



“Año Del Bicentenario Del Perú: 200 Años De Independencia”
RESOLUCIÓN DE COMISIÓN ORGANIZADORA Nº 186-2021-UNTELS
Villa El Salvador, 13 de diciembre de 2021

VISTO:

El acuerdo de la Comisión Organizadora en su sesión de fecha 13 de diciembre de 2021, mediante el cual se dispone: **APROBAR** el “Plan para reducir la deserción estudiantil de la Universidad Nacional Tecnológica de Lima Sur”, y;

CONSIDERANDO:

Que, el artículo 18° de la Constitución Política del Perú, en su cuarto párrafo establece: Cada Universidad es autónoma en su régimen normativo, de gobierno, académico, administrativo y económico. Las Universidades se rigen por la Ley Universitaria N° 30220 y sus propios estatutos en el marco de la constitución y de las leyes;

Que, el artículo 29 de la Ley Universitaria N° 30220 Comisión Organizadora señala que “Aprobada la ley de creación de una universidad pública, el Ministerio de Educación (MINEDU), constituye una Comisión Organizadora, tiene a su cargo la aprobación del estatuto, reglamentos y documentos de gestión académica y administrativa de la universidad, formulados en los instrumentos de planeamiento, así como su conducción y dirección hasta que se constituyan los órganos de gobierno que, de acuerdo a la presente Ley, le correspondan”;

Que, mediante Resolución Viceministerial N° 025-2020-MINEDU, de fecha 24 de enero de 2020, se resuelve: **RECONFORMAR** la Comisión Organizadora de la Universidad Nacional Tecnológica de Lima Sur, integrada por: Dr. Fortunato Alva Dávila, en el cargo de Presidente; Dr. Wilson José Silva Vásquez, en el cargo de Vicepresidente Académico; y Dra. Elena Elizabeth Lon Kan Prado, en el cargo de Vicepresidenta de Investigación;

Que, con INFORME N° 073-2021-UNTELS-CO-V.ACAD-OGAP, de fecha 10 de diciembre de 2021, el Jefe de la Oficina de Gestión Académica y Prospectiva, remite al Vicepresidente Académico, la propuesta del “Plan para reducir la deserción estudiantil en la UNTELS”, para su evaluación y si es el caso su aprobación mediante resolución de comisión organizadora;

Que, según Oficio N° 1118-2021-UNTELS-CO-V.ACAD, de fecha 13 de diciembre de 2021, el Vicepresidente Académico, remite al Presidente de la Comisión Organizadora, en atención al INFORME N° 073-2021-UNTELS-CO-V.ACAD-OGAP, el Plan para reducir la deserción estudiantil en la UNTELS, para su revisión y posterior aprobación mediante sesión de Comisión Organizadora;

Que, en uso a las atribuciones conferidas por la Resolución Viceministerial N° 025-2020-MINEDU de fecha 24. 01.2020, Ley Universitaria N° 30220, de fecha 09.07.2014 y el Estatuto de la Universidad, al Presidente de la Comisión Organizadora de la UNTELS;

SE RESUELVE:

ARTÍCULO PRIMERO. – APROBAR el “Plan para reducir la deserción estudiantil de la Universidad Nacional Tecnológica de Lima Sur”, que como anexo forma parte de la presente Resolución.

ARTÍCULO SEGUNDO. – PUBLICAR la presente resolución y sus anexos en el Portal de Transparencia Estándar de la Universidad Nacional Tecnológica de Lima Sur.

...///



.../// REF. RESOLUCIÓN DE COMISIÓN ORGANIZADORA N° 186-2021-UNTELS

ARTÍCULO TERCERO. - ENCARGAR el cumplimiento de la presente resolución al Vicepresidente Académico y Jefe de la Oficina de Gestión Académica y Prospectiva de la UNTELS.

Regístrese, comuníquese y archívese



Dr. FORTUNATO ALVA DAVILA
Presidente de la Comisión Organizadora



Lic. MARIO FERNANDO CALLER SALAS
Secretario General

UNIVERSIDAD NACIONAL TECNOLÓGICA DE LIMA SUR - UNTELS



PLAN PARA REDUCIR LA DESERCIÓN ESTUDIANTIL EN LA UNTELS



VILLA EL SALVADOR, DICIEMBRE 2021



CONTENIDO

I.	INTRODUCCIÓN	3
II.	MARCO NORMATIVO.....	4
III.	JUSTIFICACIÓN DEL DIAGNÓSTICO.....	4
IV.	OBJETIVOS	5
V.	PROPÓSITOS	6
VI.	LA TUTORIA.....	6
VII.	ESTRATEGIAS DE ATENCIÓN AL ESTUDIANTE CON RIESGO ACADEMICO	7
VIII.	CARACTERIZACIÓN DEL TUTOR ACADÉMICO O TUTOR ORIENTADOR	8
IX.	CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	9
X.	FINANCIAMIENTO.....	12
XI.	EVALUACIÓN DEL PLAN	12
XII.	INSTRUMENTOS PARA LA MEDICIÓN DE DATOS	12
	ANEXOS	14



I. INTRODUCCIÓN

La Ley Universitaria N°30220 y el Estatuto de La UNTELS 2017, son las bases que establecen el reglamento del sistema de tutoría UNTELS por la cual se implementa para estudiantes de Pregrado en Riesgo académico.

Para lograr que el plan para reducir la deserción estudiantil en la UNTELS tenga un resultado favorable en los estudiantes, es necesario el compromiso de las oficinas miembros integrantes del sistema de tutoría, docente, alumnos y personal administrativo.

El presente Plan para reducir la deserción estudiantil, tiene el alcance que dispone el reglamento del sistema de tutoría UNTELS y tiene un carácter obligatorio por parte de las autoridades, funcionarios, docentes ordinarios, docentes contratados y estudiantes de pregrado en riesgo académico de la UNTELS.



I. MARCO NORMATIVO

- Constitución Política del Perú
- Ley general de educación
- Ley Universitaria N° 30220.
- Ley del Sistema Nacional de Evaluación, Acreditación y Certificación de la calidad educativa, SINEACE N° 28740.
- Reglamento de la Ley del SINEACE. Decreto Supremo N° 018-2007-ED.
- Modelo de Licenciamiento y su Implementación en el Sistema Universitario Peruano - 2015. SUNEDU (Condición V).
- Modelo de Acreditación para Programa de Estudios de Educación Superior Universitaria - 2016. SINEACE (Estándar N° 20).
- Estatuto UNTELS.
- Reglamento académico UNTELS
- Decreto Supremo N.º 044- 2020-PCM.
- Resolución Viceministerial N°085-2020-MINEDU, que aprueba las "Orientaciones para la continuidad del servicio educativo superior universitario".
- Resolución Viceministerial N.º 095-2020-MINEDU, que dispone acciones excepcionales con relación al servicio educativo correspondiente al año lectivo 2020, brindado por los Centros de Educación Técnico - Productiva e Institutos y Escuelas de Educación Superior públicos y privados
- Resolución de Consejo Directivo N.º 039-2020-SUNEDU-CD, que aprueba los criterios para la supervisión de la adaptación de la educación no presencial.

II. JUSTIFICACIÓN DEL DIAGNÓSTICO

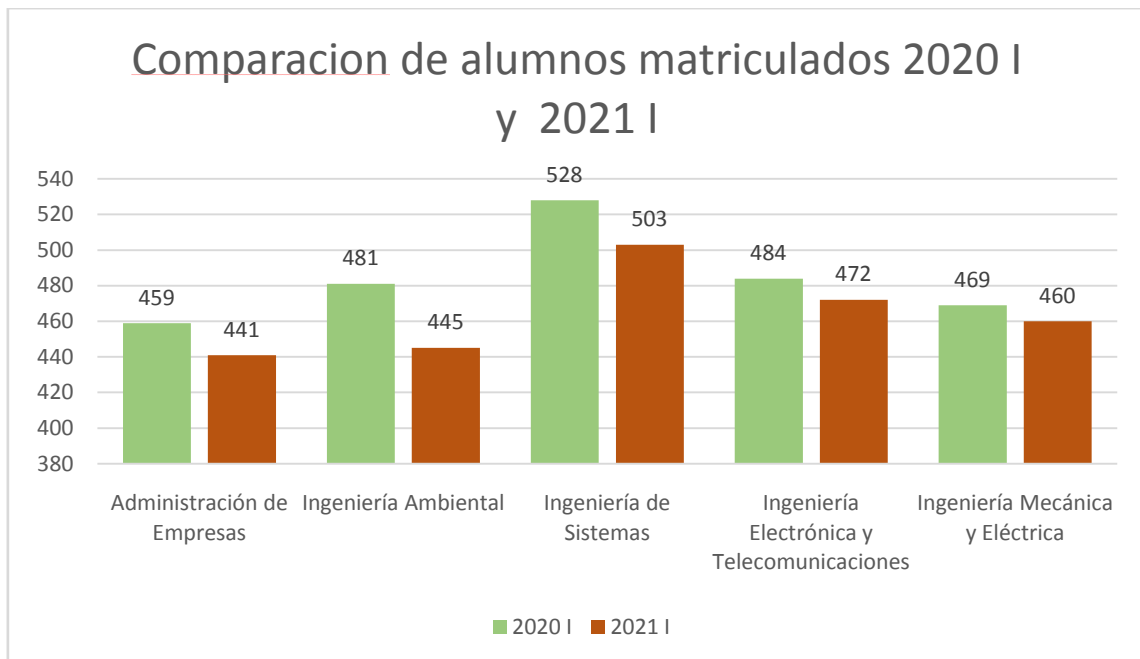
El sistema de Tutoría en la UNTELS es una estrategia pedagógica y de formación que se ofrece a los estudiantes con el fin de identificar las dificultades y problemas académicos que ellos presentan. Acompañarlos, apoyarlos y orientarlos en la solución de las dificultades que van encontrando en su proceso formativo, para que logren sus objetivos académicos, sociales, profesionales y personales, y respondan favorablemente a las exigencias de la universidad y de la sociedad.

Durante 1er trimestre del año 2020, se da el Estado de Emergencia Nacional por las graves circunstancias que afectan la vida de la Nación a consecuencia del brote del COVID-19 y el MINEDU dispone acciones excepcionales con relación al servicio



educativo correspondiente al año 2020 para los centros de educación superior que a la fecha se sigue brindando.

En el proceso de matrícula en los semestres académicos 2020 I y 2021 I se evidencia un descenso de alumnos matriculados, en algunas escuela profesional es mayor que en otras, como se muestra en la siguiente gráfica.



Bajo estos resultados se busca revisar el proceso que en la UNTELS se desarrolla entre diversas oficinas que conforman el sistema de tutoría y como enfrentan la problemática de la reducción de la deserción estudiantil y se propone el plan de reducción de la deserción estudiantil para el calendario académico 2022.

III. OBJETIVOS

- Identificar las dificultades académicas, familiares y personales que pueden estar incidiendo en su rendimiento académico y poniéndolo en riesgo académico.
- Contribuir a mejorar el rendimiento académico de los estudiantes, para prevenir o tratar de evitar la separación temporal o retiro definitivo de la UNTELS de los estudiantes que se encuentran en riesgo académico.



- Contribuir al desarrollo personal de los estudiantes mediante el acompañamiento en el proceso académico y en la consejería psicológica.
- Elaborar perfiles psicológicos de los alumnos matriculados y que se encuentran en riesgo académico y así identificar los factores que inciden en su rendimiento académico.

IV. PROPÓSITOS

- Brindar al estudiante que se encuentra en riesgo académico un asesoramiento personalizado en el proceso de matrícula, recomendándole las asignaturas que deben matricularse en el semestre académico.
- Guiar y orientar al estudiante que se encuentra riesgo académico según el plan curricular de su especialidad de manera ordenada y sistemática, de conformidad con la malla curricular.
- Monitorear el desempeño académico del estudiante que se encuentra en riesgo académico durante el período académico correspondiente.

V. LA TUTORIA

Es el conjunto coordinado de acciones y disposiciones que, relacionadas con los objetivos de la reglamento del sistema de tutoría UNTELS, que orienta a docentes en la realización de acciones de tutoría.

EL TUTOR ORIENTADOR

El tutor orientador es aquel docente que brinda asesoría a estudiantes, del I y II ciclo, a fin de promover su inserción en la etapa universitaria y guiarlos en aquellos procesos académicos, administrativos y/o personales que demanden

Sus funciones son orientar y asesorar a los estudiantes en cuanto a: la carrera profesional elegida, los trámites administrativos que han de cumplir, elaborar sus horarios de clase, inconvenientes en cursos de 1er o 2do ciclo, los servicios que brinda la universidad, entre otros.



EL TUTOR ACADEMICO

El tutor académico es aquel docente que asesora a los estudiantes, del II al X ciclo, en función de uno o más cursos por repitencia, que se imparte en la UNTELS, según su formación y/o especialidad.

El tutor académico es la persona que mediante la observación e interacción, conoce a los estudiantes que se encuentran bajo su tutoría y los ayuda de una forma directa e inmediata, coordinando su acción con otros docentes y el personal involucrado en el sistema de tutoría que brinda servicio a los estudiantes con riesgo académico. El tutor académico asimismo será el catalizador de su rendimiento académico, de sus dificultades académicas y en el desarrollo de vida universitaria.

Sus funciones son:

- Determinar el diagnóstico académico de los estudiantes bajo su tutoría, basándose en el avance curricular de los estudiantes que se encuentren en riesgo académico.
- Orientar en las asignaturas en las que debe matricularse el estudiante en riesgo académico en el periodo lectivo correspondiente.
- Brindar personalmente a los estudiantes en riesgo académico que se encuentran bajo su tutoría motivación, orientación, consejos y recomendaciones para su desarrollo académico exitoso.
- Presentar un informe de sesión de tutoría de acuerdo al modelo adjunto al presente reglamento cada veinte (20) días de cada uno de los estudiantes en riesgo académico que le fue asignado y anexarlo a su carpeta de tutoría de su escuela profesional.
- Completar del informe de tutoría “la evaluación durante la actividad de tutoría”, que servirá de insumo al servicio psicopedagógico de la oficina de bienestar universitaria para brindar asistencia a los estudiantes en riesgo académico.

VI. ESTRATEGIAS DE ATENCIÓN AL ESTUDIANTE CON RIESGO ACADEMICO

Son acciones que nos conducen a orientar y dar mejoras para el buen desarrollo personal y profesional del estudiante. Estas acciones pueden ser individuales o grupales.



7.1 ATENCIÓN INDIVIDUALIZADA

Atención a los estudiantes que muestran problemas personales. Los tutores los remiten al área psicopedagógica de la oficina de bienestar universitario, donde se da la evaluación psicoemocional u otros requeridos.

A los estudiantes que muestren bajo rendimiento debido a dificultades económicas y que ponen en peligro la continuidad de sus estudios, se les propone la asistencia económica, para ello debe solicitar su evaluación socioeconómica brindada por la oficina de bienestar universitario.

A los padres o responsables de los estudiantes se les brindará si lo solicitasen información sobre el rendimiento, comportamiento y asistencia de los estudiantes bajos u responsabilidad.

Dependiendo de los casos se citan a los padres o responsables de los estudiantes para que en forma conjunta se analice la situación y se aconseja sobre las medidas correctivas que deben de asumir a fin de mejorar las deficiencias que se estén presentando.

7.2 TALLERES GRUPALES

Para los casos de estudiantes que muestren limitaciones en sus interrelaciones personales se desarrollan talleres grupales a cargo de la oficina de bienestar universitario con el fin de que logren superarlas y obtener el perfil ideal del egresado de cada una de las escuelas. Son talleres de Comunicación (expresión corporal, oral, gestual) y eficacia personal.

VII. CARACTERIZACIÓN DEL TUTOR ACADÉMICO O TUTOR ORIENTADOR

8.1 Perfil:

- Es profesor con dedicación horaria a tiempo completo o dedicación exclusiva para tal fin.
- Conoce y comparte la Visión, Misión, valores y principios de la UNTELS, el perfil de ingreso y el currículo, plan de estudios, nivel de exigencia y aspectos administrativos y de las escuelas profesionales según sea el caso.



- Es empático, amable, con capacidad de escucha y diálogo, muestra apertura y respeto por el estudiante, genera confianza y se cuida de no prejuzgarlo ni imponer sus creencias.
- Guarda reserva de la información que el estudiante da, salvo si el estudiante u otra persona está en riesgo.
- Tener disposición para ayudar a aprender, favoreciendo la autonomía, iniciativa, creatividad y espíritu crítico del estudiante, promoviendo un desarrollo integral.
- Está alerta para detectar tempranamente las necesidades que presenten los estudiantes desde lo académico hasta dificultades personales que afecten el desempeño académico.

8.2 Documentos que debe presentar:

El tutor entregará a la instancia correspondiente los siguientes documentos:

- Informe de sesión de tutor académico, atención individualizada y grupal.
- Informe de sesión de tutor orientador, atención individualizada y grupal.
- Informe final del tutor describirá las dificultades que se han presentado en el proceso de tutoría y las recomendaciones que sean necesarias para que se pueda mejorar el proceso de tutoría.

8.3 Capacitación de tutores:

La Oficina de Gestión de la Calidad, en conjunto con la Oficina de Bienestar Universitario programará

- Un proceso de formación para los docentes tutores, con la finalidad que puedan abordar de manera eficiente y eficaz a los alumnos que estarán bajo su responsabilidad. En este proceso de formación se les transmitirá a los tutores conceptos y herramientas para que puedan mejorar en su abordaje como tutores.
- Inducción al sistema de tutoría a los estudiantes de 1er ciclo y 2do ciclo

VIII. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

El presente Plan de reducción de deserción estudiantil ha considerado el siguiente cronograma, el cual permitirá un seguimiento al estudiante con riesgo académico e



ingresante, por tal motivo se ha efectuado la programación de actividades para el calendario académico del 2022, a realizarse en los meses que se indica en el cronograma de actividades siguiente:

N°	Actividades	Responsables	Cronograma
1	Solicitar a la oficina de registro académico la lista de los alumnos que para el semestre 2022 I o 2022 II se encuentren en riesgo académico, incluyendo el avance curricular	Oficina de Registros académicos y Escuela profesional/Estudio generales	Antes de la matrícula de acuerdo al calendario académico 2022 I o 2022 II
2	Asesoría a los alumnos en riesgo académico (alumnos que se encuentren en riesgo académico)	Tutor académico designado por Escuela profesional / Estudios generales	Antes de la matrícula de acuerdo al calendario académico 2022 I o 2022 II
3	Evaluación socioeconómica, a solicitud de los alumnos con riesgo académico	Oficina de bienestar universitario y Escuela profesional/Estudio generales	Antes de la matrícula de acuerdo al calendario académico 2022 I o 2022 II
4	En este proceso de inducción a la tutoría docente, se transmitirá a los tutores conceptos y herramientas para que puedan mejorar en su abordaje cómo tutores	Semana de la inducción docente	1era semana de inicio del semestre de acuerdo al calendario académico 2022 I o 2022 II
5	Inducción al sistema de tutoría a los estudiantes de 1er ciclo y 2do ciclo	Semana de la inducción a ingresantes	1era semana de inicio del semestre de acuerdo al calendario académico 2022 I o 2022 II



6	Evaluación psicológica por parte del personal profesional en psicología a los nuevos alumnos en riesgo para el semestre académico 2022 I y 2022 II. Esta evaluación de los alumnos en riesgo académico se dará en base a la información actualizada que nos proporcione la Oficina de Registro Académico	Oficina de registros académicos y oficina de bienestar universitario	Durante las 3 primeras semanas de acuerdo al calendario académico 2022 I o 2022 II
7	Resultado de la evaluación psicológica, debe ser proporcionado a cada tutor académico en su carpeta de tutoría.	Oficina de bienestar universitario y Escuela profesional/Estudio generales	Cuarta semana a quinta semana de acuerdo al calendario académico 2022 I o 2022 II
8	Desarrollo de las sesiones de tutoría cada 20 días por parte de los tutores académicos	Tutor académico designado por Escuela profesional / Estudios generales	Durante el semestre académico d acuerdo al calendario académico 2022 I o 2022 II
9	Revisión de los informes de sesión de tutoría cada 20 días por parte del especialista psicopedagogo	Oficina de bienestar universitario y Escuela profesional/Estudio generales	Durante el semestre académico d acuerdo al calendario académico 2022 I o 2022 II
10	Supervisión de las actividades de tutoría en la carpeta de tutoría de cada tutor	Oficina de gestión de la calidad Escuela profesional/Estudio generales	Durante el semestre académico d acuerdo al calendario académico 2022 I o 2022 II
12	Informe final del tutor describirá las dificultades que se han presentado en el proceso de tutoría y las recomendaciones que sean necesarias para que se pueda mejorar el proceso de tutoría	Tutor académico/tutor orientador	Hasta 7 días después de la semana de exámenes finales
13	Informe Final de la oficina de gestión de la calidad a Vice rectorado académico y Decano	Oficina de gestión	Hasta 15 días



		de la calidad	después de la semana de exámenes finales
14	Entrega de constancia de cumplimiento a los tutores académicos y tutores orientadores	Oficina de gestión de la calidad	Hasta la semana final del cierre del semestre académico

IX. FINANCIAMIENTO

La universidad dará facilidades a los integrantes del sistema de tutoría financiado por recursos propios de la institución.

X. EVALUACIÓN DEL PLAN

Como el Plan de reducción de deserción estudiantil, son un conjunto de actividades que busca integrar y ser participativo al sistema de tutoría de la UNTELS en forma permanente, es necesario que se evalúe de manera anual los avances del mismo, para identificar las fortalezas y corregir los desaciertos y debilidades que se identifiquen. Este proceso de evaluación se realizará a través de dos mecanismos:

- Aplicación de encuestas a las oficinas que conforman el sistema de tutoría, donde se les cuestiona sobre la operatividad del plan en sus áreas.
- Realización de reuniones plenarias con todas las oficinas que conforman el sistema de tutoría, con el propósito de hacer las adecuaciones a las estrategias establecidas en el plan; y demás consideraciones en las que haya la necesidad de tomar decisiones que afecten al Plan de Seguimiento de Egresados en las Áreas Académicas.

XI. INSTRUMENTOS PARA LA MEDICIÓN DE DATOS

- A través de la **RVM N° 056-2021-MINEDU, febrero 2021**, Herramienta de incentivos para el logro de resultados en universidades públicas..., se propone la herramienta medición de la tasa de deserción estudiantil.
- Los documentos de referencia (modelos de informes) establecidos en el reglamento del sistema de tutoría UNTELS para la atención en los servicios



UNIVERSIDAD NACIONAL TECNOLÓGICA DE LIMA SUR

brindados por el tutor y de la oficina de bienestar universitario,

- Además, de los instrumentos de evaluación de área psicopedagógico de la oficina de bienestar universitario en atención de problemas de salud mental en los estudiantes en riesgo académico, que se anexa en el presente plan.

Todo este conjunto de actividades permite registrar y verificar datos busca el cumplimiento nuestros objetivos en la reducción de la deserción estudiantil.



UNIVERSIDAD NACIONAL
TECNOLÓGICA DE LIMA SUR

ANEXOS



ANEXO N° 01

CUESTIONARIO PARA EL DIAGNOSTICO DE SINTOMAS, Y PROBLEMAS
DE ESTUDIO
EN CASOS DE ESTUDIANTES DERIVADOS POR DOCENTES Y/O
TUTORES

APELLI DOS Y NOMBRES:

N° DE CELULAR:

CARRERA PROFESIONAL:

CICLO:

INSTRUCCIONES: A continuación, tienes una serie de 20 preguntas, marca con una X si presentas los síntomas presentes en las preguntas (subraya en las preguntas los síntomas con mayor presencia).

CUESTIONARIO	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca
1. ¿Tiene dificultad para mantener la atención en clases o al estudiar?			
2. ¿Se distrae o dedica mucho tiempo al celular, internet, pareja, salir a divertirse, etc. que no culminan trabajos o no tiene buenos resultados en los estudios?			
3. ¿Tiene dificultad para ser ordenado o planificar y organizar tus estudios por lo que todo para el ultimo?			
4. ¿Conversas de otros temas, juegas o bromeas con amigos durante la clase			
5. ¿Te sientes últimamente desmotivado con respecto a tu carrera?			
6. ¿Se aísla de los demás y prefiere hacer trabajos solo/a?			
7. ¿Cerca de los parciales, padeces de estrés agudo con: dolores frecuentes de cabeza, problemas digestivo, insomnio, etc.?			
8. ¿Diariamente pasas más de una hora en juegos de computadora o redes sociales?			
9. ¿Sufres o has padecido ansiedad con: sudoración frecuente de manos, intranquilidad, excesivo o poco apetito o, insomnio?			
10. ¿Te pones muy nervioso y se te dificulta concentrarte en los exámenes? Exponer, responder a preguntas orales durante clases?			
11. ¿Te sientes inseguro/a para hablar u opinar en público o entre compañeros por lo que prefieres quedarte callado/a?			
12. ¿No tienes metas u objetivos claros por lo que te has dedicado a otras cosas o te has sentido muy desanimado?			
13. ¿Los problemas familiares, o de pareja, o personales: han afectado en tu rendimiento académico?			
14. ¿Alguna vez has tenido la idea de acabar con tu vida?			
15. ¿Tienes dificultad para tomar decisiones?			
16. ¿Te sientes cansado con mucha frecuencia?			
17. ¿Está usted estudiando contra su voluntad en esta institución o por qué sus familiares u otros se lo exigieron?			
18. ¿Estudias tu carrera profesional porque familiares u otros te lo exigen?			
19. ¿Has pensado dejar tus estudios?			
20. ¿Has tenido problemas por beber alcohol en los estudios, trabajo o con tus familiares?			
21. ¿Tienes deseos de fumar cigarrillos u otras drogas?			



ANEXO N° 02

FICHAS DE TRABAJO CON LOS DOCENTES TUTORES

FICHA DE DERIVACION DE CASOS POR DOCENTES TUTORES			
NOMBRE DEL DOCENTE TUTOR			
NOMBRE DEL ESTUDIANTE DERIVADO:		CARRERA PROFESIONAL Y CICLO:	
CORREO ELECTRÓNICO Y NUMERO DE CELULAR DEL ESTUDIANTE.			
MOTIVO DE DERIVACIÓN DE CASO			
ACTIVIDADES REALIZADAS COMO TUTOR:			
FECHA DE DERIVACIÓN DE CASO:			
OBSERVACIONES Y SUGERENCIAS:			

REPORTE DE ATENCION PSICOLOGICA			
PSICÓLOGA: ANGELA VILLAGARCÍA CHÁVEZ			
NOMBRE DEL DOCENTE TUTOR A QUIEN SE DIRIGE EL REPORTE:			
NOMBRE DEL ESTUDIANTE DERIVADO:		CARRERA PROFESIONAL Y CICLO	
RESULTADOS DE EVALUACIÓN			
ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL PSICOPEDAGÓGICO.			
FECHAS DE ATENCIÓN			
OBSERVACIONES Y SUGERENCIAS:			



ANEXO N° 03

ENCUESTA SITUACIONAL DE EFECTOS DE LA SITUACION DE PANDEMIA
PARA ESTUDIANTES Y TRABAJADORES

APELLIDOS Y NOMBRES:

N° DE CELULAR:

INSTRUCCIONES: Responda textualmente a las preguntas, y Marca con una "x" donde corresponda su respuesta a las preguntas con alternativas de respuesta.

01	¿Cuánto consideras que la pandemia cambio su vida?										
	0 NADA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 TODO
02	¿Qué cambios crees que serán permanentes? • • •										
03	¿Cuál de los siguientes sufrieron cambios negativos en su vida? (puede marcar más de una opción)										
	A	Actividad física y hacer deporte.				K	Comunicación e información.				
	B	Salud física.				L	Relaciones de pareja				
	C	Alimentación.				M	Cultura/arte				
	D	Finanzas/economía				N	Espiritualidad				
	E	Esparcimiento y diversión				O	Trabajo/empleo				
	F	Relaciones sociales				P	Estudios/aprendizaje				
	G	Limpieza e higiene				Q	Relaciones de genero				
	H	Activismo político				R	Vivienda /hogar				
	I	Amistades/afecto				S	Familia				
	J	Transporte				T	Otros.				
04	¿En qué áreas de la vida deseas que sucedan cambios para mejorar?										
	A	Actividad física y hacer deporte.				K	Comunicación e información.				
	B	Salud física.				L	Relaciones de pareja				
	C	Alimentación.				M	Cultura/arte				
	D	Finanzas/economía				N	Espiritualidad				
	E	Esparcimiento y diversión				O	Trabajo/empleo				
	F	Relaciones sociales				P	Estudios/aprendizaje				
	G	Limpieza e higiene				Q	Relaciones de genero				
	H	Activismo político				R	Vivienda /hogar				
	I	Amistades/afecto				S	Familia				
	J	Transporte				T	Otros.				
05	¿Qué fortalezas y habilidades consideras que poses para salir adelante y sobrellevar la pandemia? • • •										



06	Identifica las transformaciones personales que estas experimentando durante la pandemia. <ul style="list-style-type: none">•••																						
07	¿Cómo te sientes con respecto a la vida actual? <ul style="list-style-type: none">•																						
08	¿Del 1 al 10, cuanto te hizo crecer la situación de pandemia? <table border="1"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr><tr><td>NADA</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	NADA										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10													
NADA																							
09	¿Qué es lo que más extrañas del mundo antes de la pandemia? <ul style="list-style-type: none">•																						
10	¿Antes de iniciarse la pandemia como te sentías? ¿Padecías ya de algún problema psicoemocional, familiar, pareja, etc.? (Mencionar que problemas padecía) <ul style="list-style-type: none">•																						
11.	Define tu mayor miedo al futuro: <ul style="list-style-type: none">•																						
12	Define tu mayor deseo: <ul style="list-style-type: none">•																						
13	Define tus objetivos a corto plazo: <ul style="list-style-type: none">•••																						
14	¿La pandemia te trajo cambios positivos? Define cuales: <ul style="list-style-type: none">•••																						
15	¿En que considera que puedes contribuir de forma positiva para mejorar la situación en tu hogar, Universidad, trabajo, país? ¿En la situación actual? <ul style="list-style-type: none">•••																						



ANEXO N° 04

TEST DE DETECCION DE DEPRESION ZUM

APELLIDOS Y NOMBRES:

N° DE CELULAR:

Marque con una X la opción de cada pregunta que corresponda a su experiencia actual.

Nº	Ítems.	Nunca o casi nunca	A veces	Con mucha frecuencia	Siempre o casi siempre
01	Me siento abatido y melancólico				
02	Por las mañanas es que me siento peor.				
03	Siento ganas de llorar y a veces lloro.				
04	Últimamente duermo mal.				
05	Tengo tanto apetito como antes				
06	Aun me atraen personas del sexo opuesto o mi pareja.				
07	Noto que estoy adelgazando.				
08	Tengo trastornos intestinales y estreñimiento.				
09	Mi corazón late muy fuerte y rápido a veces.				
10	Me siento muy cansado sin motivo				
11	Tengo la mente tan clara como antes.				
12	Hago las cosas con la misma facilidad que antes.				
13	Me siento nervioso y no puedo estar tranquilo.				
14	Tengo esperanza en el futuro.				
15	Estoy más irritable que antes.				
16	Me es fácil tomar decisiones.				
17	Me siento útil y necesario.				
18	Me satisface mi vida actual.				
19	Creo que los demás estarían mejor si yo muriera.				
20	Disfruto de las mismas cosas que antes.				

PUNTAJE OBTENIDO: _____

RESULTADO:



TEST DE DETECCION DE ANSIEDAD ZUM

Marque con una X la opción de cada pregunta que corresponda a su experiencia actual.

Nº	Ítems.	Nunca nunca	o casi	A veces	Con mucho frecuencia	Siempre o casi siempre
01	Me siento más nerviosa(o) que de costumbre.					
02	Me siento con temor frecuentemente.					
03	Despierto con facilidad o siento pánico.					
04	Siento como si mi cabeza fuera a explotar.					
05	Siento que todo está bien ahora.					
06	Me tiemblan las manos y piernas.					
07	Me mortifica los dolores de cabeza, espalda, cuello y cintura.					
08	Me siento débil y me canso fácilmente					
09	Me siento tranquilo a pesar de las dificultades					
10	Siento que me late muy rápido el corazón en especial de noche.					
11	Sufro de mareos					
12	Siento que me voy a desmayar.					
13	Puedo inspirar y expirar fácil y tranquilamente.					
14	Tengo exceso de apetito.					
15	Sufro de malestares estomacales e indigestión.					
16	Orino con mucha frecuencia.					
17	Frecuentemente mis manos están sudorosas.					
18	Siento bochornos					
19	Me quedo dormido con facilidad y descanso bien por la noche.					
20	Tengo pesadillas últimamente.					

PUNTAJE OBTENIDO: _____

RESULTADO:



ANEXO N° 05

Para confrontar la pandemia y otras experiencias negativas

Ubica en cada cuadro tus fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas. Reconócelas bien para que sean tus instrumentos para confrontar las dificultades actuales.

	FORTALEZAS	OPORTUNIDADES
	<ul style="list-style-type: none">••••	<ul style="list-style-type: none">••••
DEBILIDADES <ul style="list-style-type: none">••••	¿Cómo emplearías tus fortalezas para reducir tus debilidades? <ul style="list-style-type: none">••••	¿Cómo emplearías tus oportunidades para reducir tus debilidades? <ul style="list-style-type: none">••••
AMENAZAS <ul style="list-style-type: none">••••	¿Cómo emplearías tus fortalezas para confrontar las amenazas? <ul style="list-style-type: none">••••	¿Cómo emplearías tus oportunidades para confrontar amenazas? <ul style="list-style-type: none">••••