

Boletín de prensa No. COM-018

D.M. Quito, 6 de septiembre de 2024

CURSO DE PSICOLOGÍA POSITIVA EN ISU SUCRE: UN ENFOQUE INTEGRAL PARA EL BIENESTAR EDUCATIVO

ISU SUCRE, Sede Norte – El pasado 6 de septiembre de 2024, el auditorio de la sede norte del Instituto Superior Universitario Sucre (ISU SUCRE) se convirtió en el escenario de un evento significativo para la comunidad educativa: el curso de Psicología Positiva. Este curso, diseñado para ofrecer herramientas valiosas para el manejo de la autoestima, la depresión y la vulnerabilidad al estrés, reunió a docentes y autoridades con el objetivo de promover un entorno educativo más saludable y resiliente.

El curso fue liderado por el vicerrectorado a cargo del señor vicerrector Néstor Castillo y el docente Darwin Noroña, Coordinador de Bienestar Estudiantil, quien presentó un análisis exhaustivo sobre las variables relacionadas con la salud mental en el ámbito educativo. Según Noroña, los resultados estadísticos revelaron que la autoestima tiende a ser superior en los docentes en comparación con los estudiantes, quienes enfrentan niveles de depresión más altos. Este hallazgo subraya la necesidad de enfocarse en estrategias efectivas para mejorar el bienestar emocional de todos los miembros de la comunidad educativa.

"Hablar de salud mental positiva va más allá de la salud física; se trata de un derecho humano fundamental", destacó Noroña durante su exposición. Enfatizó que, a menudo, nos enfocamos en los aspectos negativos de nuestra salud mental debido a nuestro sistema evolutivo, mientras que el cultivo de una mentalidad positiva puede tener un impacto significativo en nuestra calidad de vida.

El curso también incluyó dinámicas grupales destinadas a identificar los principales factores que generan estrés en el entorno laboral y educativo. Estas actividades revelaron debilidades dentro de la institución que afectan el bienestar de docentes y estudiantes y como se podrían superar.

La psicología positiva, según los expertos, ofrece un enfoque valioso para mitigar estos problemas. Una persona con alta autoestima y una mentalidad positiva tiene mayor capacidad para enfrentar y superar desafíos como el acoso laboral y el estrés. Sin embargo, es crucial

reconocer que, si las condiciones negativas en el entorno no cambian, la auto protección puede verse comprometida.

El curso de Psicología Positiva en ISU SUCRE no solo proporcionó conocimientos teóricos, sino que también ofreció herramientas prácticas para el manejo efectivo del estrés y la promoción de una salud mental positiva. Este enfoque integral busca empoderar a la comunidad educativa, creando un ambiente más armonioso y saludable para todos.

Para más información, por favor contactar a: Coordinación de Comunicación e Imagen Institucional comunicacion@tecnologicosucre.edu.ec