

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PANAMÁ
VICERRECTORÍA DE VIDA UNIVERSITARIA
DIRECCIÓN NACIONAL DE ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA

Informe de Actividades 2025-2026

Entrega de Material Psicoeducativo: Primer Día de clases 2026



Se realizó un volanteo dirigido a 1,400 estudiantes en los edificios #1, #3, el edificio de Estudios Generales y el área del Aljibe, abarcando los turnos matutino y vespertino, donde se entregó material informativo sobre métodos de estudio, reglas de oro en atención psicológica y la importancia de asistir al psicólogo.



Promoción y Prevención de la Salud Mental: Picnic Psicoterapéutico

Por segundo año consecutivo se realizó el Picnic Psicoterapéutico dirigido al personal administrativo, estudiantes, docentes e investigadores siendo una excelente iniciativa para promover el bienestar emocional y la salud mental dentro de la comunidad UTP.

Esta actividad está orientada a: Fomentar el autocuidado, disminuir el estrés académico y laboral, brindar herramientas prácticas de regulación emocional y mejorar las relaciones interpersonales.



Evaluación Psicológica a estudiantes del Programa de Tutorías

Se aplicaron las pruebas psicológicas a los candidatos para Tutores con la finalidad de identificar competencias psicoemocionales.



Programa Apoyo al personal Docente e Investigadores: Charla: “Comunicación, Autoestima, Trabajo en Equipo y Relaciones Humanas”

Charla dirigida al personal docentes, investigadores y administrativos en la cual se abordaron los temas de comunicación, autoestima, trabajo en equipo y relaciones humanas, los cuales están estrechamente vinculados y son fundamentales para el desarrollo personal y social, especialmente en el entorno laboral y académico.



Aplicación de Pruebas Psicológicas al Personal Docente

Se aplicaron pruebas psicológicas a los aspirantes al cargo de docentes de distintas facultades. Esta evaluación tiene como objetivo evaluar distintas capacidades emocionales y características de la personalidad en el desempeño profesional.



Programa Asesoramiento Psicoeducativo: Taller de Cuerdas

Se realizó un taller de cuerdas dirigido a un grupo estudiantil con el objetivo de fortalecer el trabajo en equipo y analizar los diferentes tipos de liderazgo. Durante la actividad se desarrollaron diversas dinámicas participativas, diseñadas para que los estudiantes pudieran experimentar de manera práctica los conceptos abordados. A través de estos ejercicios, se promovió la colaboración, la comunicación efectiva y la reflexión sobre los roles que surgen dentro de un equipo.



Programa: Aulas que Cuidan

En el seminario taller aulas que cuidan se abordó los primeros auxilios psicológicos, y fue dirigido a docentes y personal administrativo de la institución.

Ver noticia:

<https://utp.ac.pa/la-dnop-de-la-utp-inicia-el-programa-aulas-que-cuidan>



Evaluación Psicológica a estudiantes del Programa de Tutorías

Se aplicaron las pruebas psicológicas a los candidatos para Tutores con la finalidad de identificar competencias psicoemocionales.



Programa Asesoramiento Psicoeducativo: Zona de Orientación

La Zona de Orientación Psicológica es un espacio diseñado para apoyar el bienestar y desarrollo académico de los estudiantes a través de actividades lúdicas y dinámicas interactivas. En esta ocasión, se abordó el tema de métodos de estudio y como alcanzar el éxito académico.

Ver noticia:

<https://utp.ac.pa/utp-realiza-zona-de-orientacion-psicologica-para-estudiantes-de-preingreso>

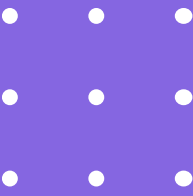


Programa de Orientación Profesional: Aplicación de Pruebas Psicológica a estudiantes de Preingreso

Se aplicaron pruebas psicológicas a estudiante de preingreso, como parte del proceso de admisión a la Universidad.



Programa de Orientación Profesional: Entrega de Perfiles Psicológicos



Entrega de perfiles psicológicos correspondientes a las pruebas psicológica como parte del proceso de admisión.

En este proceso, se realimentó a los estudiantes de acuerdo a sus aptitudes e intereses.



Programa de Apoyo al Personal Administrativo:

Charla: " Toma de Decisiones en la Elección de tu Carrera Profesional "



Apoyo al departamento de Bienestar Laboral por medio de una charla titulada: " Toma de Decisiones en la Elección de tu Carrera Profesional".

La cual fue dirigida a estudiantes de colegios públicos y privados que culminaban su práctica profesional en nuestra institución.

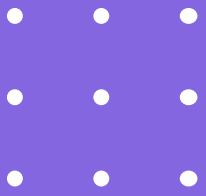


Programa Psicoeducativo: Charla "Salud Mental, Manejo del Estrés y Métodos de Estudios"

Con la finalidad de mejorar el rendimiento académico y bienestar emocional de los estudiantes. Se abordaron temas de Salud Mental, manejo del estrés y métodos de estudio para optimizar el aprendizaje.



Programa: Aulas que Cuidan



La Dirección Nacional de Orientación Psicológica (DNOP) realizó el taller denominado: “Primeros Auxilios Psicológicos para No Psicólogos, como una estrategia y recurso para el acompañamiento en momentos difíciles.



Programa de Prevención y Promoción de la Salud Mental: No es Normal, es Violencia: Deténla.

Se realizó la charla “NO ES NORMAL, ES VIOLENCIA: DETÉNLA”, impartida por el Ministerio de la Mujer, con el propósito de sensibilizar a los estudiantes de diferentes facultades de la Universidad Tecnológica de Panamá, sobre la identificación temprana de situaciones de violencia y promover acciones de prevención y denuncia.

Ver noticia:

<https://utp.ac.pa/orientacion-psicologica-de-la-utp-organiza-programa-de-prevencion-de-violencia>



Programa de Prevención y Promoción de la Salud Mental: Consejos Prácticos para Mejorar la Salud Mental

En conmemoración del 10 de octubre, Día Mundial de la Salud Mental, se realizó una jornada de dirigida a la comunidad universitaria.

Durante la actividad se distribuyó material informativo con consejos prácticos para mejorar la salud mental, se realizaron pausas activas en el ambiente laboral y se difundieron los programas y servicios de la Dirección Nacional de Orientación Psicológica.



Programa de Prevención y Promoción de la Salud Mental:

Octubre: Mes de la Salud Mental

En conmemoración del 10 de octubre, Día Mundial de la Salud Mental, se desarrollaron una serie de actividades enfocadas en fortalecer la Salud Mental de la Comunidad Universitaria.

Ver Noticia:

<https://utp.ac.pa/la-utp-conmemora-el-dia-de-la-salud-mental>



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PANAMÁ
Vicerrectoría de Vida Universitaria
Dirección de Orientación Psicológica

OCTUBRE MES DE LA SALUD MENTAL

*“Compartimos vulnerabilidad,
defendamos nuestra salud mental”*

Cronograma de Actividades:

6 de octubre:
 Día de Mándalas (Participación libre) – Concurso de Dibujo (Inscripción)
Lugar: Lobby del Edificio de Facilidades Estudiantiles
Hora: 1:00 p. m. – 3:00 p. m. Dirigido a: Estudiantes
Inscríbete y participa:

10 de octubre:
 Carrera por la Salud Mental 2K (Inscripción)
Lugar: Circuito del Ñeque frente al Edificio de Laboratorios de Investigación e Innovación (ELII).
Hora: 6: 00 a. m. – 7:00 a. m.
Dirigido a: Estudiantes
Inscríbete y participa:



Participa en la Primera Maratón Por la Salud Mental - 2023

23 de octubre:
 Capacitación y Exhibición Teatral sobre Prevención del Vapeo.
Lugar: Lobby del Edificio de Facilidades Estudiantiles
Hora: 9:00 a. m. - 11:00 a. m.



Programa de Prevención y Promoción de la Salud Mental:

Charla: Elige Salud, No Tabaco



Ver Noticia:

<https://utp.ac.pa/estudiantes-de-la-utp-participan-de-la-charla-sobre-la-prevencion-del-vapeo>

Programa Apoyo al personal Docente e Investigadores: “Taller de Cuerdas”

Por segundo año consecutivo se brindó el Taller de Cuerdas en el II Congreso Nacional de Investigadores UTP, en el cual se desarrollaron una serie de metodologías lúdicas basada en la Psicología Positiva, para fortalecer las habilidades blandas como lo son: comunicación, liderazgo y trabajo en equipo.



Programa de Apoyo al Personal Administrativo:

Charla: " Señales de Alerta: Salud Mental en niños, niñas y adolescentes

En el marco del Día Mundial para la prevención de la conducta suicida, se sensibilizó a la comunidad universitaria sobre las señales de alerta en la salud mental en niños, niñas y adolescentes. Se brindaron herramientas psicológicas para la identificación y abordaje que se debe tener en cuenta al observar las mismas, lo cual puede salvar vidas.



Programa de Prevención y Promoción de la Salud Mental:

Conferencia: "Estigma y Discriminación en la Salud Mental"

La Dirección Nacional de Orientación Psicológica en conjunto con el Ministerio de Salud (MINSA), y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), llevó a cabo la charla titulada "Estigma y Discriminación en la Salud Mental", como parte de los esfuerzos por fortalecer la promoción del bienestar emocional y combatir los prejuicios que afectan a las personas con trastornos mentales.

La actividad se desarrolló en el marco del día Mundial de la Prevención del Suicidio, en el Teatro Auditorio de la Universidad Tecnológica de Panamá.



Como parte del Programa de Prevención y Promoción de la Salud Mental la Dirección Nacional de Orientación Psicológica realiza un trabajo colaborativo interinstitucional

En conmemoración del Día Mundial para la Prevención del Suicidio, se llevó a cabo un Encuentro Universitario en la Universidad Católica Santa María La Antigua (USMA). La actividad reunió a estudiantes, docentes y profesionales de la salud mental, con el objetivo de crear conciencia sobre la importancia de hablar abiertamente del tema, promover factores protectores y fortalecer redes de apoyo dentro del entorno universitario.

Esta actividad se realizó como miembro de las Universidades Promotoras de la Salud, adscritas al Consejo de Rectores.



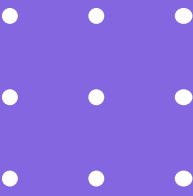
Programa de Prevención y Promoción de la Salud Mental: Segundo Psicofestival: Celebración del Día Internacional de la Juventud

Con motivo de la conmemoración del Día Internacional de la Juventud, la Dirección Nacional de Orientación Psicológica realizó por segundo año consecutivo la Feria denominada PSICOFESTIVAL dirigida a los estudiantes de la Universidad Tecnológica de Panamá, con el objetivo de promover el bienestar integral, la participación activa de los jóvenes.

Durante la actividad se ofrecieron espacios informativos, actividades recreativas, orientación vocacional, apoyo psicoemocional, dinámicas grupales y contamos con la participación de instituciones invitadas.



Programa de Orientación Profesional y Vocacional: "Open House" "



Se brindó la Jornada denominada "Open House", como parte de Programa de Orientación Profesional y Vocacional, dirigida a estudiantes de la media a los de Colegios públicos y particulares, en donde se les orienta en el proceso de toma de decisiones de la elección de la carrera universitaria y a su vez sobre las carreras que se brindan en la Universidad Tecnológica de Panamá.



Programa Psicoeducativo / Prevención y Promoción de la Salud Mental: Psicotour por las Facultades

Se realizó la actividad denominada: Psicotour en donde se visitaron las distintas Facultades de la UTP.

Esta iniciativa estuvo enfocada en brindar actividades a la Comunidad Universitaria tales como: métodos de estudio, gestión del tiempo, Zona de Orientación Psicológica para los estudiantes y pausas activas al personal administrativo en sus puestos de trabajo, promoviendo el bienestar físico y mental.



Programa de Prevención y Promoción de la Salud Mental: Participación en la Feria del Día Mundial del Cerebro

La Dirección Nacional de Orientación Psicológica participó en la Feria del Día Mundial del Cerebro, en representación de la Universidad Tecnológica de Panamá como miembro de las Universidades Promotoras de la Salud.

Durante esta actividad, se entregó a los presentes material Psicoeducativo e información sobre los programas y servicios que ofrece la UTP en esta área.



Programa de Prevención y Promoción de la Salud Mental / Programa de Apoyo al Personal Administrativo Sesión de Relajación

Durante la jornada, se ofreció a los participantes información valiosa sobre el estrés, sus principales causas y consecuencias. Además, se compartieron diversas técnicas de relajación con el propósito de fomentar prácticas que contribuyan al bienestar personal.

Dicha Jornada se realizó en el Salón Interactivo de Orientación Psicológica.



Programa de Prevención y Promoción de la Salud Mental / Programa de Apoyo al Personal Administrativo Taller de Cuerdas

Con el objetivo de fortalecer el trabajo en equipo, la comunicación efectiva y la confianza entre los participantes, la Dirección de Vida Universitaria llevó a cabo un taller de cuerdas en colaboración con la Dirección Nacional de Psicología.

La actividad se desarrolló en un ambiente de aprendizaje lúdico y colaborativo, permitiendo a los asistentes realizar dinámicas grupales centradas en el desarrollo de habilidades socioemocionales, liderazgo y resolución de conflictos.



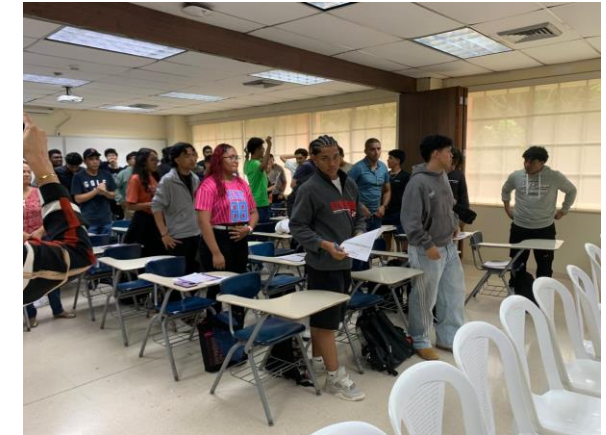
Programa de Prevención y Promoción de la Salud Mental: Feria de CONAPRED

La Dirección de Orientación Psicológica participó en la Feria organizada por el Comisión Nacional para el Estudio y la Prevención de los Delitos Relacionados con Drogas (CONAPRED), dirigida a estudiantes de diversas escuelas del país invitadas al evento.



Programa de Prevención y Promoción de la Salud Mental: Jornada de Orientación Psicológica

Se llevó a cabo una vez más la Jornada de Orientación Psicológica dirigida a los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Mecánica, en la cual se abordaron temas fundamentales para su desarrollo personal y académico, tales como: salud mental, inteligencia emocional, autoestima, comunicación asertiva, trabajo en equipo, liderazgo, resiliencia y procrastinación.

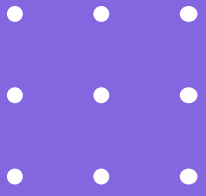


Programa de Prevención y Promoción de la Salud Mental: Feria y Conferencia de Tabaquismo y Vapeo: Mitos y Realidades

En conmemoración del *Día Mundial Sin Tabaco*, celebrado el 31 de mayo, se realizó la conferencia titulada *"Tabaquismo y Vapeo"*, con el objetivo de sensibilizar a la comunidad universitaria sobre los riesgos asociados al consumo de tabaco y al uso de cigarrillos electrónicos. Esta actividad formó parte de las acciones de promoción y prevención en salud, orientadas a fomentar estilos de vida saludables y a generar conciencia sobre las consecuencias del tabaquismo en la salud física y mental.



Programa: Aulas que Cuidan



Como parte del Programa Aulas que cuidan se llevó a cabo el Taller Intervención en Crisis para no Psicólogos, dirigida al Personal Docente y Administrativo de la Universidad Tecnológica de Panamá.

El mismo está orientado a brindar herramientas básicas para la identificación, contención y canalización adecuada de situaciones de crisis, dirigido a profesionales que, sin ser especialistas en salud mental, desempeñan un rol clave en el acompañamiento de estudiantes y colegas dentro del entorno universitario.

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PANAMÁ
Vicerrectoría de Vida Universitaria
Dirección de Orientación Psicológica

Te invita al conversatorio:
"Intervención en Crisis para no Psicólogos"

Dirigido a docentes y personal administrativo de la Universidad Tecnológica de Panamá.

Miércoles, 9 de abril de 2025

Horario: 1:00 p. m. - 2:30 p. m.
Lugar: Salón de Relajación, Vicerrectoría de Vida Universitaria.

Expositoras: Psic. Anllelina Varcasia y Psic. Mercedes De la Cruz

Temas

1. ¿Qué es una crisis y cómo identificarla?
2. Comunicación efectiva ante situaciones de crisis
3. Pasos a seguir en una situación de emergencia.
4. Fomentando un entorno de apoyo y confianza

Teléfono de contacto: 560-3621 Inscripción al correo: paola.gonzalez7@utp.ac.pa

¡TE ESPERAMOS!



Programa de Prevención y Promoción de la Salud Mental: Feria de Bienestar Emocional

La Feria Emocional y de Salud Mental fue un espacio diseñado especialmente para los estudiantes de la Universidad Tecnológica de Panamá (UTP), con el objetivo de promover el bienestar integral y sensibilizar sobre la importancia de la salud emocional y mental.

Durante la actividad, los estudiantes participaron en stands interactivos, dinámicas participativas, talleres breves y espacios de reflexión, donde adquirieron herramientas para el manejo de emociones, el autocuidado, la gestión del estrés y la búsqueda de apoyo en momentos de dificultad.



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PANAMÁ
Vicerrectoría de Vida Universitaria
Dirección Nacional de Orientación Psicológica

Charla sobre Salud Financiera

18 MIÉRCOLES JUNIO 2025
Horario: 10:00 a. m. a 12 m.
Lugar: Salón Interactivo de Orientación Psicológica

Feria sobre Bienestar Mental y Emocional

19 JUEVES JUNIO 2025
Horario: 9:00 a. m. a 2:00 p. m.
Lugar: Lobby del Edificio 3

Para más Información comunicarse a la Ext. 3949
Correo: paola.gonzalez7@utp.ac.pa

Dirigido a: estudiantes de la Universidad Tecnológica de Panamá

