

"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

ADQUISICIÓN DE ROTAFOLIOS PARA LA FERIA INTERDISCIPLINARIA "PROMOVIENDO UNA UNIVERSIDAD SALUDABLE - UNPRG"

1. OBJETO DE LA CONTRATACIÓN

Adquisición de rotafolios plastificados a colores sobre prevención del embarazo, alimentación saludable y salud mental, destinados a la difusión educativa y sensibilización de la comunidad universitaria en la Feria Interdisciplinaria "Promoviendo una Universidad Saludable - UNPRG", a realizarse el 17 de octubre de 2025 en el Campus Universitario de la UNPRG.


2. FINALIDAD PÚBLICA

Contribuir a la promoción de la salud integral de los estudiantes y comunidad universitaria mediante materiales didácticos impresos, que faciliten la transmisión de mensajes preventivos y educativos en temas prioritarios de salud.






3. OBJETIVO

Brindar soporte visual y pedagógico a las actividades educativas de la feria, reforzando el aprendizaje y sensibilización en torno a la prevención del embarazo no planificado, la alimentación saludable, la salud mental y el riesgo académico. Asimismo, se busca dotar a los facilitadores y profesionales de salud de materiales prácticos y de fácil manejo, que permitan una mejor interacción con el público objetivo, promuevan la reflexión colectiva y fortalezcan las competencias de autocuidado en la comunidad universitaria.





4. CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS DE LOS BIENES

N°	Descripción	Especificaciones	Cantidad	Diseño
01	Folleto rotafolio de escritorio	<p>Rotafolio sobre Prevención del embarazo</p> <p>- Rotafolio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dimensiones: 45 cm (ancho) x 35 cm (alto) • Ancho de base: 15 cm • Encuadernado: anillado metálico doble (Wire-O), de alta resistencia • Apilado: diseñado para facilitar el apilado y almacenamiento seguro • Cuenta con soporte de rotafolio. <p>- Láminas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Material: papel couché de alta calidad. 	1	 <p>Se adjunta diseño de totalidad de hojas (Ver anexo 01)</p>

"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

	<ul style="list-style-type: none"> • Lámina impresa 1 por página. • Dimensiones: 41 cm (ancho) x 30 cm (alto) • Cada hoja plastificada. • Número de hojas: 12. • Diseño: según imágenes adjuntas. 		
	<p>Rotafolio sobre Alimentación Saludable</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rotafolio • Dimensiones: 45 cm (ancho) x 35 cm (alto) • Ancho de base: 15 cm • Encuadernado: anillado metálico doble (Wire-O), de alta resistencia • Apilado: diseñado para facilitar el apilado y almacenamiento seguro. • Cuenta con soporte de rotafolio. - Láminas • Material: papel couché de alta calidad. • Dimensiones: 41 cm (ancho) x 30 cm (alto) • Cada hoja plastificada. • Lámina impresa 1 por página. • Número de hojas: 15. • Diseño: según imágenes adjuntas. 	1	 <p>Se adjunta diseño de totalidad de hojas (Ver anexo 02)</p> 
	<p>Rotafolio plastificado a colores sobre Salud Mental</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rotafolio • Dimensiones: 45 cm (ancho) x 35 cm (alto) • Ancho de base: 15 cm • Encuadernado: anillado metálico doble (Wire-O), de alta resistencia • Apilado: diseñado para facilitar el apilado y almacenamiento seguro. • Cuenta con soporte de rotafolio. - Láminas • Material: papel couché de alta calidad. 	1	 <p>Se adjunta diseño de totalidad de hojas (Ver anexo 03)</p> 

"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

		<ul style="list-style-type: none"> • Dimensiones: 41 cm (ancho) x 30 cm (alto) • Cada hoja plastificada. • Lámina impresa 1 por página. • Número de hojas: 13. • Diseño: según imágenes adjuntas. 		
		<p>Rotafolio plastificado a colores sobre Aprendizaje autónomo en la universidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rotafolio • Dimensiones: 45 cm (ancho) x 35 cm (alto) • Ancho de base: 15 cm • Encuadernado: anillado metálico doble (Wire-O), de alta resistencia • Apilado: diseñado para facilitar el apilado y almacenamiento seguro. • Cuenta con soporte de rotafolio. - Láminas • Material: papel couché de alta calidad. • Dimensiones: 41 cm (ancho) x 30 cm (alto) • Cada hoja plastificada. • Lámina impresa 1 por página. • Número de hojas: 9. • Diseño: según imágenes adjuntas. 	1	 <p>Se adjunta diseño de totalidad de hojas (Ver anexo 04)</p> 
		<p>Rotafolio plastificado a colores sobre Riesgo académico</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dimensiones: 45 cm (ancho) x 35 cm (alto) • Ancho de base: 15 cm • Encuadernado: anillado metálico doble (Wire-O), de alta resistencia • Apilado: diseñado para facilitar el apilado y almacenamiento seguro. • Cuenta con soporte de rotafolio. - Láminas • Material: papel couché de alta calidad. • Dimensiones: 41 cm (ancho) x 30 cm (alto) 	1	 <p>Se adjunta diseño de totalidad de hojas (Ver anexo 05)</p> 

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
 DIRECCIÓN DE BIENESTAR UNIVERSITARIO
 Mg. Esp. CD. Amalia Ang Arcocho Novoa
 DIRECTORA (a)

"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

	<ul style="list-style-type: none"> • Cada hoja plastificada. • Lámina impresa 1 por página. • Número de hojas: 9 Diseño: según imágenes adjuntas.	
--	--	--

5. REQUISITOS DEL PROVEEDOR

- Persona natural o jurídica
- Contar con código de Cuenta Interbancario (CCI)
- Contar con RNP (Registro Nacional de Proveedores)
- Contar con RUC activo y habido dentro del giro del negocio objeto de la presente contratación.
- No estar impedido para contratar con el estado.
- No tener parentesco dentro del cuarto grado de consanguinidad y segundo de afinidad por razón del matrimonio con funcionario y/o servidores de la UNPRG.

6. PLAZO DE EJECUCIÓN DEL CONTRATO

El plazo de la contratación de la adquisición es de tres (03) días calendarios, contabilizados a partir del día siguiente de la firma del contrato o recepción de la orden de compra.

7. LUGAR DE ENTREGA

La entrega se efectuará, en el Almacén Central de la UNPRG, ubicado en la Calle Juan XXIII N° 391 - Ciudad Universitaria, Lambayeque. El horario de recepción será de lunes a viernes, de 07:00 a 13:00 horas, excluyendo feriados.

8. CONFORMIDAD DEL SERVICIO

La Dirección de Bienestar Universitario de la UNPRG será la encargada de dar la conformidad de la contratación, previa recepción del bien por el encargado del Almacén Central de la UNPRG.

9. FORMA DE PAGO

El pago se realizará en moneda peruana (S/), contados a partir de la presentación de la documentación completa y conforme.

10. PENALIDADES

$$\text{Penalidad diaria} = \frac{(0.10 \times \text{monto del contrato})}{(F \times \text{plazo contractual en días})}$$

Donde F = 0.40, según lo establecido para bienes en el reglamento de contrataciones.

11. RESPONSABILIDAD POR VICIOS OCULTOS

"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

El contratista es responsable por la calidad ofrecida y por los vicios ocultos por un plazo no menor de un año contado a partir de la conformidad otorgada por la entidad contratante, conforme a lo dispuesto en el artículo 69° de la Ley General de Contrataciones Públicas N° 32069.

12. RESOLUCIÓN DE CONTRATO

El contrato podrá resolverse por las causales y de conformidad al procedimiento conforme a lo dispuesto en el artículo 68° de la Ley General de Contrataciones Públicas N°32069.

13. ANTICORRUPCIÓN Y ANTISOBORNO

El contratista no debe ofrecer, negociar o efectuar cualquier pago, objeto de valor o cualquier dádiva en general, o cualquier beneficio o incentivo ilegal en relación al contrato, que puedan constituir un incumplimiento a la ley, tales como robo, fraude, cohecho o tráfico de influencias, directa o indirectamente, o a través de socios, integrantes de los órganos de administración, apoderados, representantes legales, funcionarios, asesores o personas vinculadas, en concordancia a lo establecido en el artículo 30 de la Ley N° 32069- Ley General de Contrataciones Públicas.

Asimismo, el contratista se obliga a conducirse en todo momento, durante la ejecución del contrato, con honestidad, probidad, veracidad e integridad y de no cometer actos ilegales o de corrupción, directa o indirectamente o a través de sus socios, accionistas, participacionistas, integrantes de los órganos de administración, apoderados, representantes legales, funcionarios, asesores y personas vinculadas, en virtud a lo establecido en concordancia con la Ley General de Contrataciones Públicas y su Reglamento

De la misma manera, el contratista es consciente que, de no cumplir con lo anteriormente expuesto, se someterá a la resolución del contrato y las acciones civiles y/o penales que la Entidad pueda accionar.



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
DIRECCIÓN DE BIENESTAR UNIVERSITARIO

Mg. Esp. CD. Amalia Ana Aruico Nava
DIRECTORA (e)

ANEXO 01



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
DIRECCIÓN DE BIENESTAR UNIVERSITARIO
UNIDAD DE SERVICIOS SOCIALES
SERVICIO DE OBSTETRICIA



PREVENCIÓN DEL EMBARAZO

#yodecidomifuturo



CONSECUENCIAS DE LAS RELACIONES SEXUALES



Cáncer cervical



ITS, VIH, SIDA



Embarazos



Infecciones vaginales



Abortos



Infecciones urinarias



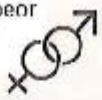
Las complicaciones durante el embarazo y el parto son la segunda causa de muerte en adolescentes de 15 a 21 años en todo el mundo.



El 40% de los jóvenes inicia su vida sexual antes de los 18 años. En Perú, 13 de cada 100 adolescentes están embarazadas o ya son madres.



La mayoría de los adolescentes que han tenido relaciones sexuales conocen los anticonceptivos. Sin embargo, tan solo el 50% de ellos afirma utilizar algún método para prevenir el embarazo. El resto usa métodos naturales (C.I.M.R) o peor aún, no usa nada.



El 85% de los casos de ITS se da en jóvenes entre 15 y 30 años. El virus del VIH/SIDA se transmite en un 97% por relaciones sexuales.



Una adolescente sexualmente activa que no utiliza anticonceptivos, tiene un 90% de probabilidades de quedar embarazada en un año.



FACTORES DE RIESGO



01 Relaciones sexuales sin protección.

02 Desconocimiento de los métodos.



03 Uso incorrecto o inconsistente de métodos anticonceptivos.

04 Inicio precoz de las relaciones sexuales.



05 Falta de un proyecto de vida.



06 Acceso limitado a anticonceptivos.

07 Relaciones sexuales forzadas.



08 Educación sexual deficiente.

09 Inestabilidad familiar y social.

10 Baja autoestima



11 Inmadurez biológica y psicológica.



12 Influencia del grupo de pares y presiones sociales.

13 Bajo nivel educativo y de ingresos.



14 Consumo de sustancias.

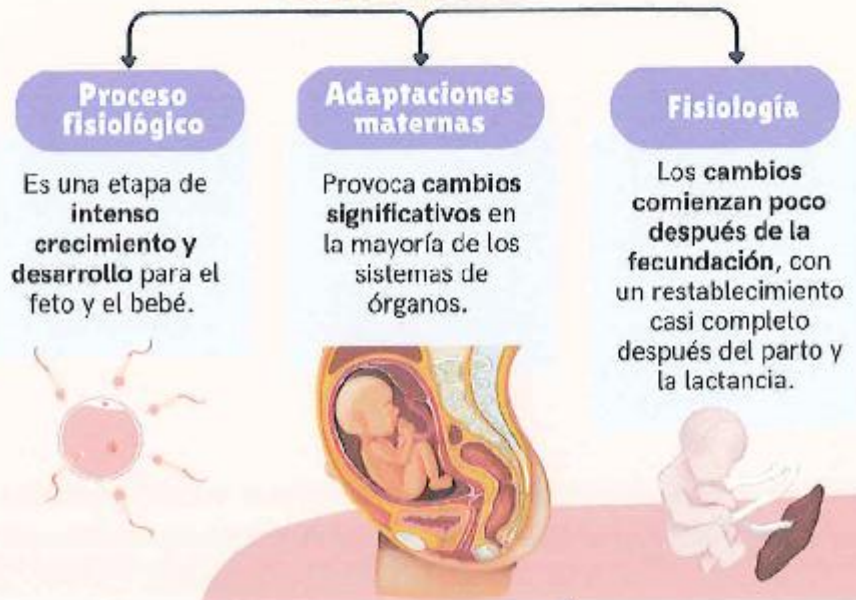


¿QUÉ ES EL EMBARAZO?

El **embarazo** es el período que transcurre desde la **implantación** (o el inicio de la concepción) hasta la **expulsión del feto** y sus anexos (placenta y cordón umbilical), suele durar de **40 a 42 semanas**.



Características clave del embarazo



Un **embarazo no deseado** es una gestación no planeada, inoportuna o no querida, puede presentar riesgos adicionales de salud tanto para la madre como para el bebé, debido a que el **cuerpo y la mente pueden no estar suficientemente maduros para afrontar los cambios y responsabilidades del embarazo y la maternidad.**

¿Que ocurre cuando los métodos anticonceptivos fallan o no se utilizan, y la mujer queda embarazada contra sus deseos?

Riesgos del embarazo adolescente

Riesgo social

- Matrimonio forzado o anticipado
- Conflictos familiares
- Menor rendimiento académico o abandono de los estudios.
- Menores probabilidades de encontrar trabajo
- Mayor probabilidad de divorcio
- Trabajos mal remunerados



Riesgo psicológico

- Estrés, ansiedad, depresión frustración.
- Mayor riesgo de sufrir violencia y maltrato.



Riesgo biológico

- Mayor riesgo de hemorragias, infecciones, anemia.
- Abortos (útero perforado, esterilidad, insomnio, culpabilidad, pesadillas, etc)
- Mayor riesgo de muerte en el parto, partos traumáticos.
- Complicaciones en el bebé como nacimiento prematuro del bebé, bebés con bajo peso al nacer, malformaciones congénitas, retraso mental.



EL ABORTO

¿QUÉ ES EL ABORTO?

La OMS define el aborto como la interrupción de un embarazo antes de que el feto sea viable (capaz de sobrevivir de forma independiente fuera del útero materno), lo cual se estima alrededor de las 22 semanas de gestación o un peso fetal de 500 gramos.



Tipos de aborto



Espontáneo

Es la interrupción natural del embarazo.



Inducido (provocado)

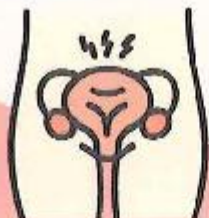
Interrupción del embarazo de forma voluntaria, que puede ser mediante medicamentos o de forma quirúrgica. El aborto inducido incluye al aborto terapéutico que es la interrupción legal del embarazo con el fin de salvar la vida de la gestante o evitar un daño grave y permanente en su salud.



Secuelas del aborto

Físicas

- Perforación de útero
- Desgarros cervicales
- Hemorragias
- Infecciones
- Embarazo ectópico
- Esterilidad
- Pérdida de otros órganos
- Muerte



Psicológicas y sociales

- Culpabilidad
- Insomnio
- Aislamiento
- Pesar y remordimiento
- Transtornos alimenticios
- Ansiedad
- Impulsos suicidas
- Disfunciones sexuales



Antes de la semana 20

< 500g



Inferior a 500 gramos

PROYECTO DE VIDA



- Evita tener relaciones sexuales hasta que se tenga la madurez y responsabilidad necesaria.
- Ten en claro tu proyecto de vida y comprende las consecuencias que puede tener un embarazo en tu vida.



Utiliza adecuada y oportuna la información sobre embarazo, sus riesgos, y la forma de prevenirlos.



En caso de tener relaciones, utiliza el condón adecuadamente durante todas las relaciones coitales y otro método anticonceptivo.



Conoce los métodos anticonceptivos existentes, sus ventajas y desventajas.



Estudia, practica deporte y diviértete sanamente. Evita relaciones perjudiciales o tóxicas.



Evita el consumo de alcohol y drogas, para no perder el control cuando se esté con la pareja y puedan tomar decisiones adecuadas y responsables.



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO

DIRECCIÓN DE BIENESTAR UNIVERSITARIO

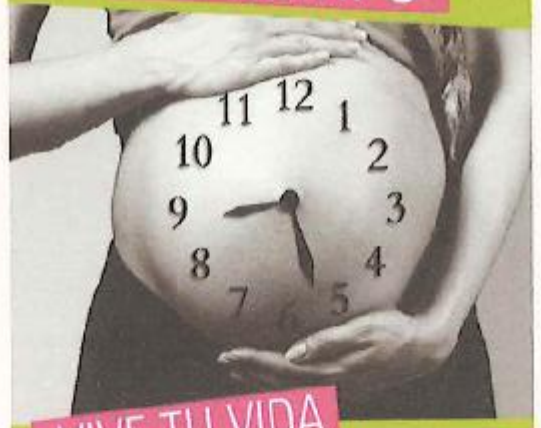
UNIDAD DE SERVICIOS SOCIALES Servicio de Obstetricia

¡EL EMBARAZO NO ES UN JUEGO. TÚ DECIDES, TODO A SU TIEMPO!

 La mejor protección es una buena decisión.

Un embarazo no deseado afecta tu proyecto de vida, tu salud y el bienestar del futuro bebé.

TODO TIENE SU TIEMPO



VIVE TU VIDA ANTES DE CREAR UNA VIDA

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO

DIRECCIÓN DE BIENESTAR UNIVERSITARIO

UNIDAD DE SERVICIOS SOCIALES Servicio de Obstetricia



Mg. Esp. CD. Amalia Ana Arauco Nava DIRECTORA (e)

ANEXO N°02



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN
SALUDABLE



ALIMENTACIÓN Saludable



OBJETIVO

Concientizar sobre la importancia de una alimentación saludable en la salud.



UNIVERSIDAD NACIONAL
PEDRO RUIZ GALLO



DIRECCIÓN DE BIENESTAR
UNIVERSITARIO

UNIDAD DE SERVICIOS SOCIALES
Programa de Alimentación Saludable



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
DIRECCIÓN DE BIENESTAR UNIVERSITARIO



Mg. Esp. CD. Amalia Ana Arauco Nava
DIRECTORA (a)

TIPO DE PLATO



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO

DIRECCIÓN DE BIENESTAR UNIVERSITARIO

UNIDAD DE SERVICIOS SOCIALES Programa de Alimentación Saludable

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE UNA ALIMENTACION SALUDABLE?



ENERGIA



PREVENIR ENFERMEDADES

COLESTEROL



PRESIÓN ALTA



DIABETES



PROBLEMAS DEL CORAZÓN



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO

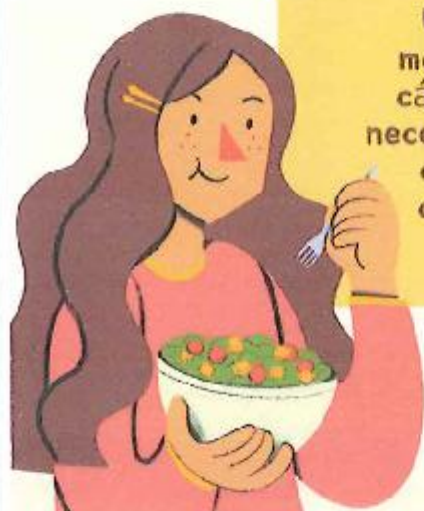
DIRECCIÓN DE BIENESTAR UNIVERSITARIO

UNIDAD DE SERVICIOS SOCIALES Programa de Alimentación Saludable

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
 DIRECCIÓN DE BIENESTAR UNIVERSITARIO
 Mg. Esp. CD. Amalia Ana Arauco Nava
 DIRECTORA (e)

SEGUN LA OMS Y MINSA

Una alimentación saludable protege contra la malnutrición y enfermedades como la diabetes, el cáncer y las cardiopatías. Aporta los nutrientes necesarios para mantener el buen funcionamiento del cuerpo, prevenir enfermedades y favorecer el crecimiento, el desarrollo y una vida saludable.



 UNIVERSIDAD NACIONAL
PEDRO RUIZ GALLO

 DIRECCIÓN DE BIENESTAR
UNIVERSITARIO

UNIDAD DE SERVICIOS SOCIALES
Programa de Alimentación Saludable

DIFERENCIA ENTRE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Alimentación



Nutrición



 UNIVERSIDAD NACIONAL
PEDRO RUIZ GALLO

 DIRECCIÓN DE BIENESTAR
UNIVERSITARIO

UNIDAD DE SERVICIOS SOCIALES
Programa de Alimentación Saludable

 UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
DIRECCIÓN DE BIENESTAR UNIVERSITARIO 
Mg. Esp. CD. Analia Ana Arauco Naya
DIRECTORA (a)

¿SABIAS QUE UNA BUENA ALIMENTACION SALUDABLE PUEDE PREVENIR MUCHAS ENFERMEDADES?

OBESIDAD



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO

DIABETES



DIRECCIÓN DE BIENESTAR UNIVERSITARIO

ENFERMEDADES DEL CORAZÓN



UNIDAD DE SERVICIOS SOCIALES Programa de Alimentación Saludable

INFERTILIDAD



SARCOPENIA



CANCER



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO

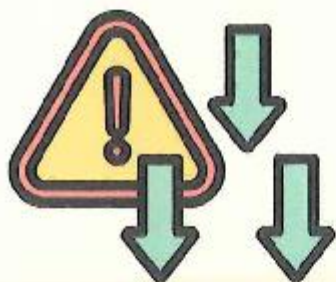
DIRECCIÓN DE BIENESTAR UNIVERSITARIO

UNIDAD DE SERVICIOS SOCIALES Programa de Alimentación Saludable

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
DIRECCIÓN DE BIENESTAR UNIVERSITARIO
Mg. Esp. CD. Amalia Ana Arauco Nava
DIRECTORA (a)

BENEFICIOS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Prevención de enfermedades



Fortalece el sistema inmunológico



Mejora la concentración y el estado de ánimo



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO

DIRECCIÓN DE BIENESTAR UNIVERSITARIO

UNIDAD DE SERVICIOS SOCIALES Programa de Alimentación Saludable

Mantiene un peso saludable



Mejora la digestión



Aumenta la energía y vitalidad



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO

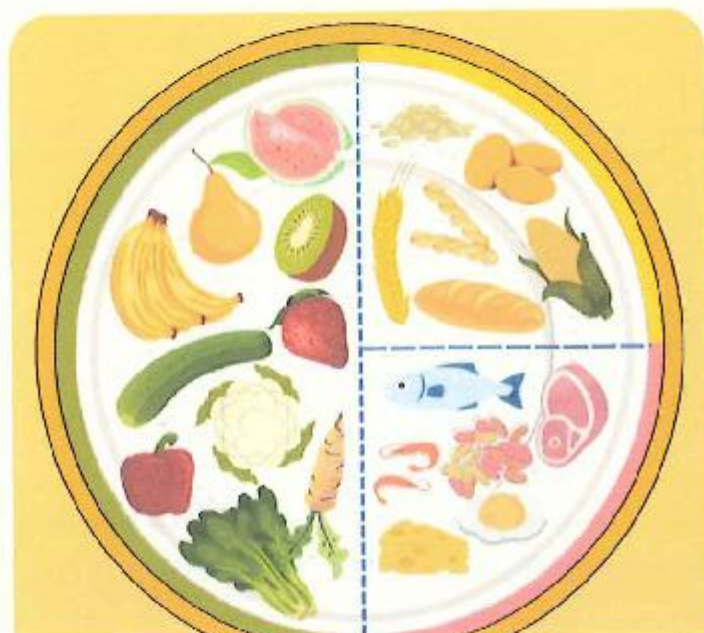
DIRECCIÓN DE BIENESTAR UNIVERSITARIO

UNIDAD DE SERVICIOS SOCIALES Programa de Alimentación Saludable

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO DIRECCIÓN DE BIENESTAR UNIVERSITARIO

Mg. Esp. CD. Analia Ana Arauco Nova DIRECTORA (e)

PLATO SALUDABLE



El plato saludable es una guía visual que muestra cómo comer de forma balanceada. Ayuda a prevenir enfermedades, mantener un peso saludable y tener más energía.



UNIVERSIDAD NACIONAL
PEDRO RUIZ GALLO



DIRECCIÓN DE BIENESTAR
UNIVERSITARIO

UNIDAD DE SERVICIOS SOCIALES
Programa de Alimentación Saludable

PARTES DEL PLATO SALUDABLE

50% FRUTAS Y VERDURAS

Aportan nutrientes, mejoran la digestión, fortalecen defensas y previenen enfermedades.

25% PROTEINAS

Forman músculos y defensas, apoyan el crecimiento y reparación del cuerpo, y fortalecen el sistema inmunológico.

25% CEREALES

Dan energía, aportan fibra (si son integrales) y ayudan al cerebro y músculos.



UNIVERSIDAD NACIONAL
PEDRO RUIZ GALLO



DIRECCIÓN DE BIENESTAR
UNIVERSITARIO

UNIDAD DE SERVICIOS SOCIALES
Programa de Alimentación Saludable



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
DIRECCIÓN DE BIENESTAR UNIVERSITARIO



Mg. Esp. CD. *Agallia Ana Arauco Nawa*
DIRECTORA (e)

UNA DIETA SANA EN UN ADULTO SEGUN LA OMS



Comer frutas, verduras, legumbres, frutos secos y cereales integrales todos los días.

Mínimo 5 porciones de frutas y verduras al día (400 g).

Reducir azúcares libres a menos del 10% (ideal: 5%).

 UNIVERSIDAD NACIONAL
PEDRO RUIZ GALLO

 DIRECCIÓN DE BIENESTAR
UNIVERSITARIO

UNIDAD DE SERVICIOS SOCIALES
Programa de Alimentación Saludable



Elegir grasas saludables: pescada, palta, nueces, aceites vegetales.

Evitar grasas saturadas y trans (galletas, frituras, embutidos).

Limitar la sal a 5g diarios (1 cucharadita). Preferir sal yodada.

 UNIVERSIDAD NACIONAL
PEDRO RUIZ GALLO

 DIRECCIÓN DE BIENESTAR
UNIVERSITARIO

UNIDAD DE SERVICIOS SOCIALES
Programa de Alimentación Saludable

 UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
DIRECCIÓN DE BIENESTAR UNIVERSITARIO 
Mg. Esp. CD. Ana María Ana Arauco Nava
DIRECTORA (e)

“Cuidar lo que comemos es una forma de querernos. No se trata de hacer dietas estrictas, sino de hacer pequeños cambios que nos ayuden a vivir mejor.”



UNIVERSIDAD NACIONAL
PEDRO RUIZ GALLO



DIRECCIÓN DE BIENESTAR
UNIVERSITARIO

UNIDAD DE SERVICIOS SOCIALES
Programa de Alimentación Saludable



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
DIRECCIÓN DE BIENESTAR UNIVERSITARIO



Mg. Esp. CD. *Amelia Ana Arauco Nava*
DIRECTORA (a)

ANEXO 3

Salud Mental y Aprendizaje en la Vida Universitaria

Rotafolio de Intervención Psicopedagógica Universitaria



¿Qué es la salud mental en la universidad?



Equilibrio entre emociones, pensamientos y acciones para afrontar la vida académica.

Bienestar emocional

Rendimiento académico

Relaciones positivas

Retos que enfrentan los estudiantes universitarios




Estrés académico



Ansiedad por exámenes



Soledad y adaptación



Problemas familiares y de pareja



Problemas asociados al consumo de sustancias como alcohol, "tusi" y otras drogas.



UNIVERSIDAD NACIONAL
PEDRO RUIZ GALLO



DIRECCIÓN DE BIENESTAR
UNIVERSITARIO

UNIDAD DE SERVICIOS SOCIALES
Servicio Psicopedagógico

Motivos frecuentes de consulta que en el servicio psicopedagógico



- 01 Síntomas psicológicos de depresión, ansiedad asociada a factores no académicos.
- 02 Problemática familiar y de pareja.
- 03 Estrés académico y ansiedad generada por las actividades académicas (trabajo de grupo, exámenes, exposiciones, etc.)
- 04 Procrastinación y dificultades para la planificación y organización.
- 05 Bajo rendimiento académico y riesgo de deserción.
- 06 Necesidad de acompañamiento en procesos de adaptación.
- 07 Orientación sexual.



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
DIRECCIÓN DE BIENESTAR UNIVERSITARIO



Mg. Esp. CD. Analia Ana Arauco Nova
DIRECTORA (e)

Signos de alerta en salud mental

Ansiedad constante que interfiere en tus estudios



Insomnio o exceso de sueño frecuente



Tristeza o desmotivación prolongada



Bajo rendimiento a pesar de tus esfuerzos



Irritabilidad o cambios bruscos de ánimo



Aislamiento de amigos, clases o actividades



Pensamientos de desesperanza



UNIVERSIDAD NACIONAL
PEDRO RUIZ GALLO



DIRECCIÓN DE BIENESTAR
UNIVERSITARIO

UNIDAD DE SERVICIOS SOCIALES
Servicio Psicopedagógico

Intervención psicopedagógica Universitaria en Salud Mental

Acompaña a los estudiantes en el desarrollo integral de sus competencias académicas, emocionales y sociales, previniendo riesgos psicosociales y favoreciendo su permanencia y éxito en la vida universitaria



UNIVERSIDAD NACIONAL
PEDRO RUIZ GALLO



DIRECCIÓN DE BIENESTAR
UNIVERSITARIO



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
DIRECCIÓN DE BIENESTAR UNIVERSITARIO



Mg. Esp. CD. Amalia Ana Arauco Nava
DIRECTORA (a)

SERVICIOS Y PROGRAMAS DE APOYO QUE CONTRIBUYEN AL CUIDADO DE TU SALUD MENTAL

Y BRINDA LA DIRECCIÓN DE BIENESTAR UNIVERSITARIO

HAPPY:)



Servicio Médico

Tiene los servicios de Médico, Enfermería, Odontología, Obstetricia y Farmacia.



Programa de Atención a la Diversidad

Atención de estudiantes con necesidades asociadas a la diversidad



Programa de Acceso Permanencia y Acompañamiento (Servicio Social)

Apoyo con comedor universitario
Brindar información de becas.



UNIVERSIDAD NACIONAL
PEDRO RUIZ GALLO



DIRECCIÓN DE BIENESTAR
UNIVERSITARIO

UNIDAD DE SERVICIOS SOCIALES
Servicio Psicopedagógico

SERVICIOS Y PROGRAMAS DE APOYO QUE CONTRIBUYEN AL CUIDADO DE TU SALUD MENTAL

Y BRINDA LA DIRECCIÓN DE BIENESTAR UNIVERSITARIO



Programa de Actividades Artísticas y Culturales

Talleres y elencos artísticos de Teatro, Danza, Coro y Tuna Universitaria.



Unidad de Recreación y Deportes

Programa de Alta Competencia
Talleres de deporte Fútbol damas, vóley, básquet y fútbol



UNIVERSIDAD NACIONAL
PEDRO RUIZ GALLO



DIRECCIÓN DE BIENESTAR
UNIVERSITARIO

UNIDAD DE SERVICIOS SOCIALES
Servicio Psicopedagógico



Mg. Esp. CD. Amalia Ana Arauco Nava
DIRECTORA (e)

La intervención psicopedagógica en la Universidad es:

Preventiva

Talleres, campañas, psicoeducación



De apoyo y Acompañamiento

Escucha activa y apoyo académico



Trabajo interdisciplinario

Articulación entre tutores, psicólogos y servicios de Bienestar Universitario



Derivación y red de apoyo

A otras instituciones especializadas



Importancia del Servicio Psicopedagógico

Contribuye al bienestar emocional y académico



previene abandono y repitencia



Fortalece resiliencia y habilidades blandas



Importancia del Servicio Psicopedagógico

Genera espacios seguros de escucha y orientación



Articula con otros servicios de Bienestar Universitario y también externos si fuera el caso



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO

DIRECCIÓN DE BIENESTAR UNIVERSITARIO

UNIDAD DE SERVICIOS SOCIALES Servicio Psicopedagógico

Respiración consciente / mindfulness



Técnicas de estudio



Estrategias prácticas para estudiantes

Planificación del tiempo



Autoafirmaciones



Redes de apoyo



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO

DIRECCIÓN DE BIENESTAR UNIVERSITARIO

UNIDAD DE SERVICIOS SOCIALES Servicio Psicopedagógico

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
DIRECCIÓN DE BIENESTAR UNIVERSITARIO
Mg. Esp. CD. Amalia Ana Arauco Naya
DIRECTORA (a)



“Cuidar tu salud mental es parte de tu éxito académico”



Tu bienestar importa tanto como tus estudios



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO



DIRECCIÓN DE BIENESTAR UNIVERSITARIO

UNIDAD DE SERVICIOS SOCIALES Servicio Psicopedagógico



Mg. Esp. CD. Amalia Ana Arauco Nova DIRECTORA (a)

Handwritten signature in blue ink



UNIVERSIDAD NACIONAL
PEDRO RUIZ GALLO



ANEXO 04

DIRECCIÓN DE BIENESTAR
UNIVERSITARIO

UNIDAD DE SERVICIOS SOCIALES
Servicio Psicopedagógico

APRENDIZAJE AUTÓNOMO EN LA UNIVERSIDAD

“El verdadero aprendizaje comienza
cuando asumes tu propio camino”

Servicio Psicopedagógico



¿QUÉ ES EL APRENDIZAJE AUTÓNOMO?

Capacidad del estudiante para gestionar,
regular y evaluar su propio aprendizaje

Ejes principales

- ✓ Autogestión: planificar y organizar
- ✓ Autorregulación: manejar emociones y motivación
- ✓ Autoevaluación: reflexionar y mejorar



UNIVERSIDAD NACIONAL
PEDRO RUIZ GALLO



DIRECCIÓN DE BIENESTAR
UNIVERSITARIO

UNIDAD DE SERVICIOS SOCIALES
Servicio Psicopedagógico



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
DIRECCIÓN DE BIENESTAR UNIVERSITARIO



Mg. Esp. CD. *Ana Arauco Nava*
DIRECTORA (a)

CARACTERÍSTICAS DEL ESTUDIANTE AUTÓNOMO



Curioso y motivado



Planifica su tiempo de estudio



Utiliza estrategias de aprendizaje



Busca recursos diversos



Evalúa sus progresos



UNIVERSIDAD NACIONAL
PEDRO RUIZ GALLO



DIRECCIÓN DE BIENESTAR
UNIVERSITARIO

UNIDAD DE SERVICIOS SOCIALES
Servicio Psicopedagógico

ESTRATEGIAS PARA EL APRENDIZAJE AUTÓNOMO

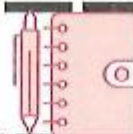
Lectura crítica

Subrayado, mapas conceptuales



Gestión del tiempo

Agendas, técnica Pomodoro



Metacognición

Preguntas clave



Trabajo colaborativo

Aprender con otros



UNIVERSIDAD NACIONAL
PEDRO RUIZ GALLO



DIRECCIÓN DE BIENESTAR
UNIVERSITARIO

UNIDAD DE SERVICIOS SOCIALES
Servicio Psicopedagógico



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
DIRECCIÓN DE BIENESTAR UNIVERSITARIO



Mg. Esp. CD. Analla Ana Arauco Nava
DIRECTORA (e)



EL ROL DE LA MOTIVACIÓN



PROPÓSITO



Tener metas claras



INTERÉS



Usar recursos afines



RECOMPENSA



Valorar los logros



UNIVERSIDAD NACIONAL
PEDRO RUIZ GALLO



DIRECCIÓN DE BIENESTAR
UNIVERSITARIO

UNIDAD DE SERVICIOS SOCIALES
Servicio Psicopedagógico

HERRAMIENTAS DIGITALES



Google Scholar

● Investigación



Mendeley

● Referencias



Notion / Trello

● Organización



Khan Academy / Coursera / Duolingo

● Autoformación



Canva

● resúmenes visuales



UNIVERSIDAD NACIONAL
PEDRO RUIZ GALLO



DIRECCIÓN DE BIENESTAR
UNIVERSITARIO

UNIDAD DE SERVICIOS SOCIALES
Servicio Psicopedagógico



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
DIRECCIÓN DE BIENESTAR UNIVERSITARIO



Mg. Esp. CD. Amalia Ana Arauco Nava
DIRECTORA (a)

OBSTÁCULOS COMUNES Y SOLUCIONES

<p>Procrastinación Dividir tareas pequeñas</p>	
<p>Desmotivación Recordar metas</p>	
<p>Distracciones Espacio adecuado de estudio</p>	

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO

DIRECCIÓN DE BIENESTAR UNIVERSITARIO

UNIDAD DE SERVICIOS SOCIALES Servicio Psicopedagógico

¿Planifico mi tiempo de estudio?



¿Identifico fortalezas y debilidades?



AUTOEVALUACIÓN DEL ESTUDIANTE AUTÓNOMO

¿Busco información extra?



¿Me esfuerzo por mejorar?



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO

DIRECCIÓN DE BIENESTAR UNIVERSITARIO

UNIDAD DE SERVICIOS SOCIALES Servicio Psicopedagógico

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO DIRECCIÓN DE BIENESTAR UNIVERSITARIO
Mg. Esp. CD. Amalia Ana Arauco Nava DIRECTORA (e)

RECUERDA

“Ser autónomo no es estudiar solo, es aprender a ser dueño de tu propio aprendizaje”.



Servicio Psicopedagógico



UNIVERSIDAD NACIONAL
PEDRO RUIZ GALLO



DIRECCIÓN DE BIENESTAR
UNIVERSITARIO

UNIDAD DE SERVICIOS SOCIALES
Servicio Psicopedagógico



Mg. Esp. CD. Amalio Ana Arauco-Nava
DIRECTORA (e)

ANEXO 05



UNIVERSIDAD NACIONAL
PEDRO RUIZ GALLO



DIRECCIÓN DE BIENESTAR
UNIVERSITARIO

UNIDAD DE SERVICIOS SOCIALES
Servicio Psicopedagógico

RIESGO ACADÉMICO

¡PREVENIR ES AVANZAR!

Riesgo académico

Es el estado en el que puede encontrarse un estudiante debido a **bajas calificaciones o desempeño insuficiente**, comprometiendo su continuidad en la U.

Afrontar esta situación **requiere compromiso**, ya que afecta la continuidad y beneficios como becas y participación en actividades.

Bajas
notas



Repetición
de cursos



Asistencia
limitada

"Detectarlo a tiempo te ayuda a mejorar y seguir avanzando."



UNIVERSIDAD NACIONAL
PEDRO RUIZ GALLO



DIRECCIÓN DE BIENESTAR
UNIVERSITARIO

UNIDAD DE SERVICIOS SOCIALES
Servicio Psicopedagógico



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
DIRECCIÓN DE BIENESTAR UNIVERSITARIO



Mg. Esp. CD. *Ana Ana Arauco Nava*
DIRECTORA (a)

¿Estoy en riesgo?

ITEMS	SI	NO
¿Falto a clases más de una vez por semana?		
¿Entrego trabajos fuera de plazo o no los entrego?		
¿Estudio solo cuando hay examen?		
¿Tengo promedio menor a 14 en más de un curso?		
¿Me cuesta concentrarme cuando estudio?		
¿Siento desmotivación o pensamientos de abandono de la carrera?		
¿Trabajo o tengo responsabilidades que afectan mis horarios de estudio?		
¿Tengo problemas familiares o personales que afectan mi rendimiento?		
¿Me es difícil organizar mi tiempo entre estudio, descanso y ocio?		
¿No sé a quién acudir si necesito ayuda académica o emocional?		
TOTAL		

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Suma tu puntaje de "SI"

★ **0-3 BAJO RIESGO** Mantén tus hábitos y refuerza lo que ya haces bien.

★ **4-6 RIESGO MODERADO** Toma acciones: mejora tus hábitos de estudio y busca apoyo en tutorías.

★ **7-10 ALTO RIESGO** Busca apoyo inmediato: tutoría, consejería psicológica y acompaña tu progreso con un plan personal.

CAUSAS

Hábitos de estudio inadecuados

Problemas en la organización del tiempo

Ausentismo o inasistencia frecuente



Dificultades laborales

Dificultad para adaptarse a la vida universitaria.

Situaciones emocionales o familiares.

RUTA AL RIESGO ACADÉMICO



¿Es tu vocación?



Competencias básicas:
- Matemáticas
- Lectura crítica
- Raz. abstracto

¿Estudias a conciencia?



Adaptación a la Vida Univeristaria

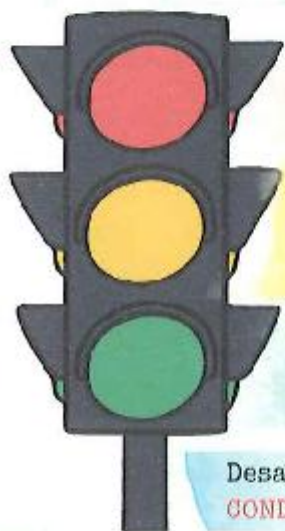


CONSECUENCIAS

Ley Universitaria
N° 30220

Estatuto de la
UNPRG

Reglamento para estudiantes
con MC por RA



Desaprobación por **4ta vez** uno o más cursos -> **Retiro definitivo.**

Desaprobación de un curso o más por **3ra vez** -> **Separación temporal por un año** de la universidad.

Desaprobación de un curso o más por **2DA vez** -> **SISTEMA DE APOYO ACADÉMICO** (tutoría, Reforzamiento académico, Asistencia Social y Psicopedagógica)

Desaprobación de un curso o más por **1ra vez** -> **MATRICULA CONDICIONADA**



UNIVERSIDAD NACIONAL
PEDRO RUIZ GALLO



DIRECCIÓN DE BIENESTAR
UNIVERSITARIO

UNIDAD DE SERVICIOS SOCIALES
Servicio Psicopedagógico



RECOMENDACIONES



Pide ayuda

Tutorías
Consejería psicológica
Apoyo académico.



Socializa con compañeros

Estudiar en grupo puede motivarte.

Asiste a clases

La asistencia mejora el aprendizaje.



Fíjate metas realistas

Paso a paso se avanza más seguro.

Organiza tu tiempo

Usa horarios de estudio.
Ten en cuenta el tiempo que dedicas a cada actividad diaria



Cuida tu salud

Dormir bien, alimentación adecuada.



UNIVERSIDAD NACIONAL
PEDRO RUIZ GALLO



DIRECCIÓN DE BIENESTAR
UNIVERSITARIO

UNIDAD DE SERVICIOS SOCIALES
Servicio Psicopedagógico



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
DIRECCIÓN DE BIENESTAR UNIVERSITARIO



Mg. Esp. CD. Amalia Ana Arauco Nova
DIRECTORA (a)

"TU FUTURO DEPENDE
DE TI: ¡TOMA ACCIÓN
HOY!"



 UNIVERSIDAD NACIONAL
PEDRO RUIZ GALLO

 DIRECCIÓN DE BIENESTAR
UNIVERSITARIO

UNIDAD DE SERVICIOS SOCIALES
Servicio Psicopedagógico

 UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
DIRECCIÓN DE BIENESTAR UNIVERSITARIO 

Mg. Esp. CD. Analia Ana Arauco Nava
DIRECTORA (a)