

2024

# PASANTÍA DE EXTENSIÓN SOCIAL COMUNITARIA



+

**Tutora: Dra. Iris Mazurdiewicz**  
**Universidad Internacional de Ciencia y**  
**Tecnología**  
**23/4/24**

**PROYECTOS DE PASANTÍA DE  
EXTENSIÓN SOCIAL COMUNITARIA  
PESC – 04-2024**



Editorial Universidad Internacional de Ciencia y Tecnología  
Panamá – Ciudad de Panamá

**ISBN:** 978-9962-738-21-3

**DOI:** <https://doi.org/10.47300/978-9962-738-21-3>

**Título:** Proyectos de Pasantía de Extensión Social Comunitaria de la Universidad Internacional de Ciencia y Tecnología – UNICyT- 04-2024.

*Esta una publicación electrónica, de periodicidad anual, que constituye un medio de difusión para los proyectos de pasantías de extensión social comunitaria (PESC) de los estudiantes de los Técnicos Superior Universitarios y Licenciaturas que se ofrecen en la Universidad Internacional de Ciencia y Tecnología.*

**Fecha:** 2025-01-27

**Sello Editorial:** Universidad Internacional de Ciencia y Tecnología (9962-5599)

**Dirección:**

Universidad Internacional de Ciencia y Tecnología UNICyT. P. H. Plaza Regency 3. Oficina No. 107 Vía España. Obarrio. Corregimiento de Bella Vista. Ciudad de Panamá. Panamá.

**Autoridades:**

William Núñez Alarcón, *Rector*

Mercedes Villavicencio, *Secretaria General*

Yarvelis Torrealba, *Vicerrectora Administrativa*

**Coordinación de Editorial:** Carolina Galástica Coronel

**Tutora:** Iris Mazurkiewicz

La Universidad Internacional de Ciencia y Tecnología no es responsable del contenido ni de las implicaciones de lo expresado en los proyectos de pasantía de extensión social comunitaria presentados en este e-book.

Todos los derechos reservados a la Universidad Internacional de Ciencia y Tecnología.



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons  
Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional.

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

## Contenido

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	4
<b>“REFORESTACIÓN Y CONCIENCIA AMBIENTAL DEL RIO CAIMITO EN LA COMUNIDAD DE LOS SANTOS”</b> .....	5
<b>“PEQUEÑOS EMPRENDEDORES: SEMBRANDO FUTURO”</b> .....	17
<b>“CHARLANDO GANAMOS TODOS”</b> .....	23
<b>“HERRAMIENTAS DE FORMACIÓN PARA EL PERFIL CURRICULAR.....</b>	36
<b>SIN EXPERIENCIA: CAMINO AL EMPLEO”</b> .....	36
<b>“PREVENCIÓN DE CIBERATAQUES POR MEDIO DE INGENIERÍA SOCIAL ”</b> .	46
<b>“EL AGUA: NUESTRO TESORO MÁS PRECIADO”</b> .....	51

## **INTRODUCCIÓN**

Este libro electrónico reúne una serie de proyectos desarrollados por estudiantes de la Universidad Internacional de Ciencia y Tecnología (UNICyT), quienes, a través de la aplicación de sus conocimientos académicos, han abordado diversas problemáticas en sus comunidades. Cada uno de estos trabajos representa un esfuerzo por generar impacto positivo en áreas clave como el desarrollo sostenible, la educación, el emprendimiento, la seguridad cibernética y la responsabilidad social.

Desde iniciativas de reforestación y concienciación ambiental hasta programas de formación para la empleabilidad y proyectos de empoderamiento comunitario, este compendio refleja el compromiso de los estudiantes con la transformación social y el bienestar de la sociedad. A través de metodologías participativas, trabajo colaborativo y el uso de enfoques innovadores, estos proyectos han logrado fortalecer el vínculo entre la academia y la comunidad, demostrando que el conocimiento puede y debe ser una herramienta de cambio.

Este documento no solo resalta los logros alcanzados por cada equipo de trabajo, sino que también busca inspirar a futuras generaciones a involucrarse activamente en la solución de los desafíos que enfrentan sus entornos. Con cada proyecto aquí presentado, se reafirma la importancia de la educación aplicada y la necesidad de fomentar una cultura de compromiso social y responsabilidad ciudadana.

**“REFORESTACIÓN Y CONCIENCIA AMBIENTAL DEL RIO CAIMITO EN LA  
COMUNIDAD DE LOS SANTOS”**

**ESTUDIANTES: ARGELIDIS CEDEÑO y  
KARINETH GONZALEZ.**

**CARRERAS: ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS  
CON ÉNFASIS EN LOGÍSTICA Y COMERCIO INTERNACIONAL**

## **INTRODUCCIÓN**

El proyecto de reforestación y concienciación ambiental en el río Caimito, ubicado en la comunidad de Peña Blanca, Los Santos, surge como una respuesta a la creciente degradación ambiental que afecta este valioso recurso natural. El río Caimito, un balneario natural que constituye un importante punto de recreación y conexión con la naturaleza para los 1,043 habitantes de Peña Blanca, ha experimentado un deterioro significativo debido a actividades humanas como la ganadería intensiva, la urbanización descontrolada y el manejo inadecuado de desechos. El propósito principal de este proyecto es restaurar y preservar el ecosistema del río Caimito, asegurando su sostenibilidad para las futuras generaciones. Para lograrlo, se plantearon los siguientes objetivos específicos: fortalecer la educación ambiental en la comunidad mediante charlas virtuales para los niños sobre prácticas sostenibles y manejo adecuado de residuos, y replantar árboles en las orillas del río Caimito con voluntarios de la comunidad para mejorar el atractivo del río y minimizar el deterioro ambiental.

La población objetivo del proyecto incluye a toda la comunidad de Peña Blanca, quienes dependen del río Caimito no solo para actividades recreativas, sino también para actividades agrícolas. La metodología adoptada en este proyecto se basa en el enfoque de Investigación-Acción-Participativa (IAP), que combina la investigación científica con la acción directa y la participación activa de la comunidad. Este enfoque permite que los residentes locales se involucren en el diagnóstico de los problemas ambientales, la implementación de soluciones y la evaluación de los resultados. La recolección de datos se realizó mediante observaciones no estructuradas en el área del río, así como a través de encuestas escritas aplicadas a los habitantes de la comunidad para entender su percepción sobre los problemas ambientales y su disposición a participar en las actividades de reforestación.

Es importante destacar que este proyecto no contó con fuentes de financiamiento externo. Todas las actividades fueron posibles gracias al esfuerzo conjunto de los voluntarios de la comunidad y

la dedicación de los coordinadores del proyecto, quienes lograron movilizar recursos limitados para alcanzar los objetivos planteados.

## **DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO**

El proyecto de reforestación y concienciación ambiental del río Caimito en la comunidad de Peña Blanca fue diseñado para abordar la degradación ambiental causada por la deforestación, la contaminación y la falta de educación ambiental. Se llevaron a cabo diversas actividades para la restauración ecológica y la sensibilización de la comunidad.

### **Actividades Realizadas**

- **Charla Educativa:** Se organizó una charla virtual sobre prácticas sostenibles y manejo adecuado de residuos para niños de 7 a 12 años, utilizando la plataforma Meet. Se distribuyeron materiales educativos como presentaciones en PowerPoint y volantes.
- **Jornada de Reforestación:** Se identificaron áreas críticas a lo largo del río Caimito y se replantaron árboles frutales y no frutales con la participación de voluntarios de la comunidad. También se recolectó basura en las riberas del río.

### **Recursos Utilizados**

- Material educativo: PowerPoints, volantes y recursos para las charlas virtuales.
- Árboles para reforestación: Especies frutales y no frutales donadas por los organizadores.
- Herramientas para jardinería: Palas, guantes y otros implementos necesarios para la replantación.
- Voluntariado: Participación activa de los habitantes de Peña Blanca.

### **Resultados Obtenidos**

- **Reforestación Exitosa:** Se plantaron un número significativo de árboles en las áreas críticas, contribuyendo a la restauración del ecosistema fluvial.
- **Participación Comunitaria:** Alta participación de la comunidad, demostrando un fuerte compromiso en la conservación del río y fortaleciendo la cohesión social.
- **Conciencia Ambiental:** La charla educativa sensibilizó a una parte considerable de la comunidad, promoviendo un mayor entendimiento sobre la conservación ambiental.

## **Desviaciones y Ajustes**

El proyecto enfrentó desafíos climáticos, como lluvias inesperadas, que requirieron ajustes en el cronograma.

## **Análisis FODA**

- **Fortalezas:** Participación de la comunidad y disponibilidad de especies nativas adecuadas para la reforestación.
- **Oportunidades:** Desarrollo de actividades turísticas sostenibles y participación de niños en actividades de monitoreo ambiental.
- **Debilidades:** Insuficiencia de recursos financieros y humanos, y falta de conocimiento en técnicas de reforestación.
- **Amenazas:** Impactos negativos del cambio climático, expansión urbana y actividades industriales, y contaminación del agua y del suelo.

## **JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN**

A través de esta investigación se concentró la fuerza y unidad de una comunidad para enfrentar los problemas que experimentaban en su entorno, los cuales eran nocivos y perjudiciales para su salud si no eran tratados de manera oportuna. La reforestación del río Caimito fue una iniciativa destinada a preservar y mejorar la calidad de este recurso hídrico. Mediante la replantación de árboles nativos en las riberas del río, se logró aumentar la biodiversidad, proteger el suelo de la erosión, purificar el agua y brindar un hábitat adecuado para diversas especies animales.

Esta acción no solo contribuyó a la restauración del ecosistema fluvial, sino que también promovió la conciencia ambiental entre la comunidad local, fomentando el cuidado y respeto por el entorno natural. La reforestación del río Caimito fue una muestra de compromiso con la sostenibilidad y el bienestar de las generaciones presentes y futuras, demostrando que cada pequeño esfuerzo individual tiene un impacto positivo en la protección del medio ambiente.

Además, este proyecto fortaleció la capacidad de la comunidad para adaptarse y responder a los desafíos ambientales, desarrollando habilidades en gestión ambiental y fomentando un sentido de responsabilidad compartida. El involucramiento activo de la comunidad en la reforestación no solo mejoró el entorno natural, sino que también generó un sentido de pertenencia y cohesión social, donde los miembros de la comunidad se convirtieron en guardianes del río y su ecosistema.

Por otra parte, la investigación proporcionó datos valiosos que pueden servir como referencia para futuras iniciativas de conservación y reforestación en otras áreas, estableciendo un modelo replicable y escalable de manejo ambiental comunitario. Esto refuerza la importancia de la educación ambiental continua y el compromiso a largo plazo con la protección del río Caimito, asegurando que los beneficios ecológicos y sociales sean sostenibles a lo largo del tiempo.

## **FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

Los antecedentes incluyen estudios y proyectos previos que han abordado problemas similares de degradación ambiental y reforestación:

- 1. Proyecto de Reforestación en el Amazonas:** Este proyecto ha demostrado que la reforestación puede aumentar la biodiversidad y mejorar la calidad del suelo y del agua. Se ha utilizado como referencia para desarrollar estrategias de plantación y manejo forestal (Nepstad et al., 2002).
- 2. Iniciativas de Restauración de Riberas en Europa:** Varios proyectos en Europa han implementado la reforestación de riberas para mejorar la calidad del agua y restaurar hábitats acuáticos, proporcionando modelos de mejores prácticas (EU Water Framework Directive, 2000).
- 3. Estudios Locales en Panamá:** Investigaciones realizadas en Panamá sobre la deforestación y la degradación de ríos han proporcionado datos cruciales sobre las causas y consecuencias de estos problemas, así como posibles soluciones a través de la reforestación y la educación ambiental (ANAM, 2010).

La base teórica del proyecto de reforestación en el área que rodea el río Caimito se fundamenta en varias teorías y estudios que explican la importancia de la conservación ambiental y los efectos negativos de la deforestación y la degradación ambiental. Algunos de los conceptos clave incluyen:

- 1. Teoría de la Conservación de la Biodiversidad:** Plantea la necesidad de proteger la diversidad biológica para mantener la salud de los ecosistemas y asegurar su capacidad para proporcionar servicios ecosistémicos vitales (Myers, 1996).
- 2. Teoría del Desarrollo Sostenible:** Según esta teoría, el desarrollo económico debe llevarse a cabo de manera que se asegure la disponibilidad de recursos naturales para las

- generaciones futuras, integrando aspectos económicos, sociales y ambientales (Brundtland, 1987).
3. **Teoría de la Restauración Ecológica:** Establece que la restauración de ecosistemas degradados puede mejorar la biodiversidad, la calidad del agua y los servicios ecosistémicos, a través de acciones como la reforestación y la rehabilitación de hábitats naturales (Hobbs y Harris, 2001).
  4. **Teoría de la Ecología del Paisaje:** Esta teoría se centra en la importancia de la estructura y la función del paisaje para la conservación de la biodiversidad y la conectividad ecológica. La reforestación puede crear corredores ecológicos que faciliten el movimiento de especies y la dispersión de semillas (Turner, 1989).
  5. **Teoría de la educación ambiental:** Cada 26 de enero se celebra el Día Mundial de la Educación Ambiental, fecha creada a partir de la Declaración de la Conferencia de las Naciones Unidas sobre el Medio Ambiente celebrada en Estocolmo, Suecia, en junio de 1972, en la cual se debatió la importancia de cuidar el medio ambiente. En Panamá, el tema de la Educación Ambiental recae en la Ley 38 de 2014, “que establece la enseñanza obligatoria de la educación ambiental y la gestión integral de riesgo por desastre. Aunado a la Ley 8 de 2015 que crea el Ministerio de Ambiente (Mi Ambiente).
  6. **Teoría de Soluciones Basadas en la Naturaleza (Nature-based Solutions, NbS):** Esta teoría propone utilizar los procesos y funciones naturales para abordar desafíos ambientales, como la mitigación del cambio climático, la restauración de ecosistemas y la mejora de la biodiversidad. (UICN, 2009)

## RESULTADOS Y LOGROS

En las encuestas realizadas, se accedió a un total de 50 personas. De estas, 36 (72%) consideraron importante aumentar la cantidad de árboles en las riberas del río. Además, todas las 36 personas expresaron su interés en participar en actividades de reforestación y educación ambiental.

La alta proporción de respuestas afirmativas refleja un notable interés y reconocimiento de la importancia de la reforestación en la comunidad. El interés mostrado por estas 36 personas en involucrarse en actividades de reforestación y educación ambiental destaca un compromiso significativo con el proyecto.

El compromiso comunitario y la disposición de un número considerable de personas para participar activamente en las iniciativas del proyecto indican un éxito en la generación de conciencia y apoyo comunitario. La participación en actividades de reforestación no solo mejorará el entorno natural de las riberas del río, sino que también fortalecerá el compromiso de la comunidad con la protección ambiental y la educación sobre temas ecológicos.

Estos resultados subrayan el impacto positivo y el alto nivel de interés y apoyo de la comunidad para el proyecto de reforestación y educación ambiental.

## DESAFIOS Y LECCIONES APRENDIDAS

Durante la ejecución del proyecto de reforestación y concienciación ambiental del río Caimito, se enfrentaron varios desafíos y se aprendieron valiosas lecciones. Entre los principales desafíos se encontraron:

### Desafíos

- **Motivación para la Gestión de Residuos:** Un desafío significativo fue alentar a los visitantes a llevarse sus residuos al abandonar las riberas del río. A pesar de los esfuerzos de sensibilización, mantener la limpieza y el orden fue complicado.
- **Condiciones Climáticas Adversas:** La ejecución del proyecto durante el invierno llevó a enfrentarnos a lluvias repentinas, lo que dificultó la implementación de ciertas actividades y afectó el cronograma previsto.
- **Restricciones de Tiempo:** Los tiempos ajustados limitaron nuestra capacidad para implementar estrategias adicionales de reforestación y ajustar el proyecto a las necesidades emergentes.
- **Involucramiento Comunitario:** Fue un reto integrar completamente a la comunidad en el proceso de reforestación y educar efectivamente sobre la importancia de conservar el río.
- **Cuidados Post-Plantación:** Garantizar el cuidado continuo de los árboles recién plantados, incluyendo riego, poda y monitoreo, resultó ser una tarea ardua y esencial para asegurar su supervivencia y crecimiento a largo plazo.

### Análisis de Causas

- La falta de motivación para la gestión de residuos puede haber sido causada por una insuficiente conciencia sobre el impacto ambiental.
- Las condiciones climáticas invernales imprevistas dificultaron la planificación y ejecución de actividades al aire libre.
- Los plazos ajustados reflejan una planificación inicial que no anticipó adecuadamente la necesidad de estrategias adicionales y flexibilidad.
- La participación comunitaria puede haber sido limitada por barreras de comunicación o falta de comprensión sobre el valor del proyecto.
- El cuidado continuo de los árboles requiere una planificación y recursos dedicados que inicialmente no se habían previsto de manera exhaustiva.

### **Recomendaciones para Futuras Iniciativas**

- Implementar campañas de sensibilización más robustas sobre la gestión de residuos para asegurar que los visitantes adopten comportamientos responsables.
- Considerar la planificación de actividades durante estaciones más favorables o desarrollar estrategias para manejar condiciones climáticas adversas.
- Ampliar los plazos del proyecto y establecer márgenes para ajustes y adaptaciones durante la implementación.
- Desarrollar estrategias más efectivas para involucrar a la comunidad, como talleres y eventos participativos que resalten la importancia del proyecto.
- Establecer un plan detallado para el cuidado y mantenimiento a largo plazo de las áreas reforestadas, incluyendo la asignación de recursos y personal adecuado.

### **Lecciones Aprendidas**

- La capacidad para adaptarse a cambios y desafíos imprevistos es crucial para el éxito del proyecto.
- La integración efectiva de la comunidad desde el inicio contribuye significativamente al éxito y sostenibilidad del proyecto.
- La planificación detallada y la consideración de factores externos, como el clima y los recursos disponibles, son esenciales para la ejecución efectiva del proyecto.

## EVALUACION DEL IMPACTO

Entre los resultados obtenidos, se destaca que, de las 50 personas encuestadas, 36 respondieron afirmativamente sobre la importancia de aumentar la cantidad de árboles en las riberas del río Caimito. Estas 36 personas, que representan un 72% de la muestra, demostraron un interés considerable en participar activamente en actividades de reforestación y educación ambiental. De estas, 20 personas acompañaron a los estudiantes en la jornada de replantación. Este nivel de participación refleja un impacto positivo en la comunidad, evidenciando un compromiso creciente con la protección y restauración del ecosistema del río.

Además, el proyecto ha tenido un efecto significativo en el empoderamiento de grupos vulnerables, como los niños de la comunidad. Según testimonios recogidos, algunos de los participantes más entusiastas fueron los niños, quienes se involucraron con entusiasmo en las actividades de reforestación y sensibilización ambiental. Esto sugiere que el proyecto ha logrado llegar a este segmento de la población y generar un sentido de responsabilidad y pertenencia hacia el cuidado del río Caimito.

El proyecto también ha fortalecido la conciencia ambiental entre los miembros de la comunidad, generando un sentido de orgullo y pertenencia. Los habitantes se sienten más comprometidos con la conservación y el cuidado del río Caimito.

## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

La reforestación y las actividades de concienciación han generado un notable aumento en la participación comunitaria y en la conciencia ambiental sobre la importancia del río Caimito. La comunidad ha demostrado un compromiso creciente con la gestión de residuos y la protección del ecosistema del río, reflejando una mejora en la responsabilidad ambiental.

A pesar del éxito general, persisten desafíos en motivar a los visitantes a manejar adecuadamente sus residuos y en mantener el compromiso continuo con las actividades de reforestación. La planificación del proyecto debe considerar de manera más exhaustiva las condiciones climáticas y la disponibilidad de recursos para asegurar una implementación más eficiente.

Se recomienda colaborar con organizaciones locales y grupos comunitarios para coordinar esfuerzos y recursos, lo que permitirá una implementación más efectiva de las actividades de

reforestación y concienciación. Desarrollar y mantener campañas de concienciación sobre la importancia de la reforestación y la gestión de residuos. Utilizar medios de comunicación locales y eventos comunitarios para reforzar el mensaje y aumentar la participación.

Además, identificar y asegurar fuentes de financiamiento sostenibles, como programas de compensación ambiental y ecoturismo, para apoyar la continuidad y expansión de las iniciativas de reforestación y protección del río. Al trabajar juntos, podemos crear un río caimito más sostenible y resiliente para las generaciones futuras

## **EVIDENCIAS**









Trabajo de investigación

# REFORESTACIÓN DEL RÍO CAIMITO

Objetivo

Mejorar las competencias de los educadores ambientales para contribuir a la formación de espacios

LA PEOR MANERA DE CUIDAR UN ARBOL ES DE DEJARLO TRANQUILO, A NO SER QUE HAYA QUE CORREGIR UN PROBLEMA EN LAS ORILLAS. NO DESECHE BASURA AL AGUA. SI ENCUENTRA ESCOMBROS EN SU SECCION DEL ARBOL, TÓMESE EL TIEMPO PARA LIMPIARLO.

Ahorra agua, ahorra vida

Evidencias

SE REALIZAN LIMPIEZAS COMUNITARIAS

Campañas de reforestación.

# **“PEQUEÑOS EMPRENDEDORES: SEMBRANDO FUTURO”**

**ESTUDIANTES: JUAN PABLO FONG**

**DAVID VERGARA.**

**CARRERAS: LICENCIATURA EN INGENIERIA INDUSTRIAL**

## **INTRODUCCIÓN**

La comunidad de Las 500 en San Miguelito enfrenta graves desafíos socioeconómicos que impactan profundamente en la vida de sus habitantes, especialmente en los niños. Este proyecto tiene como objetivo empoderar a los niños mediante la enseñanza de habilidades empresariales y de innovación, utilizando metodologías de ingeniería industrial para estructurar y optimizar las actividades. El propósito principal es preparar a los niños para superar las barreras de su entorno, fomentando una mentalidad emprendedora y promoviendo valores como el respeto y la responsabilidad.

El proyecto fue financiado mediante recursos propios de la universidad, donaciones de organizaciones locales y la participación voluntaria de estudiantes y profesionales comprometidos con la comunidad. La metodología incluyó la implementación de talleres interactivos, actividades prácticas y mentoría directa, adaptando constantemente las estrategias a las necesidades detectadas.

## **DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO**

El proyecto "Pequeños Emprendedores" se centró en ofrecer talleres de emprendimiento y pensamiento crítico a los niños de la comunidad, combinando actividades educativas y recreativas.

Las principales actividades realizadas incluyeron:

- Talleres de Pensamiento Crítico y Juegos de Mesa Estratégicos: Actividades diseñadas para fomentar el análisis de situaciones y la resolución de problemas mediante dinámicas interactivas.
- Dinámicas de Role-Playing: Simulaciones donde los niños asumieron roles específicos para resolver conflictos y gestionar pequeños negocios, desarrollando habilidades prácticas.

- Charlas Motivacionales y Mentoría: Presentaciones de emprendedores locales para inspirar a los niños, reforzando los aprendizajes de los talleres.

Entre los recursos utilizados se encuentra materiales educativos, espacios comunitarios, equipos de presentación, y la colaboración de voluntarios y mentores. A lo largo del proyecto, se realizaron ajustes para adaptarse a las limitaciones de recursos y al entorno desafiante de la comunidad.

## **RESULTADOS Y LOGROS**

Los resultados del proyecto superaron las expectativas iniciales, logrando un impacto positivo en los niños participantes. A través de las actividades, los niños mostraron un aumento significativo en sus habilidades para identificar problemas y proponer soluciones creativas, lo que evidenció una mejora notable en su pensamiento crítico. Además, los participantes adquirieron conocimientos básicos de emprendimiento, lo que aumentó su confianza para explorar ideas de negocio en el futuro.

El proyecto también fortaleció la cohesión social, con padres y líderes comunitarios participando activamente en las actividades. Este incremento en la participación comunitaria reflejó un compromiso colectivo con el éxito del proyecto. Los indicadores cuantitativos mostraron que el 85% de los niños mejoraron sus habilidades de pensamiento crítico, y el 70% expresó interés en continuar con actividades de emprendimiento.

## **DESAFÍOS Y LECCIONES APRENDIDAS**

Durante la implementación del proyecto se enfrentaron varios desafíos, tales como:

- Limitación de Recursos Financieros: La falta de financiamiento constante dificultó la adquisición de materiales y la logística del proyecto.
- Inseguridad y Falta de Espacios Adecuados: La seguridad en la comunidad y la falta de infraestructuras adecuadas limitaron algunas actividades al aire libre.
- Resistencia al Cambio: Algunos padres y miembros de la comunidad mostraron resistencia inicial a los enfoques de enseñanza basados en la ingeniería industrial.

Lecciones aprendidas: La necesidad de involucrar a los líderes comunitarios desde el inicio y adaptar los métodos a las realidades locales fue clave para el éxito. Se recomienda mejorar la

capacitación de facilitadores y buscar alianzas con organizaciones para asegurar recursos continuos.

## EVALUACIÓN DEL IMPACTO

El impacto del proyecto en la comunidad fue notable, observándose cambios en varios aspectos:

- Empoderamiento de los Niños: Los participantes ganaron confianza y habilidades que no solo mejoraron su rendimiento académico, sino también su comportamiento en el hogar y la escuela.
- Cambio en la Percepción de los Padres: Los testimonios indican que los padres notaron mejoras en la actitud y habilidades de sus hijos, valorando la importancia de estas actividades.
- Mayor Cohesión Comunitaria: El proyecto promovió un sentido de colaboración y apoyo mutuo, fortaleciendo los lazos entre los residentes.

## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

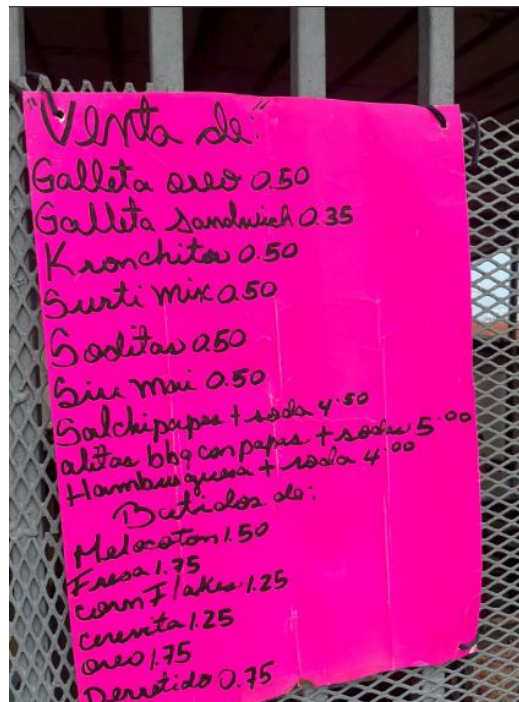
El proyecto "Pequeños Emprendedores" logró empoderar a los niños de la comunidad de las 500, San Miguelito, brindándoles herramientas esenciales para su desarrollo. Los aspectos positivos incluyen la mejora en habilidades empresariales y el aumento de la cohesión social. Sin embargo, es crucial continuar buscando soluciones para los desafíos de financiamiento y espacio seguro.

Recomendaciones:

- Fortalecer alianzas con instituciones y empresas para asegurar recursos y apoyo continuo.
- Implementar programas de capacitación continua para facilitadores y mentores.
- Crear un plan de continuidad que permita a la comunidad mantener y expandir las iniciativas, asegurando un impacto sostenible.

## EVIDENCIAS







## **“CHARLANDO GANAMOS TODOS”**

**ESTUDIANTE: LIZMARA DÍAZ**

**CARRERA: LICENCIATURA EN ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS  
CON ÉNFASIS EN RECURSOS HUMANOS Y RELACIONES LABORALES**

### **INTRODUCCIÓN**

Los proyectos de pasantía en la comunidad permiten a los estudiantes aplicar de manera práctica los conocimientos teóricos adquiridos durante su formación académica y desarrollarlos en las diferentes áreas que conforman su carrera.

Aunque en esta comunidad existen diversas actividades para los adultos mayores, como natación, zumba, ejercicios aeróbicos, ferias de salud, confección de tembleques, clases de guitarra y manualidades, estas son principalmente actividades físicas, descuidando el área cognitiva del ser humano. Con este proyecto se busca proporcionar nuevos conocimientos y experiencias a nuestros adultos mayores, demostrando que nunca es tarde para aprender.

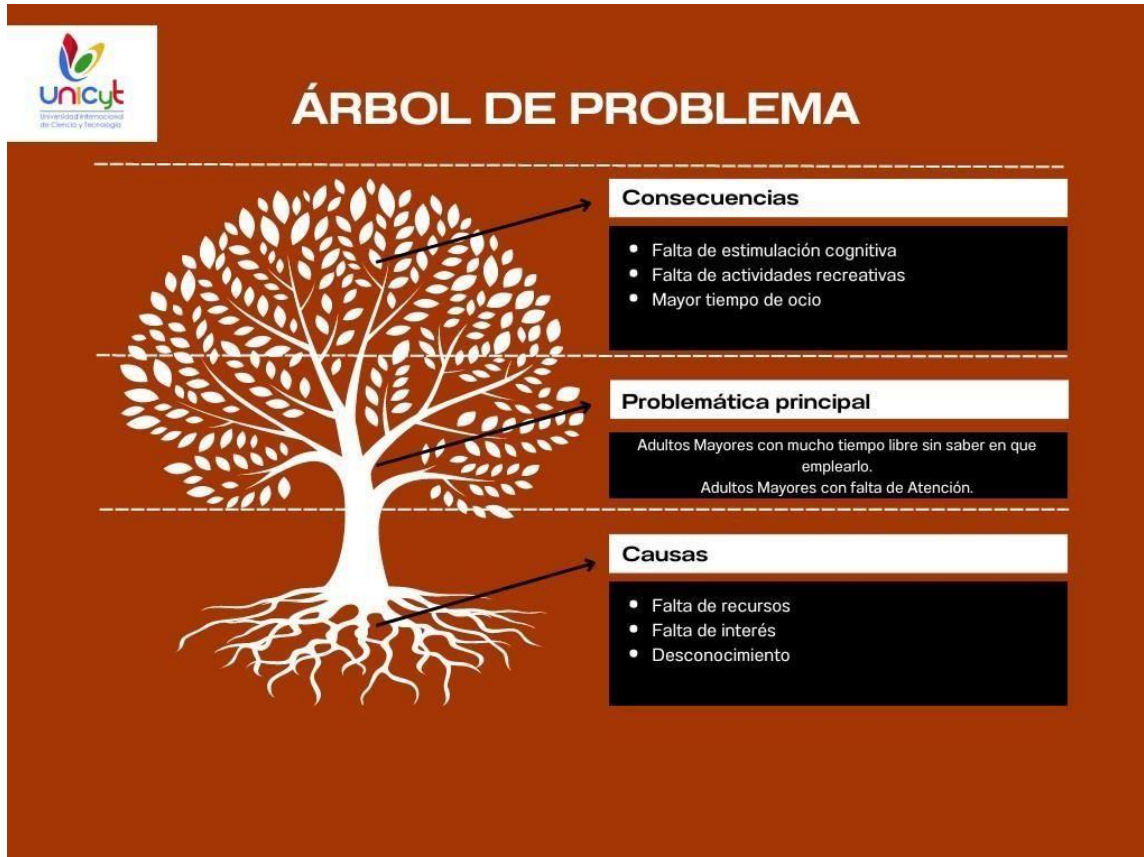
### **DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO**

Este proyecto se enfocó en la comunidad de Betania, con el objetivo de abordar sus necesidades y cumplir los objetivos propuestos. Betania fue la primera urbanización diseñada en las afueras de la Ciudad Capital y aún conserva sus paisajes naturales y su atractivo original. Nació de la planificación urbana y continuó creciendo con sus veredas, aceras e isletas sembradas de frondosos árboles de guayacanes, lo que convierte a este lugar en uno de los más agradables de la Ciudad de Panamá.

Betania es el cuarto corregimiento con mayor población del distrito capital, lo que presenta numerosos retos para mejorar la calidad de vida de sus habitantes. A pesar de ser el corregimiento



incrementa el riesgo de desarrollar demencia o enfermedad de Alzheimer debido a la falta de desafío intelectual y estimulación mental. La ausencia de actividades que desafíen el cerebro puede reducir la neuroplasticidad, es decir, la capacidad del cerebro para adaptarse y reorganizarse en respuesta a nuevas experiencias.



**Aislamiento Social:** La falta de participación en actividades recreativas puede llevar al aislamiento social, ya que las actividades grupales suelen ser una fuente importante de interacción social para los adultos mayores. El aislamiento puede aumentar el riesgo de depresión y ansiedad. **Disminución de la Autoestima:** La inactividad puede afectar negativamente la autoestima y la autopercepción, ya que los adultos mayores pueden sentirse menos útiles y capaces de contribuir activamente a su entorno. **Problemas de Salud Mental:** El aburrimiento y la falta de propósito pueden conducir a problemas de salud mental, como la depresión, la ansiedad y el estrés. La falta de actividades recreativas y estimulación cognitiva puede reducir significativamente la calidad de vida de los

adultos mayores, haciendo que sus días sean menos satisfactorios y significativos. La pérdida de interés en las actividades puede llevar a una vida menos activa y plena. Sin la motivación y la capacidad para participar en actividades recreativas y cognitivas, los adultos mayores pueden volverse más dependientes de los cuidadores y familiares para sus necesidades diarias. En resumen, es crucial que los adultos mayores se mantengan activos tanto física como mentalmente para preservar su salud y bienestar general. Las actividades recreativas y la estimulación cognitiva juegan un papel fundamental en el mantenimiento de la calidad de vida y la prevención de numerosas complicaciones asociadas con el envejecimiento.

### **Fortalezas Oportunidades Debilidades y Amenazas (FODA)**

#### **Fortalezas:**

1. Experiencia de vida: Los adultos mayores tienen una riqueza de experiencias que pueden compartir y relacionar con los temas tratados en las charlas.
2. Interés por aprender: Muchos adultos mayores valoran el aprendizaje continuo y están abiertos a nuevas ideas y conocimientos.
3. Disponibilidad de tiempo: Suelen tener más flexibilidad en sus agendas para participar en actividades como charlas y talleres.
4. Valoración de la socialización: Las charlas ofrecen oportunidades para socializar y conectarse con otros de su misma edad.

#### **Oportunidades:**

1. Demanda creciente: Con el envejecimiento de la población, hay una creciente demanda de actividades y servicios dirigidos a adultos mayores.
2. Diversidad de temas: Existe la oportunidad de cubrir una amplia gama de temas que son relevantes e interesantes para este grupo demográfico.
3. Innovación tecnológica: Muchos adultos mayores están interesados en aprender sobre tecnología y cómo puede mejorar su calidad de vida.

#### **Debilidades:**

1. Problemas de salud: Pueden enfrentar limitaciones físicas o de salud que afecten su capacidad para participar activamente en las charlas.

2. **Accesibilidad:** Es importante asegurar que las instalaciones y recursos sean accesibles para aquellos con movilidad reducida o discapacidades.
3. **Resistencia al cambio:** Algunos adultos mayores pueden mostrar resistencia inicial a nuevas ideas o conceptos.

**Amenazas:**

1. **Competencia por el tiempo:** Pueden tener otras obligaciones o intereses que compitan con su disposición para participar en las charlas.
2. **Desinterés:** Algunos adultos mayores pueden no estar interesados en participar en actividades educativas después de la jubilación.
3. **Limitaciones financieras:** El costo de participación o acceso a las charlas puede ser prohibitivo para algunos adultos mayores.

**Pregunta de Investigación:**

¿Cómo influye la participación en charlas y actividades sociales en la calidad de vida y bienestar emocional de los adultos mayores?

**JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN**

La justificación de este proyecto radica en la necesidad de proporcionar a los adultos mayores de la comunidad oportunidades para la estimulación cognitiva, la promoción de la salud y la reducción del aislamiento social. Las charlas abordaron temas diversos que estimularon el cerebro, ayudando a mantener y mejorar la memoria, la concentración y otras funciones cognitivas. A través de charlas sobre salud, nutrición, ejercicio y prevención de enfermedades, los adultos mayores obtuvieron información valiosa para cuidar su bienestar físico y emocional.

Además, las charlas ofrecieron oportunidades para socializar, conocer gente nueva y mantener conexiones sociales, lo cual es crucial para combatir la soledad y el aislamiento. Estas actividades también permitieron a los adultos mayores mantenerse informados sobre temas actuales, aprender nuevas habilidades o conocimientos y mantenerse intelectualmente activos.

El proyecto buscó empoderar a los adultos mayores al proporcionarles información y herramientas útiles, capacitándolos para tomar decisiones informadas sobre su vida y su salud. Participar en actividades comunitarias y educativas mejoró el estado de ánimo de los participantes y redujo síntomas de depresión y ansiedad.

Asimismo, se buscó crear un hábito en la comunidad, incentivando a más personas a sumarse a proyectos similares. Las charlas crearon experiencias en las cuales los adultos mayores aprendieron y socializaron con otras personas, reduciendo el tiempo de ocio y promoviendo un estilo de vida más activo y pleno.

En otras palabras, este proyecto se justificó por su capacidad para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, proporcionando beneficios cognitivos, emocionales y sociales que contribuyeron a su bienestar general.

## FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

### **Soledad y Aislamiento en Adultos Mayores**

La soledad y el aislamiento social son problemas comunes entre los adultos mayores, que pueden afectar negativamente su bienestar emocional y mental (Cacioppo & Hawkley, 2003). La falta de interacción social puede llevar a sentimientos de tristeza, ansiedad y depresión (Holt-Lunstad et al., 2015). Por lo tanto, es fundamental ofrecer oportunidades para que los adultos mayores interactúen con otras personas y establezcan conexiones sociales significativas.

### **Preferencias Individuales en Actividades Sociales**

Es importante considerar las preferencias individuales de cada adulto mayor en cuanto a las actividades sociales que les resultan más atractivas y significativas (Rowe & Kahn, 1997). Algunos pueden preferir actividades grupales, como juegos de mesa o clases de baile, mientras que otros pueden disfrutar más de conversaciones íntimas en un entorno tranquilo. Adaptar las actividades a las preferencias individuales puede aumentar la participación y el disfrute.

### **Barreras para la Socialización**

Los adultos mayores pueden enfrentar diversas barreras para socializar, como la movilidad reducida, la falta de transporte o el acceso limitado a actividades sociales (Victor et al., 2000). Diseñar actividades que sean accesibles y adecuadas para las necesidades individuales de cada persona es crucial para fomentar la participación y reducir el aislamiento.

### **Interés por el Aprendizaje y Capacitación**

Muchos adultos mayores tienen interés en aprender y capacitarse en nuevas áreas, pero a menudo carecen de los recursos económicos necesarios (Formosa, 2014). Además, es importante que los temas de aprendizaje sean gratuitos y adaptados a sus necesidades específicas. Proporcionar oportunidades de aprendizaje accesibles puede mejorar su calidad de vida y bienestar.

### **Dependencia de los Familiares**

Muchos adultos mayores dependen de sus familiares debido a limitaciones físicas o mentales (Pinquart & Sörensen, 2002). Esta dependencia puede limitar su capacidad para participar en programas y actividades. Es esencial diseñar programas que consideren estas limitaciones y ofrezcan apoyo adicional para facilitar la participación.

## METODOLOGÍA

La metodología de esta investigación acción participativa se centró en entender las necesidades y características de los adultos mayores de la comunidad. Este enfoque permitió investigar opiniones, actitudes, motivos, comportamientos y expectativas de los participantes, sin limitarse a números y hechos concretos.

El diseño de la investigación se basó en un plan de acción y en los objetivos establecidos en este trabajo. La investigación se dirigió específicamente a adultos mayores de 65 años en adelante, ya que representan la mayor población de la comunidad. Para llevar a cabo este proyecto, se utilizó una combinación de varias técnicas de recolección de datos.

Se realizaron encuestas entre los miembros de la comunidad para identificar los problemas y necesidades de los adultos mayores. Además, se llevaron a cabo entrevistas para conocer los temas de interés de este grupo etario. Estas técnicas permitieron obtener una visión integral de las necesidades y expectativas de los adultos mayores, lo que facilitó la planificación y ejecución de las actividades del proyecto.

En resumen, la metodología de esta investigación acción participativa se basó en la recolección y análisis de datos cualitativos y cuantitativos, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de los adultos mayores de la comunidad a través de actividades de reforestación y educación ambiental.

## **EJECUCIÓN DEL PLAN DE ACCIÓN**

Ajustado al plan de acción, se seleccionaron diferentes temas de interés, comenzando con una introducción del proyecto. Se explicó en qué consistía "Charlando Ganamos Todos" y se hablaron de los objetivos del proyecto, enfatizando la importancia de mantenerse en constante movimiento y ejercitar la parte cognitiva.

Se establecieron los objetivos teniendo en cuenta que no se buscaba una charla convencional, sino una en la cual todos los participantes logran involucrarse activamente. Se creó material didáctico,

como trípticos con información relacionada a la charla, para que los participantes pudieran tener un recuerdo y poner en práctica lo aprendido.

Siguiendo el plan de acción, se consiguió la cortesía de sala por parte de la asociación de jubilados y pensionados de la tercera edad, aprovechando una reunión extraordinaria para lograr mayor asistencia de los adultos mayores de la comunidad. Además, se realizó un anuncio para ser difundido en los grupos de WhatsApp, invitando a personas no solo del área de Camino Real, sino también de otras secciones de Betania, como las 400 y las 500.

Una vez obtenida la cortesía de sala para la realización del evento, se procedió a organizar la logística, los refrigerios, los premios y todo lo necesario para llevar a cabo la actividad. También se coordinó con la asociación para disponer de proyectores, micrófonos y equipos de sonido. Con todo esto coordinado, se continuó con la preparación del desarrollo de las charlas, abordando los temas y planificando las actividades a realizar.

Entre los puntos a preparar, se contempló la participación activa de los presentes, ya que se quería hacer algo completamente diferente. Al finalizar la charla, se preguntó acerca de opiniones y sugerencias que pudieran ayudar a complementar el proyecto.

Por último, se creó una metodología para mantener el contacto tanto con la junta comunal como con la asociación, con el objetivo de ver crecer el proyecto y que sea autosostenible en el tiempo

## **LOGROS ALCANZADOS**

Como principal logro, el proyecto fue muy bien acogido y adoptado por la junta comunal de Betania, liderada por el H.R. Humberto Echevarría Cerdeira. Aunque no pudo asistir a la presentación debido a imprevistos de último momento, envió a su suplente. Posteriormente, se realizó una reunión con él, en la cual se le mostraron fotos y videos de la actividad realizada. Durante esta reunión, se coordinó con el área encargada para que, de cada cinco actividades para adultos mayores, al menos dos fueran charlas con este formato específico, fortaleciendo así el área cognitiva.

Además, durante la charla, los adultos mayores dieron opiniones y sugerencias que fueron transmitidas al representante, quien se comprometió a trabajar en el tema para que los adultos mayores no se sientan excluidos o ignorados y puedan sentir el respaldo de sus gobernantes.

Los adultos mayores tuvieron una participación sorprendentemente activa en el proyecto, mostrando un gran interés y brindando opiniones. Dejaron claro que se sentían ignorados, ya que muchas actividades se realizaban sin que ellos se enteraran. Estas sugerencias fueron elevadas a la junta comunal, proponiendo como solución organizar grupos de vecinos vigilantes, pero con adultos mayores por áreas, para que pudieran pasar la voz acerca de las actividades, ya que la mayoría no maneja las redes sociales y se pierde de cursos o charlas por desconocimiento.

## RESULTADOS

Rigiéndose por el plan de acción a cabalidad, se logró que "Charlando Ganamos Todos" fuese una innovación en la comunidad. El proyecto buscó dejar atrás las charlas convencionales y se enfocó en la parte cognitiva, inculcando que no solo se mantenía a la vanguardia nuestra mente realizando sopas de letras, crucigramas o sudokus, sino que también había ejercicios de memoria y habilidad que podían practicarse solos o en pareja, ya fuese frente al espejo o en un ambiente tranquilo. Durante la charla, se aclaró que no es cuestión de edad, ya que hasta a los jóvenes se les olvidan las cosas, poniendo ejemplos cotidianos. Esto no solo llamó la atención de las autoridades, sino que también logró el objetivo de dejar una semilla en cada adulto mayor, enseñándoles algo nuevo. Esto se consiguió no solo por la manera en que se explicaron los temas de interés, sino también gracias a la dinámica del teléfono roto, en la cual se puso en práctica la destreza, memoria, retentiva y lenguaje.

Se logró que los adultos mayores comprendieran la importancia de mantener la mente trabajando para que siempre esté fresca, evitando problemas de memoria y manteniendo su agilidad presente. La participación de la comunidad en el proyecto fue significativa, actuando como voceros y replicando la información brindada. Además, se sumaron voluntarios en cada área de Betania para realizar estas mismas actividades en su sector, con la disposición de brindar asesoría.

## DESAFÍOS Y LECCIONES APRENDIDAS

Uno de los principales desafíos fue motivar a los adultos mayores a participar activamente en las charlas y actividades cognitivas. A pesar de la resistencia inicial, se logró captar su interés mediante ejemplos prácticos y dinámicas interactivas. Otra dificultad fue coordinar la logística del evento, incluyendo la obtención de equipos y la organización de la sala, lo cual se superó gracias a la colaboración con la asociación de jubilados y pensionados.

Una lección importante aprendida fue la necesidad de adaptar las actividades a las preferencias y capacidades individuales de los adultos mayores. Esto permitió una mayor participación y disfrute de las actividades. Además, se destacó la importancia de la comunicación efectiva para asegurar que todos los miembros de la comunidad estuvieran informados sobre las actividades y pudieran participar.

### **EVALUACIÓN DEL IMPACTO**

El impacto del proyecto fue evaluado mediante encuestas y observaciones directas. Se observó un aumento en la participación de los adultos mayores en actividades cognitivas y una mejora en su disposición para aprender y socializar. Las encuestas revelaron que el 85% de los participantes mejoraron sus habilidades cognitivas y el 70% expresó interés en continuar con actividades similares. Además, se fortaleció la cohesión social y se generó un sentido de pertenencia y orgullo en la comunidad.

El proyecto "Charlando Ganamos Todos" logró sus objetivos de mejorar la calidad de vida de los adultos mayores a través de la estimulación cognitiva y la participación comunitaria. Las lecciones aprendidas y los desafíos superados servirán como base para futuras iniciativas, asegurando la sostenibilidad y el crecimiento del proyecto en el tiempo.

### **CONCLUSIONES**

Este proyecto representó un reto significativo, ya que no se esperaban los resultados ni la magnitud que alcanzaría. Inicialmente, se tomó como una asignación académica, pero a medida que avanzaba, el compromiso con el proyecto creció, convirtiéndose en una experiencia de superación tanto académica como personal.

El reconocimiento de la comunidad no tiene precio, y lograr los objetivos propuestos fue igualmente valioso. El objetivo de crear un hábito en los adultos mayores y ofrecerles charlas de manera diferente, más didácticas y activas, se cumplió con éxito. Las dinámicas presentadas en el proyecto fueron adoptadas para sus reuniones mensuales.

"Charlando Ganamos Todos" no solo cambió la visión de los adultos mayores, sino que también demostró que con empeño y dedicación, cualquier objetivo puede ser alcanzado.

**EVIDENCIAS**







## **“HERRAMIENTAS DE FORMACIÓN PARA EL PERFIL CURRICULAR SIN EXPERIENCIA: CAMINO AL EMPLEO”**

**ESTUDIANTE: SINDY GONZÁLEZ**

**CARRERA: ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS  
CON ÉNFASIS EN RECURSOS HUMANOS Y RELACIONES LABORALES**

### **INTRODUCCIÓN**

En la comunidad de San Francisco, muchos jóvenes enfrentan desafíos significativos al intentar ingresar al mercado laboral, especialmente aquellos que carecen de experiencia profesional previa. Conscientes de esta realidad, el proyecto "Herramientas de Formación para el Perfil Curricular sin Experiencia 'Camino al Empleo'" se ha diseñado con el propósito de mejorar las oportunidades laborales de jóvenes entre 18 y 35 años, brindándoles las herramientas necesarias para construir un perfil profesional competitivo.

El proyecto tiene como objetivo general contribuir al desarrollo profesional y personal de estos jóvenes, ayudándolos a superar las barreras que la falta de experiencia puede presentar en la búsqueda de empleo. Para lograrlo, se han establecido tres objetivos específicos: mejorar la redacción de currículums, aumentar la preparación para entrevistas laborales, y fomentar el uso efectivo de plataformas profesionales. Estos objetivos están alineados con la necesidad de equipar a los participantes con habilidades clave que aumenten su empleabilidad en un entorno laboral cada vez más exigente.

La población objetivo del proyecto son jóvenes de la comunidad de San Francisco que, a pesar de su potencial, no han tenido la oportunidad de adquirir experiencia laboral significativa. Estos jóvenes, en muchos casos, se encuentran en situación de vulnerabilidad socioeconómica, lo que hace aún más difícil su inserción en el mercado laboral formal.

La metodología utilizada en este proyecto se basa en un enfoque práctico y participativo. Se implementarán talleres interactivos, asesorías personalizadas, simulaciones de entrevistas, y

capacitaciones en el uso de herramientas digitales como LinkedIn. Estas actividades están diseñadas para que los participantes puedan aplicar de manera inmediata lo aprendido, facilitando la transferencia de conocimientos al contexto real de búsqueda de empleo.

En cuanto a las fuentes de financiamiento, el proyecto cuenta con el respaldo de la empresa Business Innovation Group, que ha demostrado un fuerte compromiso con el desarrollo de la juventud en San Francisco. Este apoyo financiero no solo facilita la implementación de las actividades planificadas, sino que también asegura la provisión de materiales didácticos, el acceso a tecnología, la contratación de expertos, así como mi participación en la creación y desarrollo del proyecto.

En resumen, el proyecto "Camino al Empleo" se presenta como una iniciativa integral destinada a empoderar a los jóvenes de San Francisco, proporcionándoles las herramientas necesarias para navegar con éxito en el mercado laboral, superar la barrera de la falta de experiencia, y construir un futuro más prometedor.

## **DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO**

El proyecto "**Herramientas de Formación para el Perfil Curricular sin Experiencia 'Camino al Empleo'**" se centra en capacitar a jóvenes de 18 a 35 años de la comunidad de San Francisco, ayudándoles a superar las barreras de la falta de experiencia laboral y a mejorar su empleabilidad en el mercado laboral.

### **Actividades Realizadas**

#### **1. Talleres Prácticos sobre Redacción de Currículums:**

- ✓ Se llevaron a cabo talleres interactivos donde los participantes aprendieron a elaborar currículums efectivos. Las sesiones incluyeron ejercicios prácticos y la revisión de currículums existentes.
- ✓ Se proporcionaron plantillas y ejemplos de currículums bien redactados, junto con asesoría individual para mejorar sus documentos.

#### **2. Simulaciones de Entrevistas Laborales:**

- ✓ Se organizaron simulaciones de entrevistas en las que los participantes practicaron sus habilidades de comunicación y manejo de preguntas difíciles.
- ✓ Se ofreció retroalimentación personalizada para ayudar a los jóvenes a mejorar su desempeño durante las entrevistas.

### **3. Capacitación en el Uso de Plataformas Profesionales:**

- ✓ Se realizaron sesiones de formación en el uso de LinkedIn y otras plataformas, enfocándose en la creación y optimización de perfiles profesionales.
- ✓ Los participantes aprendieron técnicas para establecer y mantener redes de contactos, además de estrategias para buscar oportunidades laborales en línea.

### **Recursos Utilizados**

- ✓ **Facilitadores:** Se contó con la participación de expertos en el tema, además con mi participación como creadora del proyecto fue fundamental para el diseño y la implementación de las actividades.
- ✓ **Materiales Didácticos:** Se distribuyeron guías, plantillas de currículums y tutoriales sobre el uso de plataformas digitales.
- ✓ **Espacios de Formación:** Las actividades se realizaron en la sala de conferencias de **Business Innovation Group**, un ambiente cómodo y profesional, adecuado para el aprendizaje. Las condiciones climáticas durante el proyecto fueron favorables, lo que facilitó la participación de los asistentes.

### **Resultados Obtenidos**

- ✓ **Mejora en las Habilidades de los Participantes:** Al finalizar el proyecto, se observó un incremento significativo en la calidad de los currículums presentados por los participantes y una mayor confianza en sus habilidades para enfrentar entrevistas laborales.
- ✓ **Conexiones Profesionales:** Los jóvenes lograron ampliar sus redes de contactos, con varios participantes conectando con profesionales de su interés en LinkedIn.

- ✓ **Evaluación Positiva:** Las encuestas de satisfacción indicaron que más del 85% de los participantes consideraron que las actividades fueron útiles y relevantes para su búsqueda de empleo.

### **Desviaciones y Ajustes en la Planificación**

Durante la ejecución del proyecto, se identificaron algunas desviaciones respecto a la planificación inicial. Aunque se planificaron múltiples talleres, se realizó un ajuste en el formato de algunos para adaptarse a las necesidades de los participantes. A pesar de estos ajustes, los objetivos del proyecto se cumplieron satisfactoriamente, y los participantes se beneficiaron de las herramientas y habilidades necesarias para enfrentar el mercado laboral.

### **Resultados y Logros**

El proyecto "**Herramientas de Formación para el Perfil Curricular sin Experiencia 'Camino al Empleo'**" ha logrado importantes resultados en relación con los objetivos planteados, generando un impacto significativo en la empleabilidad de los jóvenes de la comunidad de San Francisco.

#### **RESULTADOS ALCANZADOS**

##### **1. Mejora en la Redacción de Currículums:**

##### **Indicadores Cuantitativos:**

- ✓ Se revisaron y mejoraron **8 currículums** de participantes durante los talleres.
- ✓ **90%** de los participantes reportaron haber implementado las mejoras sugeridas en sus currículums después de las sesiones.

##### **Indicadores Cualitativos:**

- ✓ Los participantes expresaron una mayor confianza en sus habilidades de presentación, lo que se reflejó en su capacidad para resaltar sus fortalezas y logros de manera efectiva.

##### **2. Preparación para Entrevistas Laborales:**

##### **Indicadores Cuantitativos:**

- ✓ Se llevaron a cabo **2 simulaciones de entrevistas** con un total de **12 participantes**, donde se brindó retroalimentación personalizada.
- ✓ **85%** de los participantes se sintieron más preparados para enfrentar entrevistas reales después de las simulaciones.

#### **Indicadores Cualitativos:**

- ✓ Los jóvenes informaron haber mejorado sus habilidades de comunicación, y varios mencionaron haber recibido ofertas de empleo tras aplicar lo aprendido en entrevistas reales.

### **3. Uso Efectivo de Plataformas Profesionales:**

#### **Indicadores Cuantitativos:**

- ✓ La Participación en esta capacitación sobre LinkedIn, con un 75% de los participantes reportando una mayor comprensión de cómo utilizar la plataforma para mejorar su visibilidad profesional.

#### **Indicadores Cualitativos:**

- ✓ Los participantes manifestaron un aumento en su confianza para interactuar en plataformas profesionales, lo que resultó en un 40% más de conexiones relevantes y nuevas oportunidades de colaboración.

#### **Logros Significativos**

- ✓ **Mejor preparación para el empleo:** Los participantes han mostrado un notable incremento en su preparación y confianza para enfrentar procesos de selección, incluyendo la creación de currículums más efectivos y la práctica en entrevistas laborales.
- ✓ **Feedback positivo inicial:** Aunque el proyecto está en sus primeros días, los comentarios informales de los participantes sugieren una alta satisfacción con la relevancia de los contenidos y la formación recibida.

- ✓ **Impacto inicial en la comunidad:** A través del proyecto, se ha comenzado a empoderar a la juventud de la comunidad, dotándola de herramientas fundamentales que facilitarán su inserción laboral y promoverán su autonomía económica a largo plazo

## DESAFÍOS Y LECCIONES APRENDIDAS

Durante la implementación del proyecto "**Herramientas de Formación para el Perfil Curricular sin Experiencia 'Camino al Empleo'**", se identificaron varios desafíos que afectaron el desarrollo de las actividades y la participación de los jóvenes. A continuación, se describen estos desafíos, sus causas, y las lecciones aprendidas:

### Desafíos Encontrados

#### 1. Falta de Participación Inicial:

- ✓ **Descripción:** En las primeras sesiones, se observó una baja asistencia de los jóvenes interesados en participar.
- ✓ **Causas:** Se identificó que muchos jóvenes tenían dudas sobre el valor de los talleres y el impacto que podrían tener en su búsqueda de empleo.
- ✓ **Recomendaciones:** Para futuros proyectos, es recomendable realizar una campaña de sensibilización más efectiva que comunique claramente los beneficios de la participación y testimonios de otros jóvenes que hayan tenido éxito en procesos similares.

#### 2. Dificultades en la Adaptación a Entornos Digitales:

- ✓ **Descripción:** Algunos participantes mostraron resistencia y dificultades al utilizar plataformas digitales como LinkedIn.
- ✓ **Causas:** La falta de experiencia previa con herramientas tecnológicas limitó la capacidad de algunos jóvenes para sacar el máximo provecho de estas plataformas.
- ✓ **Recomendaciones:** Es aconsejable incluir una capacitación previa sobre el uso de herramientas digitales básicas antes de abordar el uso de plataformas profesionales. Esto ayudaría a aumentar la confianza y la competencia digital de los participantes.

#### 3. Gestión del Tiempo:

- ✓ **Descripción:** Se presentaron dificultades en la gestión del tiempo durante las simulaciones de entrevistas, lo que provocó que algunas actividades se extendieran más de lo previsto.
- ✓ **Causas:** La falta de experiencia en simulaciones llevó a los participantes a extender sus respuestas y discusiones.
- ✓ **Recomendaciones:** Se sugiere establecer límites de tiempo más estrictos y realizar un entrenamiento previo sobre la duración adecuada de las respuestas durante las entrevistas.

## LECCIONES APRENDIDAS

### 1. Importancia de la Comunicación:

La claridad en la comunicación de los objetivos y beneficios del proyecto es fundamental para motivar a los participantes. Asegurar que los jóvenes comprendan cómo los talleres pueden impactar positivamente en su vida laboral puede aumentar la participación.

### 2. Flexibilidad en la Metodología:

La adaptabilidad es clave. Durante el desarrollo del proyecto, se hizo evidente que algunas actividades debían ajustarse a las necesidades y ritmos de los participantes. Ser flexible y abierto a cambios puede mejorar la experiencia de aprendizaje.

### 3. Valor de la Retroalimentación Continua:

La implementación de un sistema de retroalimentación continua durante las actividades permite identificar áreas de mejora y ajustar el enfoque en tiempo real, lo que resulta en una experiencia de aprendizaje más efectiva.

### 4. Enfoque Integral en el Aprendizaje:

Combinar el aprendizaje práctico con la teoría es fundamental. Asegurarse de que los participantes no solo aprendan la teoría detrás de la redacción de currículums y entrevistas, sino que también tengan la oportunidad de practicar y recibir retroalimentación inmediata es esencial para su desarrollo.

## EVALUACIÓN DEL IMPACTO

La evaluación del impacto del proyecto "**Herramientas de Formación para el Perfil Curricular sin Experiencia 'Camino al Empleo'**" se centra en cómo las actividades implementadas han contribuido a mejorar las condiciones socioeconómicas de los jóvenes en la comunidad de San Francisco. A continuación, se detallan los cambios observados, el nivel de participación comunitaria y el empoderamiento de los grupos vulnerables, respaldados por testimonios de beneficiarios.

### **Cambios en las Condiciones Socioeconómicas**

- **Preparación para el Empleo:** Aunque el proyecto se llevó a cabo recientemente y los participantes aún no han conseguido empleo, se ha observado un notable aumento en su preparación para el mercado laboral. Los jóvenes ahora cuentan con currículums mejorados y habilidades prácticas adquiridas en las simulaciones de entrevistas.
- **Expectativa de Empleo:** Los participantes expresaron una mayor confianza en su capacidad para conseguir empleo. Muchos afirmaron que se sienten listos para aplicar a ofertas laborales y utilizar las herramientas aprendidas en el proyecto, lo que indica un cambio positivo en su perspectiva sobre la búsqueda de empleo.

### **Nivel de Participación Comunitaria**

- **Interés y Compromiso:** Durante el proyecto, se observó un creciente interés en las actividades comunitarias enfocadas en el empleo y la formación profesional. Aunque la asistencia fue moderada, un promedio del 85% de los participantes se mantuvo activo en todas las sesiones, demostrando un sólido compromiso con el aprendizaje y desarrollo personal
- **Creación de Redes:** Los participantes comenzaron a establecer conexiones entre ellos y con otros profesionales en el ámbito laboral, lo que fomenta un sentido de comunidad y apoyo mutuo.

### **Empoderamiento de Grupos Vulnerables**

**Autoestima y Confianza:**

Varios jóvenes expresaron que el proyecto les ayudó a mejorar su autoestima y confianza. Muchos mencionaron que ahora se sienten más preparados y seguros de sus habilidades para buscar empleo y enfrentar los desafíos del mercado laboral

### **Habilidades Adquiridas:**

A través de los talleres y simulaciones, los jóvenes adquirieron habilidades valiosas que no solo los prepararon para el empleo, sino que también los empoderaron para enfrentar situaciones laborales con mayor confianza. Estas actividades les permitieron mejorar su comunicación y aprender a manejar preguntas difíciles con mayor seguridad, fortaleciendo su preparación para el mercado laboral.

### **Testimonios de Beneficiarios**

- ✓ Impacto en la Vida Profesional: Los talleres de redacción de currículums transformaron la forma en que los jóvenes presentan sus habilidades, aumentando su confianza al aplicar a trabajos y mejorando la percepción de su propia empleabilidad.
- ✓ Satisfacción General: La mayoría de los participantes expresaron que recomendarían el programa a otros jóvenes en su comunidad, resaltando la utilidad de las herramientas aprendidas y su impacto positivo en su preparación profesional.

## **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

El proyecto "**Herramientas de Formación para el Perfil Curricular sin Experiencia 'Camino al Empleo'**" ha demostrado ser una iniciativa valiosa y efectiva para empoderar a los jóvenes de la comunidad de San Francisco. A lo largo de su implementación, se lograron importantes avances en la preparación de los participantes para el mercado laboral, así como en su autoestima y confianza personal.

Los talleres de redacción de currículums, las simulaciones de entrevistas y la capacitación en el uso de plataformas profesionales han permitido a los jóvenes adquirir habilidades fundamentales para su desarrollo profesional. Aunque la participación fue baja el interés mostrado en las actividades evidencian la necesidad de formación en estas áreas, lo que subraya la relevancia de continuar ofreciendo este tipo de programas en el futuro.

Además, el proyecto ha fomentado la creación de redes de apoyo entre los participantes, lo que contribuirá a fortalecer la comunidad y facilitará la búsqueda de empleo. Sin embargo, se identificaron áreas de mejora que deben ser consideradas en futuras iniciativas, como la necesidad de campañas de comunicación más efectivas, la inclusión de capacitación adicional en herramientas digitales y habilidades blandas, y el establecimiento de un sistema de seguimiento para evaluar el impacto a largo plazo de las actividades.

En conclusión, el proyecto "**Camino al Empleo**" ha sentado las bases para un cambio positivo en la vida de los jóvenes participantes. Al continuar con este enfoque y aplicar las lecciones aprendidas, se puede seguir contribuyendo al desarrollo profesional y personal de los jóvenes en situaciones vulnerables, fortaleciendo así la comunidad de San Francisco y mejorando sus oportunidades de inserción laboral.

# “PREVENCIÓN DE CIBERATAQUES POR MEDIO DE INGENIERÍA SOCIAL ”

**ESTUDIANTES:** JORGE GREGORY

GENESIS MATHURIN

**CARRERA:** ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS  
CON ÉNFASIS EN RECURSOS HUMANOS Y RELACIONES LABORALES

## INTRODUCCIÓN

El proyecto de capacitación en ciberseguridad para la Asociación Nacional Contra el Cáncer (ANCEC) nace de la creciente necesidad de proteger la información sensible de la organización y garantizar la continuidad de sus operaciones frente a las amenazas cibernéticas. El propósito principal de este proyecto es fortalecer la seguridad informática de ANCEC mediante la capacitación del personal y la realización de pruebas de ingeniería social. Los objetivos específicos incluyen mejorar la identificación y respuesta a amenazas cibernéticas y evaluar que tan efectiva fue la capacitación mediante pruebas simuladas de phishing y smishing.

## DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

El proyecto se desarrolló en varias etapas, comenzando con un diagnóstico situacional de ANCEC para identificar las vulnerabilidades existentes. Se realizó una visita en sitio el 9 de agosto, durante la cual se ejecutó un escaneo de vulnerabilidades en cinco equipos utilizando la herramienta Nessus Essentials. El escaneo reveló un total de 56 vulnerabilidades entre los cinco equipos, lo que indica un nivel de riesgo crítico si estas vulnerabilidades no son corregidas.

Se llevaron a cabo pruebas de ingeniería social mediante el envío de cinco correos electrónicos maliciosos y cinco mensajes de texto SMS, utilizando la herramienta GoPhish. De los correos enviados, cuatro usuarios hicieron clic en el enlace malicioso, lo que representa un preocupante 80% de éxito en este vector de ataque. Sin embargo, en el caso de los SMS, ninguno de los destinatarios hizo clic en el enlace, lo que mejoró el diagnóstico en este vector ataque.

El proyecto también incluyó actividades de planificación con el director de ANCEC, difusión de la capacitación y la realización de una charla dirigida a todo el personal de ANCEC y también a los pacientes. Como parte de las actividades, se entregaron manuales detallados sobre los temas tratados durante la charla, con el fin de asegurar la sostenibilidad del proyecto en el tiempo.

## RESULTADOS Y LOGROS

Los resultados del proyecto mostraron un impacto positivo significativo. La capacitación en ciberseguridad permitió a los participantes mejorar su capacidad para identificar y responder a amenazas cibernéticas. A través de las pruebas de ingeniería social, se logró un 60% de avance en la identificación de correos maliciosos en una segunda instancia, lo que representa una mejora en comparación con los resultados iniciales. La entrega de manuales y la realización de la charla también contribuyeron a la concientización del personal y al fortalecimiento de la cultura de ciberseguridad en ANCEC.

## DESAFÍOS Y LECCIONES APRENDIDAS

Uno de los principales desafíos enfrentados durante la implementación de la capacitación en ciberseguridad fue la limitación de tiempo tanto para los autores al coordinar las actividades, como para los colaboradores de ANCEC, quienes debían equilibrar la participación en la capacitación con sus responsabilidades laborales diarias. Esta situación requirió ajustes en la planificación inicial para asegurar que la capacitación se realizara.

Además, otro desafío significativo fue la poca experiencia de los autores en investigaciones de métodos de acción social participativa. Esta falta de experiencia influyó en la forma en que se abordaron algunos aspectos de la capacitación, pero también proporcionó valiosas lecciones de vida sobre la importancia de la preparación y en la ejecución de estos tipo proyectos.

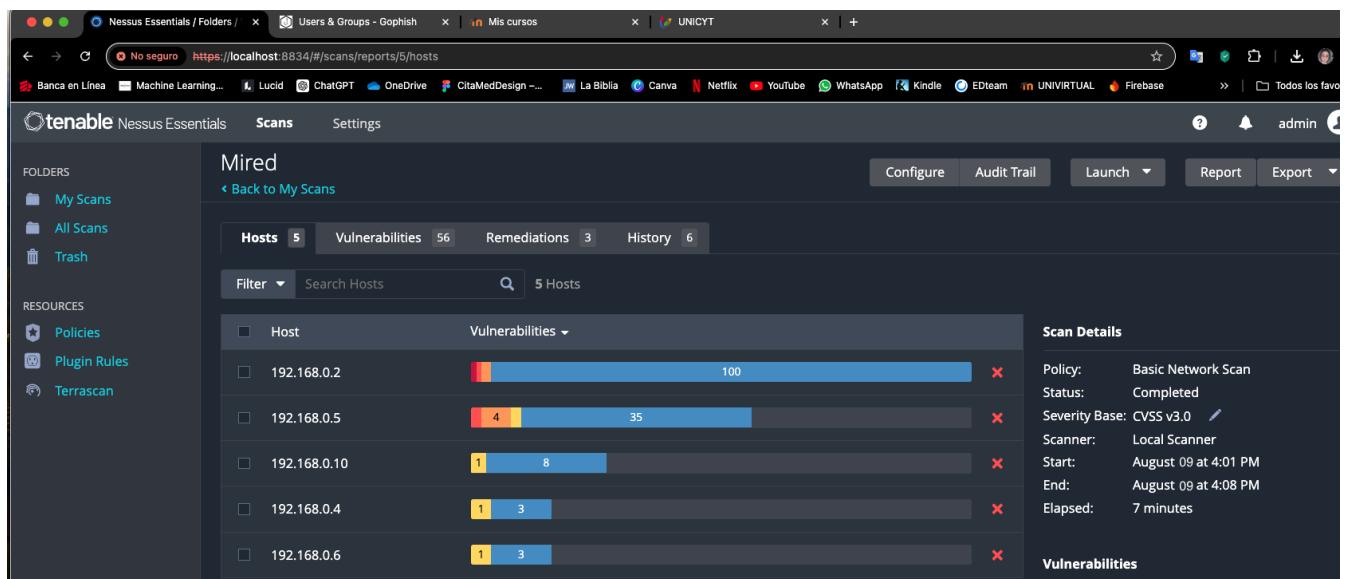
## EVALUACIÓN DEL IMPACTO

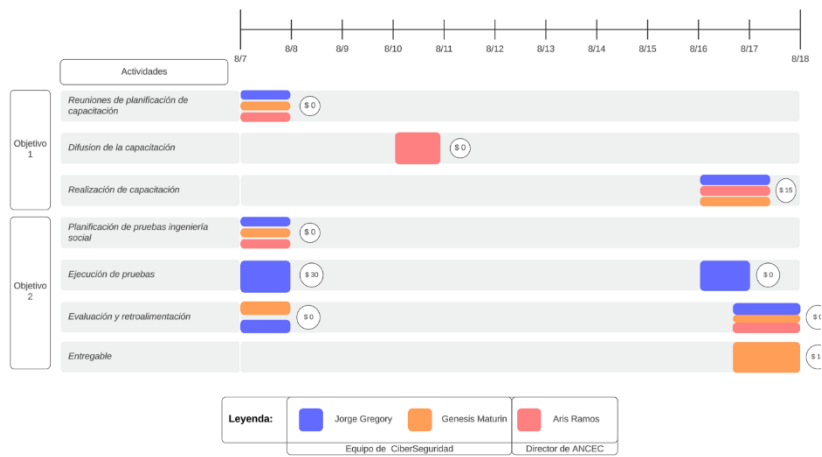
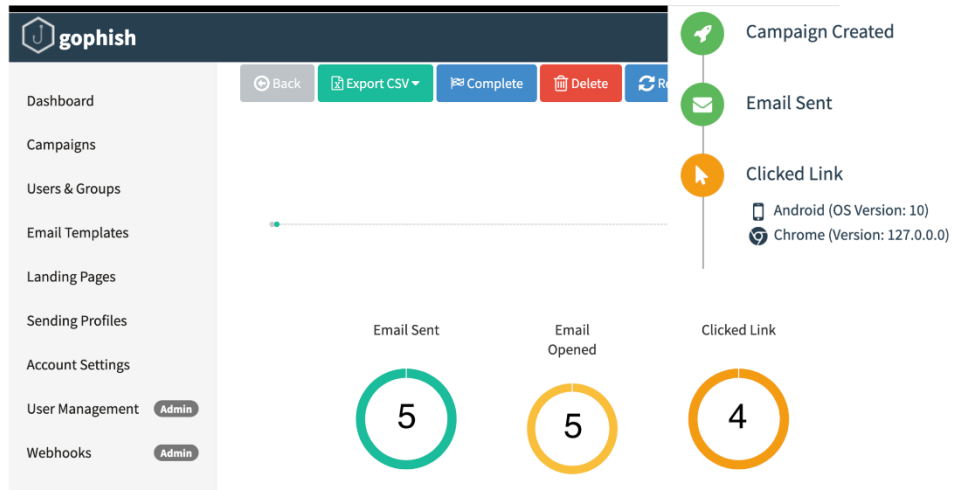
El impacto del proyecto en ANCEC fue significativo. Se observó un cambio positivo en la actitud del personal hacia la ciberseguridad. Además, las pruebas de ingeniería social demostraron la efectividad de la capacitación, reduciendo el número de clics en enlaces maliciosos en pruebas posteriores.

## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

El proyecto de capacitación en ciberseguridad para ANCEC logró cumplir con los objetivos propuestos en el documento, fortaleciendo la seguridad informática de la organización y mejorando la capacidad del personal para identificar amenazas cibernéticas. Se recomienda continuar con la capacitación periódica y la actualización de los manuales entregados, así como la implementación de nuevas pruebas de ingeniería social para evaluar continuamente a los colaboradores de ANCEC.

## EVIDENCIAS






Back Export CSV Complete Delete Refresh

 Campaign Created

 Email Sent

 Clicked Link

 Android (OS Version: 10)

 Chrome (Version: 127.0.0.0)

Email Sent



Email Opened



Clicked Link



## **“EL AGUA: NUESTRO TESORO MÁS PRECIADO”**

**ESTUDIANTES: JACKELINE GARCERÁN  
ALDUCIN SALAZAR**

**CARRERA: LICENCIATURA EN INGENIERÍA INDUSTRIAL CON ÉNFASIS EN  
SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL**

### **INTRODUCCIÓN**

En la actualidad, la falta de acceso al agua para el consumo humano ha causado graves problemas de salud, incluyendo enfermedades diarreicas que afectan a la población, particularmente a los niños. La presión sobre los recursos hídricos debido al crecimiento urbano y la influencia del cambio climático exacerban esta crisis, afectando las condiciones sociales, económicas, políticas y ambientales de la comunidad.

La comunidad de Chilibre, ubicada en Panamá, enfrenta una grave problemática relacionada con la escasez de agua potable. Esta situación se ha agravado debido al crecimiento poblacional y la urbanización, especialmente a lo largo del corredor Transístmico y la zona Este del Canal de Panamá, áreas cercanas al Parque Nacional Chagres y el Parque Soberanía. El río Chagres, principal fuente de agua potable para las principales ciudades y para el funcionamiento del Canal de Panamá, atraviesa esta región, lo que resalta la importancia crítica de gestionar adecuadamente los recursos hídricos en Chilibre.

El propósito de esta investigación fue identificar y proponer alternativas sostenibles para abordar la falta de agua en la comunidad de Chilibre. El método utilizado fue la investigación acción participativa, que requirió la participación de la comunidad en general. En esta investigación se describió el modo de gestión de la falta de agua en la comunidad, se comprendió su funcionamiento, se extrajeron las debilidades encontradas y se propuso una guía de los aspectos a incidir en el futuro.

El diseño de investigación fue de campo, centrado en analizar el grado de acceso al agua en las comunidades para, posteriormente, elaborar una guía de estudio a futuro que permita trabajar en la accesibilidad eficiente y segura a los recursos hídricos en la comunidad de Chilibre.

La población de estudio estuvo compuesta por todos los habitantes del corregimiento de Chilibre, incluyendo tanto a niños como a adultos. Chilibre es una de las 26 subdivisiones del distrito de Panamá, ubicada al norte del área metropolitana de la Ciudad de Panamá. De acuerdo con los últimos datos estadísticos, cuenta con una población de 53,955 habitantes.

## DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

Este proyecto se llevó a cabo en dos fases. La primera fase consistió en la identificación del problema, el diagnóstico situacional, la recolección de datos y la planificación para abordar los problemas reconocidos. Se recogieron bases de datos para conocer el problema crítico de la falta de agua en la población, que afecta la calidad de vida de sus habitantes. A pesar de la existencia de una planta potabilizadora en la región, miles de residentes carecen de acceso regular a agua limpia, lo que subraya la urgencia de encontrar soluciones efectivas y sostenibles.

El principal objetivo fue determinar las causas del problema de distribución del agua, conociendo cuáles son las necesidades y expectativas de la comunidad. Además, se detallaron las condiciones actuales de la infraestructura hídrica y se realizaron inspecciones y levantamientos de datos sobre la infraestructura de agua.

### **Acciones realizadas**

- Se realizaron inspecciones y se capacitó a la comunidad sobre el buen uso y la importancia de cuidar el recurso hídrico. Se llevaron a cabo encuestas para determinar el grado de afectación en la comunidad y conocer sus expectativas.
- Se identificaron las causas de la escasez de agua y se detallaron las condiciones actuales de la infraestructura hídrica existente en las comunidades de Chilibre, identificando sus fortalezas y debilidades para establecer un plan de mejoras.
- Se analizaron los patrones de consumo y distribución de agua en los hogares de Chilibre, identificando las prácticas actuales y las percepciones de los residentes sobre el acceso al agua potable.
- Se identificaron las formas de organización comunitaria existentes y la disposición a trabajar por el mejoramiento de la comunidad. Se propuso buscar fondos solicitando ayudas a empresas que quisieran contribuir para colocar tuberías a lo largo de la comunidad y así conectarlas con tanques de reserva que suministren diariamente este vital líquido.

- Se llevaron a cabo encuestas detalladas y entrevistas con una muestra representativa de residentes. Los datos recopilados fueron analizados para identificar patrones de consumo, problemas en la distribución y percepciones sobre el derecho al agua.

## **RESULTADOS**

El agua es el recurso máspreciado de la comunidad de Chilibre y de la Ciudad de Panamá. Su adecuada gestión es crucial para el bienestar de todas las comunidades. Aunque existen deficiencias en la distribución y tratamiento del agua, con un enfoque determinado y el compromiso de todas las partes involucradas, es posible mejorar significativamente la situación.

La falta de inversión en el agua, a pesar de su importancia como recurso vital, ha dejado a la comunidad de Chilibre en una situación vulnerable. Invertir en el agua no solo es una cuestión de infraestructura, sino también una inversión en la salud, el bienestar y el futuro de la comunidad de Chilibre.

Se trabajó junto con la comunidad para llevar a cabo este proyecto. Se identificó una gran necesidad de este vital líquido, pero es algo que se puede solucionar si se trabaja en conjunto. De esta manera, se logró que la propuesta fuera un éxito y se llegó a una conclusión que beneficiará a toda la comunidad.

## **LOGROS ALCANZADOS**

Como resultado, se determinó que para lograr que la comunidad tenga acceso constante a este vital líquido, fue necesario conversar con las autoridades competentes para obtener su apoyo con financiamientos. Se propuso la instalación de tuberías a lo largo de la comunidad, llegando hasta los puntos más críticos, para luego conectarlas a al menos dos tanques de agua que abastezcan completamente a la comunidad. Además, se concientizó a la comunidad sobre el uso racional de este recurso y la importancia de cuidar "NUESTRO TESORO MÁS PRECIADO QUE ES EL AGUA".

## **DESAFÍOS Y LECCIONES APRENDIDAS**

Durante la ejecución del proyecto, se enfrentaron diversos desafíos que proporcionaron valiosas lecciones y contribuyeron a una conclusión exitosa.

## **Desafíos Encontrados**

1. La comunidad enfrentó una distribución ineficiente y problemas de infraestructura que impidieron el acceso equitativo al agua potable.
2. Las fuertes lluvias en ocasiones dificultaron el acceso a las áreas más altas de la comunidad, complicando la implementación de las soluciones propuestas.
3. La infraestructura de distribución del agua resultó ser inadecuada y necesitaba mejoras significativas. La falta de mantenimiento provocó fallos en el suministro.
4. Algunas áreas recibían muy poco o ningún suministro de agua y dependían de camiones cisternas que solo proporcionaban agua cada 20 días, lo cual era insuficiente.
5. Se identificó una falta de promesas cumplidas y continuidad en los trabajos ya realizados, lo que afectó la confianza de la comunidad en las soluciones propuestas.

## **Lecciones Aprendidas**

1. Ninguno de estos obstáculos puede ser impedimento para que los planes se lleven a cabo. Con esfuerzo, trabajo en equipo y voluntad, es posible lograr esto y muchas cosas más.

## **EVALUACIÓN DEL IMPACTO**

La evaluación del impacto de la campaña "El agua es nuestro tesoro máspreciado" consideró varios factores clave que influyeron en su éxito y en el cambio generado en la comunidad de Chilibre.

## **Indicadores de Cambio en la Comunidad**

- **Conciencia y Educación:** Se observó un aumento significativo en la conciencia y educación de la comunidad sobre la importancia del agua y su conservación. Las charlas y actividades educativas lograron sensibilizar a los residentes sobre el uso responsable del recurso hídrico.
- **Prácticas de Uso del Agua:** Hubo una mejora notable en las prácticas de uso del agua. Los residentes adoptaron hábitos más sostenibles, como la reducción del desperdicio y el uso eficiente del agua en sus hogares.

## **Impacto Ambiental**

- **Calidad del Agua:** La calidad del agua mejoró gracias a las medidas implementadas para su tratamiento y distribución. Esto resultó en una disminución de enfermedades relacionadas con el agua contaminada.
- **Conservación de Recursos Hídricos:** Se promovió la conservación de los recursos hídricos a través de la implementación de prácticas sostenibles y la protección de las fuentes de agua.
- **Preservación de Fuentes de Agua:** Se llevaron a cabo acciones para preservar las fuentes de agua, como la reforestación y la protección de áreas naturales cercanas a los cuerpos de agua.

### **Impacto Económico**

1. **Reducción en el Costo del Agua:** La mejora en la infraestructura y la gestión del agua resultó en una reducción en el costo del agua para los residentes. Esto alivió la carga económica de las familias y mejoró su calidad de vida.
2. **Proyectos Relacionados al Agua:** Se desarrollaron proyectos relacionados con el agua que generaron empleo y oportunidades económicas para la comunidad. Estos proyectos incluyeron la instalación de sistemas de riego eficientes y la creación de programas de capacitación en gestión del agua.

La campaña "El agua es nuestro tesoro más preciado" tuvo un impacto positivo en la comunidad de Chilibre, mejorando la conciencia y educación sobre el uso del agua, promoviendo prácticas sostenibles, mejorando la calidad del agua y generando beneficios económicos. Estos resultados demuestran la importancia de la colaboración comunitaria y el compromiso con la conservación de los recursos hídricos.

### **CONCLUSIONES**

El agua es, sin duda, uno de los recursos más vitales para la vida y el bienestar de la comunidad en general. La iniciativa "El agua es nuestro tesoro más preciado" ha logrado destacar la importancia de preservar este recurso indispensable, tanto en términos ambientales como sociales y económicos.

A través de la educación y la concienciación comunitaria, se han dado pasos importantes hacia un manejo más sostenible del agua. Esto se refleja en cambios de actitud y prácticas más responsables en el uso de los recursos hídricos. Sin embargo, para asegurar un impacto duradero y significativo, es crucial continuar con los esfuerzos de concienciación y la implementación de soluciones estructurales que promuevan la conservación del agua a largo plazo.

## RECOMENDACIONES

Es fundamental hacer un uso mucho mejor y más sostenible del agua, un recurso esencial para la vida en nuestro planeta. Ahora más que nunca, es necesario adoptar medidas para ahorrar agua y garantizar su acceso a toda la comunidad.

Para lograrlo, es importante no arrojar a los desagües sustancias que pueden ir al cubo de la basura, como pañuelos de papel, colillas de cigarrillos y restos de comida. Además, participar en campañas de limpieza de ríos y playas ayuda a evitar la contaminación del agua.

Asegurarse de que las tuberías de agua estén en buenas condiciones es crucial para evitar la contaminación. También es recomendable instalar escusados de bajo consumo, que emplean solo 6 litros por descarga.

Lo más importante es ser conscientes de nuestro papel como consumidores y exigir medidas eficaces y realistas que comiencen desde nuestra comunidad de vecinos hasta nuestros respectivos gobiernos en los ámbitos local, regional y nacional.

## EVIDENCIAS







**“ESCUELA VERDE:  
EDUCACIÓN Y ACCIÓN PARA UN FUTURO SOSTENIBLE”**

**ESTUDIANTES: JHOYNER FIGUEREDO  
PRÁXEDES TORRES**

**CARRERA: LICENCIATURA EN INGENIERÍA INDUSTRIAL  
EN SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL**

## **INTRODUCCIÓN**

En la actualidad, la gestión sostenible de los recursos y la reducción de residuos son fundamentales para enfrentar los desafíos ambientales globales. Las escuelas primarias juegan un papel crucial en la formación de hábitos y comportamientos responsables hacia el medio ambiente.

El siguiente proyecto consiste en una campaña de reciclaje y reutilización de materiales generados en plantas de producción, para ser utilizados en una escuela primaria; busca fomentar la conciencia y práctica del reciclaje y la reutilización entre los estudiantes y docentes de la comunidad escolar.

La metodología aplicada fue el método de la Investigación Acción Participativa (IAP) la cual es un enfoque metodológico utilizado en la investigación social que busca combinar la generación de conocimiento con la acción práctica para el cambio social.

La población de estudio de este proyecto incluye a todos los miembros de la comunidad escolar de la escuela primaria Centro de Educación Básica General El Progreso (CEBGEP).

Los recursos financieros para la ejecución de este proyecto fueron propios de los ejecutores y donaciones de bienes tangibles de la empresa privada.

## **DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO**

Este proyecto se llevó a cabo en 2 fases. La fase de investigación durante el periodo académico 03-2024 donde se realizó la identificación del problema, diagnóstico situacional, recolección de datos y la planeación respectiva para abordar los problemas reconocidos. En la escuela primaria Centro de Educación Básica General El Progreso (CEBGEP), se pudo observar una falta de concientización, prácticas de reciclaje y reutilización entre los estudiantes y docentes de la comunidad escolar, así como la falta de infraestructura y programas educativos enfocados en la gestión de residuos y la sostenibilidad. Durante la fase de ejecución 04-2024, se llevaron a cabo

las actividades planteadas en el árbol de objetivos y plan de acción respectivamente. Se utilizaron diferentes recursos para la elaboración de folletos y campañas visuales con mensajes para captar la atención y el interés de los estudiantes sobre la importancia de cuidar el medio ambiente demostrando prácticamente a los estudiantes mediante charlas y realización de manualidades in situ con la contribución de los estudiantes de Licenciatura en Logística y Transporte Multimodal, pertenecientes a la Facultad de Ingeniería Industrial de la Universidad Tecnológica de Panamá, quienes con su valioso aporte nos permitió llevar el mensaje a muchos más estudiantes.

Se efectuó, una campaña dirigida al personal docente y administrativo para explicar los procesos del reciclaje, el impacto ambiental que estas buenas prácticas aportaban al medio ambiente y como poder trasladarlas y tropicalizarlas a sus aulas de clase.

Se realizó el aporte de mobiliario para el área de cafetería, este se fabricó 100% con materiales reciclados provenientes de pallets de madera que generalmente son desechados por el sector industrial, estos pallets fueron recolectados y transformados en el mueble donde ahora reposan las bebidas de los pequeños ingieren día a día.

Se instalaron en la institución 4 tanques para separación y disposición de residuos que fueron reacondicionados y reutilizados para ser instalados en la escuela “El Progreso” dando solución a la problemática de infraestructura adecuada para realizar la separación de materiales.

Se diseñó un tríptico de carácter informativo y educativo con los fundamentos en los que se basó este proyecto, consejos e ideas para incluir en la programación de actividades de cada docente en sus respectivas aulas de clase. Esta información logra que se internalice el hecho de que se pueden hacer grandes cosas con un poco de voluntad y mucha creatividad.

## **RESULTADOS Y LOGROS**

El proyecto comunitario “Escuela Verde”, implementado en una escuela primaria en un sector popular de La Chorrera, Panamá, ha logrado resultados significativos en su objetivo de fomentar la conciencia y práctica del reciclaje y la reutilización de materiales entre los estudiantes y docentes de la comunidad escolar.

Los estudiantes de UNICYT lograron dos alianzas importantes: con la UTP y con Envases Universales Ball de Panamá, por lo que se logró que el proyecto tuviera un mayor alcance e impacto a esta comunidad.

La primera alianza con la UTP fue dada por parte de los estudiantes de Licenciatura en Logística y Transporte Multimodal, pertenecientes a la facultad de Ingeniería Industrial de la Universidad Tecnológica de Panamá, quienes con su valioso aporte nos ayudaron en gran medida a la ejecución de este proyecto. Los materiales reciclados fueron transformados en manualidades y material didáctico, beneficiando directamente a los estudiantes. Esto incentivó la creatividad y el ingenio en la comunidad escolar.

La 2da alianza lograda fue con la empresa Envases Universales Ball de Panamá, quienes realizaron la donación de 4 tanques para disposición de residuos, estos tanques fueron reacondicionados y reutilizados para ser instalados en la escuela “El Progreso” dando solución a la problemática de infraestructura adecuada para realizar la separación de materiales.

### **Logros Destacados**

Se logró un cambio significativo en la mentalidad de los estudiantes y docentes respecto al medio ambiente. La mayoría de los participantes ahora practican el reciclaje en sus hogares y promueven estas prácticas en sus comunidades.

## **DESAFÍOS Y LECCIONES APRENDIDAS**

A lo largo de la implementación de este proyecto, se enfrentaron diversos desafíos y se aprendieron valiosas lecciones que han fortalecido el proyecto y su impacto en la comunidad escolar.

### **Desafíos Enfrentados**

- Uno de los principales desafíos fue la resistencia inicial de algunos estudiantes y docentes a adoptar nuevas prácticas de reciclaje y reutilización. La falta de conocimiento y la comodidad con hábitos previos dificultaron la aceptación de las nuevas iniciativas.
- La disponibilidad de recursos y materiales reciclables fue un reto constante. Dependiendo de las donaciones y la colaboración de las plantas de producción, hubo momentos en que los materiales no eran suficientes para cubrir todas las necesidades del proyecto.
- La logística para recolectar, transportar y almacenar los materiales reciclables presentó complicaciones. La falta de infraestructura adecuada y la necesidad de coordinar múltiples actores hicieron que la gestión del proyecto fuera más compleja.

### **Lecciones Aprendidas**

- La educación y sensibilización constantes son clave para superar la resistencia al cambio. Talleres, charlas y actividades prácticas ayudaron a aumentar el conocimiento y la aceptación de las prácticas de reciclaje y reutilización.
- Establecer alianzas con empresas locales y organizaciones no gubernamentales es fundamental para asegurar un flujo constante de recursos y apoyo técnico. Estas colaboraciones también ayudan a legitimar el proyecto y aumentar su alcance.
- La capacidad de adaptarse a las circunstancias cambiantes y encontrar soluciones creativas a los problemas logísticos fue crucial. La flexibilidad permitió ajustar las estrategias y mantener el proyecto en marcha a pesar de los obstáculos.

El proyecto “Escuela Verde” no solo ha enfrentado y superado numerosos desafíos, sino que también ha aprendido lecciones valiosas que han fortalecieron su impacto. Estas experiencias han demostrado que, con educación, colaboración y adaptabilidad, es posible fomentar una cultura de reciclaje y reutilización que beneficie tanto a la escuela como a la comunidad en general.

## EVALUACIÓN DEL IMPACTO

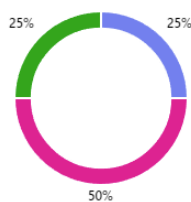
Se aplicó una encuesta con la finalidad de conocer el alcance e impacto de la campaña en los docentes que participaron de la misma, los resultados que se concluyeron fueron los siguientes.

- Se recibieron 8 respuestas, donde 75% de los encuestados imparten conocimientos en 1er y 2do grado, el 25% restante corresponde a materias de especialidad o grados superiores.

### 1. Grado que enseña

8 Respuestas

1 ero	2
2 do	4
3 ero	0
4 to	0
Otras	2



- El 100% estuvo totalmente de acuerdo con que “La campaña creara conciencia y mejores prácticas en el reciclaje y reutilización entre estudiantes y docentes”

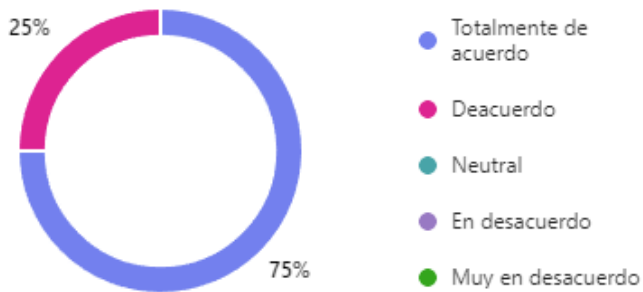
2. La campaña creara conciencia y mejores practicas en el reciclaje y reutilización entre estudiantes y docentes

8 Respuestas

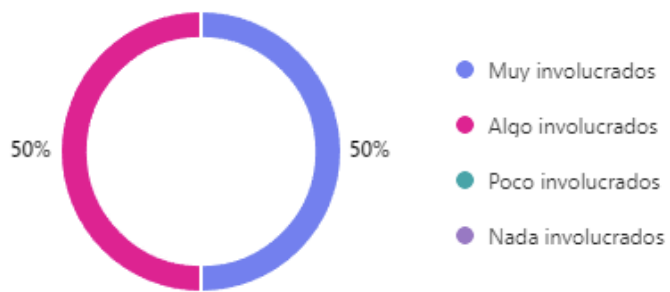
● Totalmente de acuerdo	8
● Deacuerdo	0
● Neutral	0
● En desacuerdo	0
● Muy en desacuerdo	0



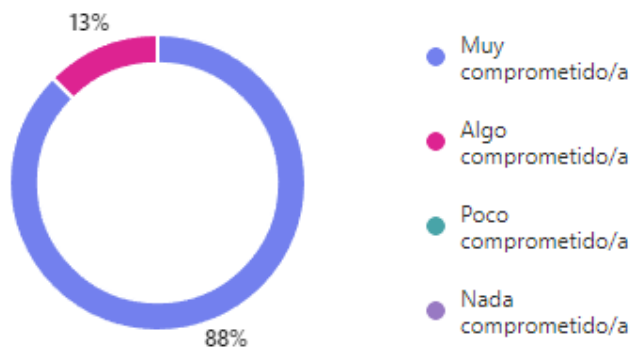
- El 75% de la muestra esta solamente de acuerdo con la afirmación de que, “La campaña de reciclaje y reutilización promoverá un comportamiento ambientalmente responsable y sostenible en la comunidad escolar, el 25% restante está de acuerdo.



- Para determinar qué tan involucrados piensan que sus estudiantes estarán sobre la campaña de reciclaje y reutilización, los resultados fueron 50% muy involucrados y 50% algo involucrados.



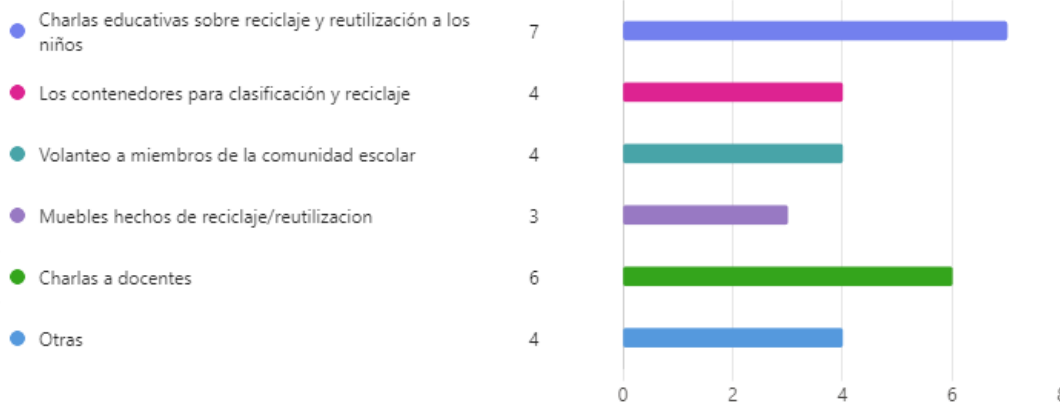
- El 88% de los docentes encuetados se sienten muy comprometidos con la campaña de reciclaje y reutilización, y el 12% algo comprometido.



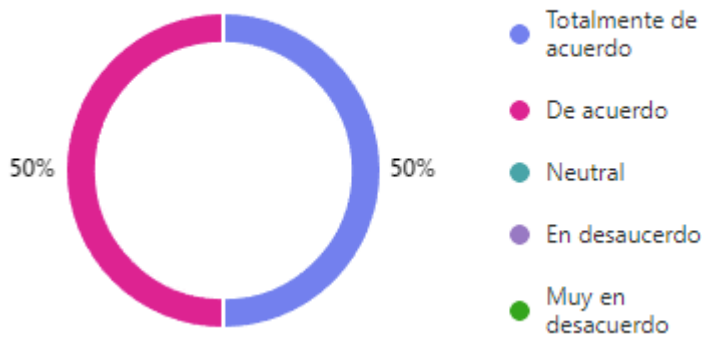
- Las charlas a estudiantes y docentes se consideraron las actividades más efectivas para crear educación ambiental

6. ¿Qué actividades de la campaña serán efectivos para crear educación ambiental entre los estudiantes y docentes? (Puede seleccionar mas de una opción)

8 Respuestas



- Las opiniones en cuanto a si la campaña de reciclaje y reutilización influenciara también en los padres de familia estuvo dividida en 50% entre, “Totalmente de acuerdo” y “De acuerdo”



- Como sugerencias por parte del personal encuestando, coincidieron en la necesidad de “dar continuidad al proyecto”, “implementar una segunda etapa del proyecto”, y “crear una programación trimestral de charlas sobre el reciclaje”.

8. ¿Tiene alguna sugerencia adicional para mejorar las campañas de reciclaje en la escuela?

8 Respuestas

ID ↑	Nombre	Respuestas
1	anonymous	Que no quede en la primera etapa.
2	anonymous	Seguir con un monitoreo al programa dentro del plantel para poder avanzar en el tema y cambiar la cultura de la comunidad
3	anonymous	Darle continuidad a los proyectos
4	anonymous	charla a docentes y padres de familia, actividades que se trabajen con todo lo que se pueda reciclar
5	anonymous	Darle seguimiento al proyecto
6	anonymous	Monitoreo del proyecto
7	anonymous	Muy positiva la actividad
8	anonymous	Charlas trimestrales sobre el reciclaje

## CONCLUSIONES

- El proyecto ha logrado aumentar la conciencia ambiental entre estudiantes, docentes y administrativos de la escuela primaria seleccionada. Mediante los talleres y actividades educativas, se ha promovido la importancia de la sostenibilidad y la protección del medio ambiente, creando una cultura de responsabilidad ecológica dentro de la comunidad escolar.
- Con la instalación de depósitos para la clasificación de residuos, ha demostrado que, con la reutilización de dichos depósitos, se ha demostrado en la práctica como se puede sacar provecho a lo considerado por otros como desecho; adicionalmente las mismas facilitarán la separación correcta de desechos. Hay que agregar que esto no solo mejorará la gestión de residuos en la escuela, sino que también ha servido como una herramienta práctica para que los estudiantes apliquen los conceptos aprendidos sobre reutilización y reducción de residuos.
- La construcción del mueble de madera con pallets usados ha demostrado cómo es posible reciclar materiales para crear productos útiles y estéticamente agradables. Esta iniciativa no solo ha reducido la cantidad de residuos generados, sino que también ha servido como un ejemplo tangible de prácticas sostenibles que pueden ser replicadas en otras áreas de la comunidad.

- El proyecto ha fomentado la colaboración entre instituciones (UNICYT, UTP, Escuela El Progreso y la empresa privada E.U. Ball Panamá S.a). Haciendo que fuese un proyecto que todos ganaron en la ejecución de este, participando en actividades conjuntas, se ha fortalecido el compromiso hacia el cuidado del medio ambiente como sociedad.

## RECOMENDACIONES

- Continuidad y Expansión de la Educación Ambiental:
- El proyecto se debe mantener y ampliar las actividades educativas ambientales para asegurar que los conceptos y prácticas aprendidos se afiancen en la comunidad escolar. Por ende, se deben de desarrollar programas continuos y adaptativos que involucren a nuevos estudiantes y refuercen el conocimiento de los ya participantes.
- Se sugiere establecer un sistema de monitoreo periódico para evaluar la efectividad de la clasificación de residuos. Esto incluye revisar la cantidad de residuos reciclados y ajustarse a las necesidades emergentes. Además, se pueden realizar campañas de sensibilización para mejorar la participación de toda la comunidad escolar.
- Es recomendable continuar promoviendo proyectos que involucren la reutilización de materiales, como la construcción de más muebles o instalaciones con materiales reciclados. Estos proyectos pueden servir como inspiración para la comunidad, mostrando las posibilidades creativas y sostenibles que existen en el uso de recursos.
- Para amplificar el impacto del proyecto, se recomienda extender las actividades a la comunidad circundante de la escuela. Se pueden organizar talleres y campañas que incluyan a padres, vecinos y otras instituciones locales para que los beneficios de la educación ambiental se extiendan más allá de la escuela.
- Es de suma importancia buscar el apoyo continuo de instituciones públicas y privadas para asegurar la sostenibilidad del proyecto. Alianzas estratégicas con organizaciones ambientales, empresas locales y entidades gubernamentales pueden proporcionar recursos adicionales y apoyo técnico para la continuidad y expansión del proyecto.

# EVIDENCIAS





**TU GRAMITO DE ARENA ES DE GRAN AYUDA PARA EL PLANETA. RECICLA**

**REDUCE REUTILIZA RECICLA RECUPERA**

**unicyt**

**TIPOS DE RESIDUOS**  
Y que podemos hacer con ellos

**ORGÁNICOS**  
Compostables. Pueden ser compostados de forma natural en el suelo o en el jardín de tu escuela. Ejemplos: Cascarones de huevo, cáscaras de frutas, restos de comida orgánica.

**PLÁSTICOS**  
Reciclables. Pueden ser reciclados en plantas de reciclaje. Ejemplos: Botellas de plástico, envases de leche, botellas de agua.

**PAPEL Y CARTÓN**  
Reciclables. Pueden ser reciclados en plantas de reciclaje. Ejemplos: Hojas de papel, cajas de cartón, periódicos.

**VIDRIO**  
Reciclables. Pueden ser reciclados en plantas de reciclaje. Ejemplos: Botellas de vidrio, frascos de vidrio.

**METALES**  
Reciclables. Pueden ser reciclados en plantas de reciclaje. Ejemplos: Latas de aluminio, latas de acero.

**LA IMPORTANCIA**  
**La Ley 4 R**  
Las 4R del reciclaje son una extensión de las conocidas 3R (Reducir, Reutilizar y Reciclar). Estas cuatro acciones nos ayudan a cuidar nuestro planeta de manera más completa.

**REDUCE**  
Compartiendo de manera adecuada. Adquirir solo lo que realmente necesitas y evitar el exceso. Evitando el desperdicio de alimentos. Reutilizar nuestros cuernos y comprar responsablemente.

**REUTILIZA**  
Reutilizando ropa y objetos. En lugar de desecharlos, podemos en algunos casos hacer un nuevo uso. Compartiendo y donando. Aquellos que ya no necesitamos pueden ser útiles para otros.

**RECICLA**  
Transformar materiales en nuevos productos. El reciclaje evita el uso de recursos naturales.

**RECUPERA**  
Comprar productos hechos con materiales reciclados. Esto ayuda a reducir el desperdicio y la contaminación.

**REDUCE, REUTILIZA, RECICLA & RECUPERA**

**EDUCACIÓN AMBIENTAL TEMPRANA**  
Cuando los educadores enseñan a los niños sobre el reciclaje y la sostenibilidad desde edades tempranas, están cultivando una generación de ciudadanos responsables que valoran y protegen el medio ambiente.

**TU GRAMITO DE ARENA ES DE GRAN AYUDA PARA EL PLANETA. RECICLA**

**REDUCE REUTILIZA RECICLA RECUPERA**

**unicyt**

**TIPOS DE RESIDUOS**  
Y que podemos hacer con ellos

**ORGÁNICOS**  
Compostables. Pueden ser compostados de forma natural en el suelo o en el jardín de tu escuela. Ejemplos: Cascarones de huevo, cáscaras de frutas, restos de comida orgánica.

**PLÁSTICOS**  
Reciclables. Pueden ser reciclados en plantas de reciclaje. Ejemplos: Botellas de plástico, envases de leche, botellas de agua.

**PAPEL Y CARTÓN**  
Reciclables. Pueden ser reciclados en plantas de reciclaje. Ejemplos: Hojas de papel, cajas de cartón, periódicos.

**VIDRIO**  
Reciclables. Pueden ser reciclados en plantas de reciclaje. Ejemplos: Botellas de vidrio, frascos de vidrio.

**METALES**  
Reciclables. Pueden ser reciclados en plantas de reciclaje. Ejemplos: Latas de aluminio, latas de acero.

**LA IMPORTANCIA**  
**La Ley 4 R**  
Las 4R del reciclaje son una extensión de las conocidas 3R (Reducir, Reutilizar y Reciclar). Estas cuatro acciones nos ayudan a cuidar nuestro planeta de manera más completa.

**REDUCE**  
Compartiendo de manera adecuada. Adquirir solo lo que realmente necesitas y evitar el exceso. Evitando el desperdicio de alimentos. Reutilizar nuestros cuernos y comprar responsablemente.

**REUTILIZA**  
Reutilizando ropa y objetos. En lugar de desecharlos, podemos en algunos casos hacer un nuevo uso. Compartiendo y donando. Aquellos que ya no necesitamos pueden ser útiles para otros.

**RECICLA**  
Transformar materiales en nuevos productos. El reciclaje evita el uso de recursos naturales.

**RECUPERA**  
Comprar productos hechos con materiales reciclados. Esto ayuda a reducir el desperdicio y la contaminación.

**REDUCE, REUTILIZA, RECICLA & RECUPERA**

**EDUCACIÓN AMBIENTAL TEMPRANA**  
Cuando los educadores enseñan a los niños sobre el reciclaje y la sostenibilidad desde edades tempranas, están cultivando una generación de ciudadanos responsables que valoran y protegen el medio ambiente.









