

## **PLAN DE TRABAJO DE SALUD MENTAL**

### **Denominado: “ALEJANDO EL ESTRÉS LABORAL Y PREPARÁNDONOS PARA EL RETORNO A CLASES PRESENCIALES”**

**EN BENEFICIO DE LOS TRABAJADORES DE LA UNAM SEDE MARISCAL NIETO Y FILIAL ILO**

#### **I.-DENOMINACIÓN.**

##### **DESARROLLO Y FORTALECIMIENTO ANTI ESTRÉS, PARA UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA.**

- Programa anti estrés y de relajación.
- Programa de salud mental y calidad de vida.
- Programa de Integración con el medio ambiente.

#### **II.-FINALIDAD**

El presente plan tiene por finalidad mejorar la realidad y perspectiva en los aspectos Biopsicosociales organizacionales de los trabajadores de la Universidad Nacional de Moquegua, para un mejor desarrollo en el aspecto de clima y comportamiento organizacional.

Tomando en cuenta que para una mejor terapia para el estrés (desgaste verbal por medio de impulsos neurológicos cognitivos en medio de risas, alegrías acciones lúdicas) de esta manera el trabajador podrá desestresarse.

**La finalidad del plan es mejorar la calidad de vida y salud mental del trabajador para una mejor productividad.**

#### **III.-JUSTIFICACIÓN:**

Nuestra sociedad requiere de todos los medios necesarios y profesionales que estén comprendidos en el logro de la salud mental y calidad de vida.

Día a día somos testigos de múltiples problemas en nuestro ámbito, el estrés, ausencia, factores psicosociales, bajo rendimiento organizacional, son prueba suficiente para darnos cuenta de esta problemática, más aún habiendo pasado por una pandemia que nos ha dejado huella en nuestra salud mental, con la pérdida de amistades, familiares y otros.

Es por eso que es necesario que intervenga la capacitación lúdica audiovisual. Su importancia puede comprender, explicar y tratar otras problemáticas, ya que este conocimiento, método y técnica permite investigar y solucionar el psiquismo normal o perturbado y poder así orientar y reestructurar el equilibrio emocional que necesitan los trabajadores para su buen rendimiento psicoemocional.

Es por ello que el Servicio de Salud de la Dirección de Bienestar Universitario, tienen a bien ejecutar el presente plan de trabajo.

#### **IV.- OBJETIVO GENERAL**

- Contribuir al mejoramiento y fortalecimiento de la calidad de vida en la formación integral del trabajador de la Universidad Nacional de Moquegua.

#### **V.-OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Atender las necesidades de la Universidad con el fortalecimiento en temas de motivación, innovación y creatividad a través del desarrollo de talleres lúdicos.
- Fomentar la integración entre los trabajadores de las distintas aéreas de la UNAM.
- Fortalecer y aumentar el bajo rendimiento organizacional.

#### **VI.-DURACIÓN:**

**1 día . viernes 25 de marzo**

INICIO: 8:00 am (partida con destino a Ilo)

- Llegada a las instalaciones de ciudad jardín, recorrido por las instalaciones de la UNAM.
- 9:45 am salida a la playa pozo de lisas

TERMINO: 17:00 pm (hora de retorno)

#### **VII.-RESPONSABLES**

- Servicio de Salud

Tendrá bajo su responsabilidad la ejecución del presente plan así mismo las coordinaciones y el monitoreo para su cumplimiento.

#### **APOYO:**

- Servicio de deporte
- Oficina de Servicios Generales.
- Oficina de Recursos Humanos.
- Dirección de proyección Social y Extensión Cultural
- Oficina de Imagen

#### **VIII.-CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES**

El cronograma de actividades del presente estará en función del desarrollo de los programas contenidos en el mismo.

Nº	ACTIVIDADES	DURACIÓN	RESPONSABLE
01	Instalación de Toldos	20 min	Oficina de Servicios Generales.
02	Sensibilización sobre Efectos Adversos de la Radiación Solar (charla brindada por el med. Jorge bustinza) – entrega de gorras y bloqueador solar	20 min	DBU- Servicio de Salud
03	Pausa Activa Motivacional (servicio psicológico)	30 min	Oficina de Recursos Humanos
04	Acciones Lúdicas (servicio de salud, servicio psicopedagógico, servicio de deporte de DBU)	3 horas	DBU- Unidad de Deporte, Recreación y Cultura
05	break	60 min	DBU
06	retorno	-	Oficina de Servicios Generales.

## IX RECURSOS HUMANOS

### 9.1.-HUMANOS:

- Equipo responsable
- Oficinas de apoyo

### 9.2.-LOGISTICA Y MATERIALES

- gorras
- Afiches sobre Efectos Adversos de la Radiación Solar
- Equipo de sonido
- micrófonos
- Agua de mesa
- Vasos descartables
- Globos
- Papel higiénico
- Break
- Peaje ida y vuelta a Ilo
- Peaje de ingreso a la playa
- 3 Toldos
- Mesas Plegables 6

- Sillas 20
- Pelotas de vóley y futbol
- Net
- Conos
- Soga para juegos lúdicos
- 2 bus grande
- Combustible

**9.3.-FINANCIERO**

<b>Descripción del Producto</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Precio Total</b>
REFRIGERIO	150	S/.3500.00
PEAJE X 2 BUSES	2	S/.100.00
GORROS	150	S/. 3600.00
CAJA DE AGUA	8	S/. 200.00

**9.4.- (COSTOS TOTAL)**

<b>MONTO GENERAL</b>	<b>MONTO TOTAL</b>
	<b>S/. 7,400.00</b>