educación primaria. Barcelona: Praxis.

Salovey, P., y Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and wellbeing*. New York: Free Press.

Dado y firmado con fecha de 05 de octubre de 2021

 INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO
American College
RECTORADO

MSC. SANDRA SALAZAR
Rectora

 INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO
American College
SECRETARÍA

ING. MARIBEL PAUCAR
Secretaria General