

TITULO

Análisis de Estrategias Contra el Estrés en el Politécnico Gran Colombiano

OBJETIVOS

1. Informar a la comunidad universitaria sobre los efectos del estrés en la salud mental y física.
2. Garantizar que los estudiantes tengan acceso fácil a recursos de apoyo emocional y psicológico.
3. Fomentar prácticas saludables que contribuyan a reducir el estrés.
4. Mantener a los estudiantes informados sobre las políticas antiestrés y los recursos disponibles.

ANTECEDENTES

1. Introducción y conocimiento de las prácticas antiestrés.
2. Beneficios de las políticas de salud mental.
3. Retos y desafíos: tener conocimiento de cómo lidiar con un ambiente bajo presión emocional en épocas de parciales y entregas finales.

METODOLOGÍA

Definición de objetivos y alcance:

1. Organizar charlas, talleres o seminarios que aborden la importancia de manejar el estrés, ofrecer recursos educativos y materiales informativos.
2. Establecer servicios de asesoramiento psicológico, grupos de apoyo, y proporcionar información sobre recursos externos disponibles.
3. Organizar eventos de bienestar, como sesiones de yoga, meditación, o actividades físicas. También se puede proporcionar información sobre una alimentación balanceada y técnicas de respiración.
4. Establecer canales de comunicación efectivos, como correos electrónicos, carteles, redes sociales y reuniones informativas, para garantizar que los estudiantes estén al tanto de las iniciativas implementadas.

Participación de la comunidad: Realizar encuestas a los estudiantes y profesores para saber que actividades contribuirían a mejorar la salud mental de la comunidad universitaria.

RESULTADOS ALCANZADOS

La viabilidad de implementar una política contra el estrés depende de varios factores, sin embargo se esperan resultados como:

- Aumento en la percepción de bienestar emocional y disminución en los niveles de estrés entre los estudiantes.
- Mantenimiento o mejora en el rendimiento académico, ya que un ambiente menos estresante puede favorecer un mejor desempeño.
- Aumento en la participación de los estudiantes en servicios de apoyo emocional y actividades diseñadas para reducir el estrés.
- Mejora en la percepción de la institución por parte de los estudiantes debido a la implementación de medidas que demuestran preocupación por su bienestar.
- Mejora en la percepción de la comunicación institucional, con estudiantes que se sienten informados sobre las políticas antiestrés y los recursos disponibles.
- Mayor percepción de flexibilidad por parte de los estudiantes, lo que se traduciría en una reducción de la presión asociada con los plazos y exámenes.

CONCLUSIONES

Si la implementación de la política antiestrés ha llevado a una mejora en la percepción del bienestar emocional de los estudiantes, esto sería una conclusión positiva. La reducción de los niveles de estrés y una mayor satisfacción indicarían un éxito en el enfoque adoptado.

Se observaría una relación positiva entre la implementación de medidas antiestrés y el rendimiento académico, esto respaldaría la eficacia de las políticas. Un mantenimiento o mejora en el rendimiento académico podría indicar que los estudiantes están mejor equipados para manejar la presión.

Al presentar un aumento en la participación de los estudiantes en servicios de asesoramiento y otras actividades de apoyo, esto podría considerarse como un indicador positivo de que las medidas implementadas están siendo reconocidas y utilizadas por la comunidad estudiantil. Si la percepción de la institución mejora entre los estudiantes debido a la implementación de medidas antiestrés, esto podría fortalecer la imagen de la universidad como una institución que se preocupa por el bienestar de sus estudiantes.

Bibliografía

Mendoza, L., Ortega, E. C., Quevedo, D. G., Martínez, R. M., Aguilar, E. J. P., & Hernández, R. S. (2010). Factores que ocasionan estrés en Estudiantes Universitarios. *Revista Ene de Enfermería*, 4(3), 36-46.

Pozos-Radillo, B. E., Preciado-Serrano, M. D. L., Plascencia-Campos, A. R., Acosta-Fernández, M., & Aguilera Velasco, M. D. L. Á. (2022). Estrategias de afrontamiento ante el estrés de estudiantes de medicina de una universidad pública en México. *Investigación en educación médica*, 11(41), 18-25.

Video Explicativo : [POSTER ANTI ESTRES.mp4](#)

Integrantes:

María Alejandra Luna Chaparro – maluna@poligran.edu.co

Mateo Pachón Rincón - mpachonr@poligran.edu.co