



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO

SECRETARÍA GENERAL

RESOLUCION N° R- 551 -2025-UNSAAC.

Cusco

07 MAY 2025

EL RECTOR DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO:

VISTO, el Oficio N° 057-2025-DIGA-UNSAAC, registrado con el Expediente N° 802830, cursado por la **Mgt. Olga Maritza Morales Pareja**, Directora General de Administración de la Institución, solicitando emisión de Resolución de aprobación y autorización de ejecución del Plan de Salud Mental, y;

CONSIDERANDO:

Que, mediante expediente del Visto, la Directora General de Administración de la Institución, habiendo tomado conocimiento del Oficio N° 056-2025-URH/DIGA UNSAAC cursado por la Jefe de la Unidad de Recursos Humanos, hace de conocimiento el Plan de Salud Mental, remitida por la Coordinadora de la Unidad Funcional de Seguridad y Salud en el Trabajo, para su aprobación y autorización, mediante Resolución correspondiente;

Que, con Informe N° 009-MSOST-URH-2025-UNSAAC, la Coordinadora de la Unidad Funcional de Seguridad y Salud en el Trabajo, remite el Plan de Salud Mental para su aprobación y autorización para ejecución, el cual corresponde a una proyección de actividades propias del Servicio de Psicología de la Unidad Funcional antes señalada. Plan de Salud que se desarrollará entre los meses de mayo a diciembre del año 2025, para el personal administrativo y docente de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, teniendo en cuenta que la salud mental es la expresión de un conjunto de factores protectores, condicionante, determinantes, precipitantes y de sostenimiento de naturaleza integral que se manifiesta en el bienestar subjetivo de la persona, el ejercicio de las capacidades mentales y la calidad de las relaciones con el medio ambiente;

Que, la finalidad del Plan de Salud Mental, es contribuir en el fortalecimiento del cuidado de la salud mental del personal docente y administrativo de la UNSAAC, identificando los factores de riesgo psicosocial que se pueda presentar en el centro laboral, cuyo contenido comprende: I. Introducción, II. Finalidad, III. Fundamentación, IV Política de Seguridad y Salud en el Trabajo, V. Objetivos, VI. Ámbito de Aplicación, VII Base Legal, VIII. Contenido del Plan, IX Implementación del Plan, X. Presupuesto, XI. Fuentes de Financiamiento, XII Acciones de Monitoreo, Supervisión y Evaluación;

Que, para la ejecución del Plan de Salud Mental, contemplada en el Item X, el Jefe de la Unidad de Planeamiento y Presupuesto ha emitido el Informe de Disponibilidad de Crédito Presupuestario N° 682-2025-OPP-UPP, de fecha 21 de abril de 2025, certificando que existe crédito presupuestal para la atención de gastos correspondiente a la ejecución del Plan de Salud Mental, el mismo que como anexo forma parte de la presente Resolución;

Que, la Autoridad Universitaria ha tomado conocimiento del referido expediente y ha dispuesto la emisión de la resolución correspondiente;

Estando a los actuados, Ley 32185 Ley del Presupuesto del Sector Público para el Año Fiscal 2025 y en uso de las atribuciones conferidas a este Rectorado por la Ley y Estatuto Universitario.

RESUELVE:

PRIMERO.- APROBAR, el Plan de Salud Mental, elaborado por la Unidad Funcional de Seguridad y Salud en el Trabajo de la Unidad de Recursos Humanos, cuyo contenido comprende: I. Introducción, II. Finalidad, III. Fundamentación, IV Política de Seguridad y Salud en el Trabajo,

V. Objetivos, VI. Ámbito de Aplicación, VII. Base Legal, VIII. Contenido del Plan, IX Implementación del Plan, X. Presupuesto, XI. Fuentes de Financiamiento, XII Acciones de Monitoreo, Supervisión y Evaluación, que como anexo forma parte de la presente Resolución.

SEGUNDO.- AUTORIZAR la ejecución del Plan de Salud Mental de acuerdo al presupuesto contenido en el Ítem X, en el que se detalla el costo total de la implementación, el objetivo estratégico, la Actividad Operativa, los Insumos de acuerdo a la proyección de actividades propias del Servicio de Psicología de la Unidad Funcional de Seguridad y Salud en el Trabajo, de la Unidad de Recursos Humanos el cual se desarrollará entre los meses de Mayo a diciembre del año 2025, para el personal administrativo y docente de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco.

TERCERO.- EL EGRESO que se origine por la aplicación de la presente Resolución se atenderá con cargo al Informe de Disponibilidad de Crédito Presupuestario N° 682-2025-OPP-UPP, que como anexo forman parte de la presente Resolución.

CUARTO.- DISPONER que la Unidad de Red de Comunicaciones de la Institución, publique la presente resolución en la página web de la UNSAAC: www.unsaac.edu.pe.

QUINTO .- DISPONER que la Coordinadora de la Unidad Funcional de Seguridad y Salud en el Trabajo de la UNSAAC y la Jefa de la Unidad de Recursos Humanos, adopten las acciones necesarias para el cumplimiento de la presente Resolución y ejecución del Plan de Salud Mental, oficializado en el primer numeral.

REGISTRESE, COMUNIQUESE Y ARCHIVESE.

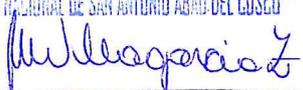
 UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABADEL CUSCO

DR. ELEAZAR CRUCINTA UGARTE
RECTOR

Tr.: VRAC.-VRIN.-OCI.-OFICINA DE PLANEAMIENTO Y PRESUPUESTO.-U PLANEAMIENTO Y PRESUPUESTO.- (18) DECANOS DE LAS DISTINTAS FACULTADES DE LA UNSAAC.- DIGA.- U. FINANZAS.- SU TESORERIA.- U. ABASTECIMIENTO.- SU. MANTENIMIENTO Y SERVICIOS.- SU INTEGRACION CONTABLE.- SU EJECUCION PRESUPUESTAL.- U. RECURSOS HUMANOS.- SU EMPLEO.- COORDINADORA DE LA UNIDAD FUNCIONAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO.- SU ESCALAFÓN.- SU SELECCIÓN Y EVALUACIÓN.- ASESORIA JURIDICA.- IMAGEN INSTITUCIONAL.- RED DE COMUNICACIONES.- ARCHIVO CENTRAL.- ARCHIVO S.G.-SG/ECU/MMVZ/MQL/EMM.-

Lo que transcribo a Ud., para su conocimiento y fines consiguientes.

Atentamente.

 UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABADEL CUSCO

BOG. M. MYLUSKA VILLAGARCÍA ZERECEDA
SECRETARIA GENERAL (e)

ÍNDICE

I. INTRODUCCIÓN	1
II. FINALIDAD	2
III. FUNDAMENTACIÓN	2
IV. POLÍTICA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	3
V. OBJETIVOS	3
VI. ÁMBITO DE APLICACIÓN	4
VII. BASE LEGAL	4
VIII. CONTENIDO DEL PLAN	5
8.1 ASPECTOS TÉCNICOS CONCEPTUALES	5
8.2 ALINEACIÓN ESTRATÉGICA AL PLAN ESTRATÉGICO INSTITUCIONAL	7
8.3 ACTIVIDADES OPERATIVAS	8
IX. IMPLEMENTACIÓN DEL PLAN	8
X. PRESUPUESTO	11
XI. FUENTES DE FINANCIAMIENTO	12
XII. ACCIONES DE MONITOREO, SUPERVISIÓN Y EVALUACIÓN	12

	UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO	Código: PV-SIG-POL-001
	UNIDAD DE RECURSOS HUMANOS	
	UNIDAD FUNCIONAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Versión: 001
	PLAN DE SALUD MENTAL	Fecha: 10/01/2025

I. INTRODUCCIÓN:

El presente plan operativo anual corresponde a una proyección de actividades propias del Servicio de Psicología, a desarrollarse entre los meses de enero a diciembre del año 2025, aplicado al personal administrativo y docente de la Universidad Nacional San Antonio Abad Del Cusco, ya que la salud mental es la expresión de un conjunto de factores protectores, condicionantes, determinantes, precipitantes y de sostenimiento, de naturaleza integral que se manifiesta en el bienestar subjetivo de la persona, el ejercicio de las capacidades mentales y la calidad de las relaciones con el medio ambiente.

El desequilibrio de estos factores se expresa en desajuste mental. La salud mental es una dimensión inseparable de la salud integral, es el núcleo de un desarrollo equilibrado de toda la vida, que desempeña una función importante en las relaciones interpersonales, la vida familiar y la integración social. Es un factor clave para la inclusión social y la plena participación en la comunidad. También se cuenta con la visión de una Cultura de Paz la cual supone una forma de convivencia sociocultural que se caracterice por la vivencia de los derechos humanos, sociales, culturales y económicos, la justicia, el respeto a las diferencias, la democracia, las nuevas relaciones con la naturaleza, la superación de la pobreza y la solidaridad en las relaciones humanas, que vincule estrechamente componentes universales y nacionales. No es sinónimo de homogeneización social, ni de desaparición de diferencias y conflictos, sino de difundir una cultura de las diferencias, de la negociación, de la concertación.

La salud es el mayor estado posible de bienestar físico, psíquico y social, la salud de las personas es un todo, que no se puede separar y todas las situaciones que contribuyen a la mejora o a la pérdida de forma global. En tal sentido la salud física va de la mano con salud mental, que es un estado de bienestar donde la persona es consciente y se siente a gusto con sus propias capacidades mentales y físicas, es capaz de realizar sus actividades de forma productiva, así como también enfrentar con actitud positiva los retos y dificultades que se le presentan en su vida cotidiana, así como la forma de mantener buenas relaciones interpersonales en su entorno.

Asimismo, ante la exposición a acontecimientos traumáticos severos, la salud mental y los factores de riesgo psicosocial están estadística y significativamente relacionados, teniendo incidencia unos sobre otros, por lo que en general se requiere acciones preventivas y correctivas de intervención, así como la capacitación de las actividades a desempeñar. (Claudia Vargas, German Bernáldez, Ulises Gil, 2020). Existen diferentes estudios que han podido comprobar que el cuidado de la salud mental permite protegerse de los factores de riesgo psicosocial. Dado este contexto, resulta necesario contar con medidas de protección para el cuidado de la salud mental.

La relación que existe entre la salud mental y el trabajo viene siendo una preocupación constante en el ámbito laboral. Las condiciones desfavorables relacionadas al ambiente laboral vienen a ser los factores de riesgo psicosocial a los que se exponen a las y los trabajadores, este hecho puede incrementar el deterioro de la salud mental causando afectaciones en los ámbitos de desarrollo del trabajador comprometiendo su desempeño personal, social y laboral. Los trabajadores dentro de cualquier institución vienen a ser la pieza fundamental para que ésta pueda cumplir la finalidad para la cual fue creada, por lo que es de vital importancia implementar mecanismos necesarios para

	UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO	Código: PV-SIG-POL-001
	UNIDAD DE RECURSOS HUMANOS	
	UNIDAD FUNCIONAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Versión: 001
	PLAN DE SALUD MENTAL	Fecha: 10/01/2025

garantizar la seguridad y salud en el trabajo. La exposición a acontecimientos traumáticos severos, la salud mental y los factores de riesgo psicosocial están estadística y significativamente relacionados, teniendo incidencia unos sobre otros, por lo que en general se requiere acciones preventivas y correctivas de intervención, así como la capacitación de las actividades a desempeñar. (Claudia Vargas, German Bernáldez, Ulises Gil, 2020). Existen diferentes estudios que han podido comprobar que el cuidado de la salud mental permite protegerse de los factores de riesgo psicosocial. Dado este contexto, resulta necesario contar con medidas de protección para el cuidado de la salud mental.

En este sentido el Decreto Supremo N° 007-2020, aprueba el Reglamento de Ley N° 30947, Ley de Salud Mental con el objeto de establecer el marco legal para garantizar el acceso a los servicios, la promoción, prevención, tratamiento y rehabilitación en salud mental, como condiciones para el pleno ejercicio del derecho a la salud y el bienestar de la persona, familia y comunidad. La Resolución Suprema N° 001 2007 ED plantea la consolidación del desarrollo humano mediante la equidad y el bienestar, desde el acceso a servicios básicos hasta el acceso a un empleo digno y productivo y disfrutar de un ambiente saludable, Así mismo a través de su objetivo estratégico propiciar una sociedad que educa a sus ciudadanos y los compromete con su comunidad y establece como política la protección a niños y jóvenes de factores nocivos para su salud física y mental que existen en el medio.

Por otro lado debemos de tomar en consideración las consecuencias de la post pandemia, la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, pone interés en promover la mejora de la seguridad y de la salud del personal docente y administrativo en todos los aspectos relacionados al trabajo y pone énfasis en el cuidado de su salud mental, por ello se interesa en contar con el Plan de Salud Mental, el cual se constituye como un instrumento que permita enfrentar de forma adecuada las diferentes situaciones de la vida cotidiana así como las consecuencias causadas por la pandemia por el COVID-19.

II. FINALIDAD:

El Plan de Salud Mental tiene como finalidad contribuir en el fortalecimiento del cuidado de la salud mental del personal docente y administrativo, identificando los factores de riesgo psicosocial que se puedan presentar en el centro laboral.

III. FUNDAMENTACIÓN:

La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. La salud mental es, además, un derecho humano fundamental y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico.

La salud mental se da en un proceso complejo, que cada persona experimenta de una manera diferente, con diversos grados de dificultad y angustia y resultados sociales y clínicos que pueden ser muy diferentes. Las afecciones de salud mental comprenden trastornos mentales y discapacidades psicosociales, así como otros estados mentales

	UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO	Código: PV-SIG-POL-001
	UNIDAD DE RECURSOS HUMANOS	
	UNIDAD FUNCIONAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Versión: 001
	PLAN DE SALUD MENTAL	Fecha: 10/01/2025

asociados a un alto grado de angustia, discapacidad funcional o riesgo de conducta auto lesiva. Las personas que las padecen son más propensas a experimentar niveles más bajos de bienestar mental, aunque no siempre es necesariamente así.

Las intervenciones de promoción y prevención se centran en identificar los determinantes individuales, sociales y estructurales de la salud mental, para luego intervenir a fin de reducir los riesgos, aumentar la resiliencia y crear entornos favorables para la salud mental. Pueden ir dirigidas a individuos, grupos específicos o poblaciones enteras.

Actuar sobre los determinantes de la salud mental requiere a veces adoptar medidas en sectores distintos del de la salud, por lo que los programas de promoción y prevención deben involucrar a los sectores responsables de educación, trabajo, justicia, transporte, medio ambiente, vivienda y protección social. El sector de la salud puede contribuir de modo significativo integrando los esfuerzos de promoción y prevención en los servicios de salud, y promoviendo, iniciando y, cuando proceda, facilitando la colaboración y la coordinación multisectoriales.

IV. POLÍTICA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

La Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco al ser una institución pública, tiene como fin mejorar constantemente los entornos de trabajo y potencializar sus diferentes sectores, brindando las herramientas necesarias para hacer de su ambiente un lugar mejor, garantizando la salud física, mental e integrada del puesto de labor, es por ello que se tiene las consideraciones que integran la Política de Seguridad y Salud en el Trabajo:

- Proteger la Salud y Seguridad de los trabajadores.
- Promover y prevenir enfermedades ocasionadas por el estrés y sobrecarga laboral.
- Implementar un programa de esparcimiento para todo el personal administrativo el cual debe ser bajo responsabilidad de la Sub Unidad Funcional de Seguridad y Salud en el Trabajo, en coordinación con la Unidad de Recursos Humanos.
- Cumplir con los requisitos legales integrados al Sistema de la Seguridad y Salud en el Trabajo, y que esté dentro del Sistema de la Universidad.
- Seguir las instrucciones emitidas en el presente plan para la realización de las diferentes actividades promocionales en tema de esparcimiento

V. OBJETIVOS

5.1 Objetivo general:

Establecer las bases para encaminar a la UNSAAC como una institución saludable en cuanto al cuidado del bienestar psicológico y social de su personal, a través de la aplicación de programas y actividades preventivas y de intervención.

5.2 Objetivos específicos:

1. Brindar atenciones psicológicas al personal docente y administrativo, a través de sesiones de orientación, consejería, intervención breve y sesiones grupales.
2. Identificar los factores de riesgo psicosocial del personal por medio de un instrumento técnico metodológico.

	UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO	Código: PV-SIG-POL-001
	UNIDAD DE RECURSOS HUMANOS	
	UNIDAD FUNCIONAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Versión: 001
	PLAN DE SALUD MENTAL	Fecha: 10/01/2025

3. Realizar actividades de promoción y prevención de la salud mental y bienestar del personal.
4. Promover el desarrollo de habilidades laborales en el personal, para una convivencia armoniosa en el trabajo.

VI. ÁMBITO DE APLICACIÓN

El presente Plan de Salud Mental es de aplicación para el personal administrativo de la Universidad Nacional de San Antonio del Cusco a través de la Unidad Funcional de Seguridad y Salud en el Trabajo, de la Unidad de Recurso Humanos (URH)

VII. BASE LEGAL

- a. Ley N° 26842, Ley General de Salud y sus modificatorias.
- b. Decreto Supremo N° 007-2020, aprueba el Reglamento de Ley N° 30947, Ley de Salud Mental con el objeto de garantizar el acceso a los servicios, la promoción, prevención, tratamiento y rehabilitación en salud mental, como condiciones para el pleno ejercicio del derecho a la salud y el bienestar de la persona, familia y comunidad.
- c. Ley N° 29783, Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo, y modificatorias.
- d. Ley Universitaria 30220
- e. Ley N° 28740 Sistema Nacional de Evaluación, Acreditación y Certificación de la Calidad Educativa (SINEACE)
- f. Resolución N° 006-2015- SUNEDU – Modelo de licenciamiento y su implementación en el sistema universitario peruano.
- g. Resolución N° 002-2008-SINEACE/P Aprobación "Modelo de Calidad para la Acreditación de Carreras Profesionales Universitarias.
- h. Estatuto de la UNSAAC, Art. 195.5, de brindar tutoría a los estudiantes para orientarlos en su desarrollo humanístico, profesional y/o académico; y en actividades de proyección social y extensión universitaria.
- i. Decreto Supremo N° 094-2020-PCM, Artículo 13° establece que el Ministerio de Salud debe aprobar un Plan de Salud Mental *"con la finalidad de contar con un instrumento que permita a la ciudadanía enfrentar en forma adecuada el curso y las consecuencias de la pandemia originada por el COVID-19"*.
- j. Ley N° 30947, Ley de Salud Mental.
- k. Resolución Ministerial N° 197-2019, Artículo 1° aprueba la actualización de los lineamientos para el cuidado de la salud mental en las universidades.
- l. Decreto Supremo N° 009-2016-MIMP, que aprueba el Reglamento de la Ley 30364, Ley para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres y los integrantes del grupo familiar.
- m. Decreto Legislativo N° 1410, que incorpora el delito de acoso, acoso sexual, chantaje sexual y difusión de imágenes, materiales audiovisuales o audios con contenido sexual al código penal, y modifica el procedimiento de sanción del hostigamiento sexual.
- n. Decreto 014 -2019-MIMP, Reglamento de Ley de Prevención y Sanción del Hostigamiento Sexual.
- o. Ley N° 28983 Ley de igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres.
- p. Ley N° 29783, Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo, y modificatorias.

	UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO	Código: PV-SIG-POL-001
	UNIDAD DE RECURSOS HUMANOS	
	UNIDAD FUNCIONAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Versión: 001
	PLAN DE SALUD MENTAL	Fecha: 10/01/2025

VIII. CONTENIDO DEL PLAN

8.1 ASPECTOS TÉCNICOS CONCEPTUALES

a. Salud mental

La OMS describe la salud mental como: un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de que con sus propias aptitudes puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad (OMS 2001^a. P.1). Por lo que la salud mental es la base para el bienestar y funcionamiento efectivo de un individuo y una comunidad. Este concepto medular de salud mental es consistente con su interpretación amplia y variada en las diferentes culturas.

b. Acompañamiento psicosocial

Es un conjunto de actividades que busca proteger y promover la autonomía y participación de las personas para el cuidado de su propia salud mental, facilitar espacios de apoyo mutuo y construcción de iniciativas colectivas, emocionales del personal docente y administrativo y sus familias, afectadas en el contexto de COVID-19 y post COVID-19. Es un conjunto de actividades que busca proteger y promover la autonomía y participación de las personas para el cuidado de su propia salud mental, facilitar espacios de apoyo mutuo y construcción de iniciativas colectivas, emocionales de los trabajadores y sus familias, afectadas en el contexto de COVID-19.

c. Autocuidado

Aarón AM, Llanos MT 2004, define el autocuidado como “aquellas actividades que realizan los individuos, las familias o las comunidades, con el propósito de promover la salud, prevenir la enfermedad, limitarla cuando existe o restablecerla cuando sea necesario”. Por tanto, el autocuidado, no es una actitud fortuita ni improvisada, sino que una función reguladora que las personas desarrollan y ejecutan deliberadamente con el objeto de mantener su salud y bienestar físico y emocional.

d. Problemas de salud mental

Comprenden los problemas psicosociales y los trastornos mentales y del comportamiento.

e. Problema psicosocial

Dificultad generada por la alteración de la estructura y dinámica de las relaciones entre las personas o entre éstas y su ambiente.

f. Trastorno mental y del comportamiento

Condición mórbida que sobreviene en una determinada persona, afectando en intensidades variables el funcionamiento de la mente y del comportamiento, el organismo, la personalidad y la interacción social, en forma transitoria o permanente.

g. Factores protectores en salud mental

Son recursos o condiciones con los que cuentan las personas como mecanismo de defensa ante las situaciones de riesgo o vulnerabilidad emocional, favoreciendo el manejo de emociones, la regulación del estrés y permitiéndoles potencializar sus capacidades humanas (Amar, Llanos, & Acosta, 2003).

	UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO	Código: PV-SIG-POL-001
	UNIDAD DE RECURSOS HUMANOS	
	UNIDAD FUNCIONAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Versión: 001
	PLAN DE SALUD MENTAL	Fecha: 10/01/2025

h. Bienestar emocional

El bienestar emocional, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), es un "estado de ánimo en el cuál la persona se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, trabajar productivamente y contribuir a la comunidad". Se debe trabajar las emociones para sentirse bien y tener una vida plena exista un autoconocimiento, ser capaces de adaptarse a los cambios de la vida y se tenga la flexibilidad necesaria para aprender nuevas cosas y llevar un nuevo estilo de vida.

i. Inteligencia emocional

Es la habilidad de percibir con exactitud, valorar y expresar emociones; la habilidad de acceder o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad de comprensión y conocimiento emocionales; y la habilidad de regular emociones para promover el crecimiento intelectual y emocional (Mayer y Salovey, 1997).

j. Autoestima

La autoestima es considerada como la valoración que se tiene de sí mismo, involucra emociones, pensamientos, sentimientos, experiencias y actitudes que la persona recoge en su vida (Mejía, Pastrana, & Mejía, 2011).

k. Estilos de vida saludables

La Organización Mundial de la Salud define los estilos de vida saludables como una "Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales". (OMS 2016). El estilo de vida que adoptamos tiene repercusión en la salud tanto física como mental. Un estilo de vida saludable repercute de forma positiva en la salud. Comprende hábitos como la práctica habitual de ejercicio, una alimentación adecuada y saludable, beber suficiente agua, el disfrute del tiempo libre, actividades de socialización, mantener la autoestima alta, etc.

l. Estrés

Es un estado desagradable de estimulación que ocurre cuando las personas perciben que un suceso o una condición amenazan su habilidad para afrontar la situación de manera eficaz. Su comprensión contribuye a mejorar y proteger la salud física, mental y social. Ayuda en la protección frente a los distintos estresores de la vida, mediante mecanismos de adaptación. La presencia de la pandemia y post pandemia por el COVID-19 incrementa de manera inconmensurable y diferenciada, los niveles de estrés, el umbral de la ansiedad a niveles difíciles de manejar; convirtiéndose en detonantes de varias formas de presentación del estrés a nivel físico, mental y social.

m. Factores Psicosociales

La OIT/OMS en 1984 la define como "aquellas condiciones presentes en una situación de trabajo, relacionadas con la organización, contenido y realización del trabajo susceptibles de afectar tanto al bienestar y la salud (física, psíquica o social) del personal docente y administrativo como al desarrollo del trabajo. Los factores psicosociales, pueden ser condiciones adecuadas y adversas, se debe tomar en consideración que las condiciones adversas se originan tanto en determinadas conductas y actitudes inadecuadas en el desarrollo del trabajo, como de determinadas consecuencias perjudiciales para la salud y

	UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO	Código: PV-SIG-POL-001
	UNIDAD DE RECURSOS HUMANOS	
	UNIDAD FUNCIONAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Versión: 001
	PLAN DE SALUD MENTAL	Fecha: 10/01/2025

bienestar del trabajador.

n. Factores de riesgo psicosocial

Según la Organización Mundial para la Salud y la Organización Internacional del Trabajo, los riesgos psicosociales laborales son hechos, situaciones o contextos con una clara probabilidad de dañar la salud física, social o mental del trabajador de forma importante. Son condiciones que influyen en la aparición de estrés laboral.

o. Duelo

Es el impacto emocional producto de una pérdida significativa. Se puede tratar de uno o varios seres queridos, o de algún otro bien que le da sentido a la vida. Puede ser una pérdida del empleo, de la vivienda, la ruptura de la relación de pareja, el fallecimiento de familiares o personas significativas. Puede ser también una suma de duelos consecutivos que irrumpen en la vida produciendo gran abatimiento, pesar y falta de ganas de continuar. También puede tratarse de una suma de duelos acumulados y no resueltos, asociados a nuevas pérdidas que se activan con la amenaza del COVID-19. En el caso de la pandemia de COVID-19, el riesgo de transmisión, el distanciamiento social forzoso y las condiciones de cremación, inhumación, entre otros factores, pueden incrementar la sensación de dolor ante la pérdida y, en algunos casos, complicar el proceso de elaboración del duelo.

p. Recursos individuales

Implican las fortalezas de las personas a fin de que puedan aprender a ser valientes, tener mayor facilidad para expresar mejor sus emociones, sentimientos y saberes, así como puedan reconocer la presencia de conflictos internos o externos afrontarlos para buscar resolverlos, según su propio ritmo. Dichos recursos les permiten adoptar conductas de autocuidado, de involucrarse en la ayuda y cuidado del otro.

q. Psicología ocupacional

Especialidad que tiene por objeto promover y proteger la salud mental del trabajador expuesto a factores psicosociales (los denomina "riesgos ocupacionales") que puedan alterar a su salud integral. (Resolución Ministerial N° 312-2011 – MINSA).

8.2 ALINEACIÓN ESTRATÉGICA AL PLAN ESTRATÉGICO

Las actividades propuestas en el siguiente plan se alinean al Plan Estratégico Institucional Ampliado 2021 – 2026.

Objetivo Estratégico Institucional	Indicador
OEI.04: Fortalecer la gestión institucional.	IOE.04: Grado de satisfacción de los grupos de interés internos y externos, con la gestión administrativa
Acción Estratégica Institucional	Indicador
AEI.04.04: Programa de fortalecimiento de capacidades de desarrollo para el personal administrativo.	IAE4.04: Número de eventos de capacitación promovidos por la Unidad de Talento Humano.

	UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO	Código: PV-SIG-POL-001
	UNIDAD DE RECURSOS HUMANOS	
	UNIDAD FUNCIONAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Versión: 001
	PLAN DE SALUD MENTAL	Fecha: 10/01/2025

8.3 ACTIVIDADES OPERATIVAS

- Fortalecimiento y difusión de la oferta del servicio de psicología, para el cuidado de la salud mental
- Atenciones mediante consejería psicológica, intervención breve y sesiones grupales.
- Diagnóstico, evaluación de factores de riesgo psicosocial
- Campañas de atención y promoción de la salud mental.
- Acciones de promoción de la salud mental en concordancia a fechas y/o eventos relevantes y de coyuntura.
- Talleres de capacitación en habilidades laborales

IX. IMPLEMENTACIÓN DEL PLAN

El presente plan tiene un período de ejecución en el año 2025 y 2026 y se desarrolla con el personal docente y administrativo de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco. La gestión del plan está a cargo de la Unidad de Recursos Humanos, en coordinación con las diferentes instancias de la UNSAAC, a través de la Unidad Funcional de Seguridad y Salud en el Trabajo.



PROGRAMACIÓN MENSUAL Y MATRIZ DE ACTIVIDADES

Objetivo estratégico institucional	Acción estratégica	Actividad operativa	Tarea	Mes														
				ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SET	OCT	NOV	DIC			
Fortalecer la gestión institucional	Programa de fortalecimiento de capacidades de desarrollo para el personal administrativo.	Fortalecimiento y difusión de la oferta del servicio de psicología, para el cuidado de la salud mental	Elaboración de Foyer de presentación equipo de psicología Visitas de difusión del servicio.	X						X								
Fortalecer la gestión institucional	Programa de fortalecimiento de capacidades de desarrollo para el personal administrativo.	Atenciones mediante consejería psicológica, intervención breve y sesiones grupales.	Atenciones psicológicas	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Fortalecer la gestión institucional	Programa de fortalecimiento de capacidades de desarrollo para el personal administrativo.	Diagnóstico, evaluación de factores de riesgo psicosocial	Aplicación de instrumento técnico metodológico.								X							
Fortalecer la gestión institucional	Programa de fortalecimiento de capacidades de desarrollo para el personal administrativo.	Campañas de atención y promoción de la salud mental.	Elaboración de informe de resultados de aplicación de instrumento Campaña de contención y soporte emocional para lactantes Campaña psicológica por el Día de la Salud Mental											X				
Fortalecer la gestión institucional	Programa de fortalecimiento de capacidades de desarrollo para el personal administrativo.	Acciones de promoción de la salud mental en concordancia a fechas y/o eventos relevantes y de coyuntura	Actividad promocional por el Día Internacional de la Mujer Charla por el día de la prevención del suicidio Conversatorio sobre el día de la No violencia contra la mujer			X												X
Fortalecer la gestión institucional	Programa de fortalecimiento de capacidades de	Talleres de capacitación en habilidades laborales	Taller de comunicación, trabajo en equipo y resolución de problemas		X													

	UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO	Código: PV-SIG-POL-001
	UNIDAD DE RECURSOS HUMANOS	
	UNIDAD FUNCIONAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Versión: 001
	PLAN DE SALUD MENTAL	Fecha: 10/01/2025

X. PRESUPUESTO

El costo total de la implementación del presupuesto del presente plan, se detalla a continuación.

Objetivo estratégico	Actividad operativa	Insumos	Presupuesto	Se encuentra en el cuadro multianual
institucional				
Fortalecer la gestión institucional	Fortalecimiento y difusión de la oferta del servicio de psicología, para el cuidado de la salud mental	Flyers Videos boletín informativo	-----	
	Atenciones mediante consejería psicológica, intervención breve y sesiones grupales.	Recursos Humanos	-----	
	Diagnóstico, evaluación de factores de riesgo psicosocial	Test psicológicos	S/.1500.00	SI
	Campañas de atención y promoción de la salud mental.	Servicio de organización y conducción de eventos recreacionales	S/.1500.00	SI
	Acciones de promoción de la salud mental en concordancia a fechas y/o eventos relevantes y de coyuntura.	Flyers de promoción	-----	
	Taller de comunicación trabajo en equipo y resolución de problemas	Servicio de taller de comunicación trabajo en equipo y resolución de problemas	S/. 3000.00	SI
	taller de capacitación de liderazgo y desarrollo de habilidades blandas	Plataforma digital Lista de asistencia Flyer de promoción	S/. 3000.00	SI
	TOTAL			S/9000.00

	UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO	Código: PV-SIG-POL-001
	UNIDAD DE RECURSOS HUMANOS	
	UNIDAD FUNCIONAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Versión: 001
	PLAN DE SALUD MENTAL	Fecha: 10/01/2025

XI. FUENTES DE FINANCIAMIENTO

El costo de las actividades y acciones establecidas en el presente plan se financia con los recursos ordinarios de la Universidad de San Antonio Abad del Cusco.

XII. LAS ACCIONES DE MONITOREO, SUPERVISIÓN Y EVALUACIÓN

El monitoreo y seguimiento del siguiente plan implica un proceso continuo de recolección de información que permita tomar medidas de corrección pertinentes, el cual se realizará por la Unidad de Recursos Humanos en coordinación con el Equipo de Seguridad y Salud en el Trabajo.

Aprobado por Resolución R.
N° 551-2025-UNSAAC



"UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO"
OFICINA DE PLANEAMIENTO Y PRESUPUESTO
UNIDAD DE PLANEAMIENTO Y PRESUPUESTO
"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

INFORME DE DISPONIBILIDAD DE CREDITO PRESUPUESTARIO
N° 682-2025-OPP-UPP

DEPENDIENCIA QUE SOLICITA : UNIDAD DE RECURSOS HUMANOS
UNIDAD FUNCIONAL DE SALUD Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO

RESPONSABLE : LIC. MIRIAN ROXANA SIANCAS VALDARRAGO
DRA. PIERINA CORONADO LOAIZA

REFERENCIA : Exp. N° 802830
INF. N° 078-MSOST- URH-2025-UNSAAC
Proveído N° 0541-2025-URH/DIGA-UNSAAC

La Unidad de Planeamiento y Presupuesto de la Oficina de Planeamiento y Presupuesto, CERTIFICA que existe crédito presupuestal para su atención, con cargo a la siguiente secuencia presupuestal:

REQUERIMIENTO	PARA APROBACION, EMISION DE RESOLUCION Y AUTORIZACION PARA EJECUCION DE PLAN DE SALUD MENTAL FORMULADO POR LA UNIDAD FUNCIONAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO, A DESARROLLARSE DURANTE EL EJERCICIO 2025, DIRIGIDO AL PERSONAL DOCENTE Y ADMINISTRATIVO DE LA INSTITUCION
CATEGORIA PRESUPUESTAL	Acciones centrales
PROGRAMA PRESUPUESTAL	9001 Acciones Centrales
PRODUCTO/PROYECTO	3.999999 Sin producto
ACTIVIDAD/ACCION /OBRA	5.000003 Gestión administrativa
SECUENCIA FUNCIONAL /META	0072
ESPECIFICA DE GASTO	23.27.9.99 Otros relacionados a organización de eventos S/ 3,000.00 23.27.14.98 Otros servicios técnicos y profesionales realizado por personas naturales 6,000.00
MONTO DE LA CERTIFICACION	S/ 9,000.00
FUENTE DE FINANCIAMIENTO	Recursos Ordinarios y/o Recursos directamente recaudados
FECHA	Cusco, 21 de abril de 2025
VIGENCIA DOCUMENTO	Ejercicio Presupuestal 2025

Nota: El presente informe de disponibilidad de crédito presupuestario es requisito para financiar y ejecutar única y exclusivamente para lo solicitado, por lo que es pertinente el acto administrativo que corresponda.

C.c.
• Archivo
• CLCP/VAD

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
OFICINA DE PLANEAMIENTO Y PRESUPUESTO

Mag. Washington Rainer Pacheco Puma
JEFE DE LA UNIDAD DE PLANEAMIENTO Y PRESUPUESTO

Aprobado por Resolución R.
N° 551-2025-UNSAAC