

## EJECUCIÓN DE LA CAMPAÑA A PARTIR DE LA INVESTIGACIÓN

### **Antecedentes**

El estrés es un tema que ha sido subestimado, sin embargo, todos los estudios, investigaciones y estadísticas demuestran que este fenómeno que es muy natural en la vida de los jóvenes universitarios tiene efectos fuertemente graves a nivel físico, psicológico, social y hasta económico. Es así, que tras la realización de varias investigaciones a nivel nacional e internacional y una serie de encuestas aplicadas a distintas Universidades de Quito para estudiar el estrés de tipo académico, se evidenció que el 90% de las personas encuestadas sufre de estrés.

Con los datos arrojados de los distintos estudios se puede establecer un punto de inicio hacia la lucha contra este mal social que afecta, no solo a los estudiantes sino a nivel general, a las personas con mucha presión a su alrededor y que en base a esto su comportamiento tiene distintas variables que en algunos casos conlleva a refugiarse en diferentes factores infecciosos de la sociedad (alcohol, drogas, etc.) que a su vez se ven reflejados en conflictos familiares y como última consecuencia en la sociedad.

Hay que recalcar, que el estrés se ha vuelto parte de la vida cotidiana de los seres humanos y es por esto que es totalmente necesario saber cómo manejarlo, para no permitir que éste afecte la vida de las personas en los diferentes aspectos; sino, mas bien, que los jóvenes vean al estrés como esa fuerza extra que es necesaria para alcanzar sus metas y/o objetivos y que, de esta manera, lo sepan aprovechar a su favor.

## **Justificación**

A pesar de que las diferentes investigaciones y estudios demuestran que el estrés académico es un problema social que es evidente y que si no está bien manejado puede traer consigo efectos fuertemente graves a nivel físico, psicológico y social, las universidades del país no ofrecen programas con el fin de cuidar la salud mental de los estudiantes; así como tampoco, se ha visto campañas comunicacionales que promuevan a los estudiantes un hábito de estudio saludable; no desde el punto de vista de eliminar el estrés de tu vida; mas bien, desde la perspectiva de aprovecharlo a tu favor.

De acuerdo a los psicólogos y expertos entrevistados, el estrés es importante, necesario y permite la adaptación a las diferentes contingencias que un estudiante experimenta. Sin embargo, todos concuerdan que es necesario que los jóvenes aprendan a manejar el estrés de manera positiva y productiva ya que si éste no es controlado, traerá consecuencias negativas no sólo a nivel académico sino que afectará todos los aspectos de la vida del estudiante.

Muchos estudiantes sufren altos niveles de estrés que son significativamente perjudiciales, es por eso que es tan importante dotar de información y recursos a los jóvenes para que puedan afrontar este problema que se ha vuelto inevitable.

## Introducción

Nuestra sociedad actual está expuesta a altos niveles de estrés. Es normal que en fechas de mucha carga académica algunos estudiantes se sientan más cansados que de costumbre, unos de ellos más irritables, otros tienen fuertes dolores de cabeza y algunos muchas veces piensan acerca del exceso de actividades diarias. Sin embargo, este tema ha sido subestimado y no se le ha dado la debida importancia.

Es así, que con el fin de combatir éste mal que afecta a la ciudadanía y generar conciencia, se realizó la campaña: “¡Estrésate, si no puedes contra el estrés únete a él”. Ésta, es un esfuerzo de los jóvenes por mejorar la vida estudiantil en las universidades y además ayudar a las personas que sufren de este mal común.

La importancia que lleva a la realización de la campaña se ve reflejado en las constantes reacciones que puede producir el estrés, ya sea física (insomnio, cansancio permanente, dolores de cabeza, etc.) o psicológicamente (incapacidad de relajación, ansiedad, problemas de concentración, etc.) y ver de esta manera cómo evitar que estas reacciones repercutan en el rendimiento de los estudiantes y así promover, a través de la comunicación, un hábito saludable de estudio.

## CUERPO Y DESARROLLO

### Objetivo General

Cambiar la percepción que tienen los estudiantes universitarios sobre el estrés académico.

### Objetivos Específicos

- Educar a los jóvenes universitarios sobre las causas y consecuencias físicas y psicológicas del estrés.
- Informar sobre las maneras positivas que existen de lidiar con este fenómeno.
- Persuadir a los estudiantes de optar por formas saludables al momento de manejar el estrés académico.
- Involucrar a los jóvenes en actividades que ayuden a disminuir sus niveles de estrés.

### Nombre de la campaña

El nombre y slogan elegido para la campaña es:

**¡ESTRÉSATE!**  
Si no puedes contra el estrés, únete a él

*(Versión 1 del logo)*



*(Versión 2 del logo)*

El nombre fue elegido a partir de las investigaciones y entrevistas realizadas a psiquiatras y psicólogos que evidenciaron que el estrés es un fenómeno inevitable y necesario en las vidas los estudiantes universitarios.

De acuerdo con Jaime Costales, psicólogo clínico-social y profesor de psicología de la Universidad San Francisco de Quito un buen estudiante, él que quiere aprovechar su carrera va a vivir estrés académico. Así mismo, él asegura que el estrés es positivo como desafío para logros y motivación para la conquista de metas.

Para Teresa Borja, psicóloga y profesora de la USFQ, el estrés es importante y necesario, te da energía y te permite adaptarte y responder como se necesita. También ayuda a mantenerse despierto y a estar al día a día de la exigencia académica. “Es importante que los estudiantes manejen el estrés para que este sea productivo.”, agrega.

Ambos psicólogos coinciden en que el estrés en si no es un problema. Se convierte en un problema cuando es sumamente elevado y se mantiene en el tiempo, y cuando la persona no tiene recursos para afrontarlo y se desborda. El problema es la inhabilidad de manejar el estrés.

Por ende, nuestra campaña busca que los estudiantes entiendan esto sobre el estrés. El estrés es positivo e inevitable y es importante que los jóvenes lo puedan apreciar de esta manera.

Así mismo, de acuerdo a las investigaciones, es contraproducente luchar y tratar de eliminar por completo el estrés de nuestras vidas. Por eso, si no puedes contra el enemigo únete a él. Cuando la persona, el estudiante, el profesional se percata de que no puede el eliminar el estrés de su vida, se da cuenta que debe aprender a vivir con esto y verlo de manera positiva para que éste no afecte su salud física y psicológica. Así mismo, es primordial que las personas aprendan más sobre este fenómeno, ya que sólo así podrán controlar lo que sienten en determinadas situaciones y canalizarlo de manera positiva y productiva. Por eso: ¡Estrésate! Si no puedes contra el estrés, únete a él.

## **Producto de campaña**

El producto elegido para recaudar fondos durante la campaña son almohadas con el logo: ¡Estrésate! Si no puedes contra el estrés, únete a él.

Elegimos este producto ya que lo vinculamos con el activismo que realizaríamos para la campaña que fue una pelea de almohadas en contra del estrés. Así mismo, la almohada es un elemento que se relaciona mucho con el estrés y la descarga de emociones. Varios psicólogos recomiendan que si una persona está enojada o frustrada puede golpear una almohada y eso ayudará al individuo a liberar sus emociones.

Igualmente, la almohada se relaciona con el sueño y el descanso y por ende con el estrés. De acuerdo con la doctora Phyllis Zee, subdirectora del Centro del Sueño y Biología Circadiana de la Universidad Northwestern, en Chicago, “cuando no dormimos lo necesario, nuestro cuerpo produce más hormonas del estrés y combate menos la inflamación, lo que a su vez afecta la función inmunitaria. El sueño tiene un poder mágico sobre nuestra salud. Gracias a él podemos tener una vida más larga y

saludable, mejor aspecto, estar más alegres y relajados, mejorar nuestra actividad cerebral e incluso reducir nuestro peso.”, agrega.

Los psicólogos y psiquiatras entrevistados durante la investigación aseguran que una de las mejores maneras de reducir los niveles de estrés es descansando las horas necesarias y es por eso que también elegimos almohadas como producto de nuestra campaña.





## ACTIVIDADES

### BTL

Primero es importante definir qué significa BTL. De acuerdo con Enrique de Mora: "Below The Line", también conocida por la abreviatura BTL, se utiliza para denominar todas aquellas acciones promocionales que no involucren a medios de comunicación convencionales y de alcance masivo como la TV, radio, medios impresos, o incluso Internet. Al definir "BTL" suele recurrirse primero a aquello que no es ("publicidad a través de medios convencionales") para luego llegar a lo que realmente es: el concepto BTL engloba todas las acciones de comunicación que emplean medios no convencionales y no masivos. Corren tiempos en que se cuestiona cada vez más la eficacia, el retorno, de la publicidad convencional, mientras que las técnicas BTL están claramente en boga. La cuestión es que las empresas acuden cada vez más a las acciones BTL por el convencimiento de que los mensajes transmitidos en directo y en persona son más eficaces.

Es por esto, que nosotros a través de nuestro BTL no sólo buscamos informar sobre el estrés sino también tener contacto y cercanía con los jóvenes universitarios.

El BTL consistió en la elaboración de una ruleta móvil en la cual estaban presentes 5 maneras saludables de reducir el estrés académico. Los elementos de la ruleta eran: chocolates, abrazos, muñecos anti-estrés, té relajante y consejos.



Elegimos el abrazo ya que además de ser algo tan fácil de dar y obtener, está científicamente comprobado que éste desencadena las sustancias que mitigan el estrés. De acuerdo con Georgina Montemayor, académica del departamento de anatomía de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Autónoma de México, recibir un abrazo hace que el cerebro libere oxitocina lo cual reduce el estrés en los individuos.

El segundo elemento elegido como parte del BTL fue el chocolate. Además de ser delicioso, el chocolate reduce los niveles de la hormona cortisona, la cual produce estrés. Así mismo, los muñecos anti estrés liberan tensiones y relajan los músculos ayudando al manejo del estrés académico. Y finalmente, los consejos que buscaban que los participantes vean las situaciones difíciles de manera positiva y esperanzadora.

El BTL se realizó los días 15 y 17 de abril del 2013 en 4 diferentes universidades: Universidad San Francisco de Quito, Universidad de las Américas, Universidad Católica del Ecuador y Universidad Internacional del Ecuador. En cada lugar, se invitaba a los estudiantes a dar la vuelta a la ruleta y que descubran 5 formas de manejar el estrés en sus vidas. Esta actividad nos dio la oportunidad

de tener contacto con los jóvenes, saber lo que piensan sobre este fenómeno y enseñarles formas fáciles y efectivas de reducir el estrés.

Al final, el objetivo de esta actividad fue educar a los jóvenes sobre el estrés y brindarles 5 maneras de lidiar con este fenómeno en sus vidas estudiantiles.





**PUCE**



UDLA



**INTERNACIONAL**



## ACTIVISMO: “GUERRA DE ALMOHADAS”

**UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ**  
**COLEGIO DE COMUNICACIÓN Y ARTES CONTEMPORÁNEAS COCOA**

# GUERRA DE ALMOHADAS

Para descargar, reírte, compartir y estallar almohadas te invitamos a esta batalla donde tu única arma será una almohada!

**Ven y diviértete!**  
**El mundo no es todo trabajo y nada de juego!**

¿Dónde? USFQ (Plaza Da Vinci)  
 ¿Cuándo? Lunes 6 de mayo  
 A qué hora? Al medio día (12)

**Reglas para la guerra de almohadas**

- 1 Invita a todos sus amigos y conocidos
- 2 Lleva almohadas livianas, sin cierres, botones o cualquier cosa que pueda lastimar. Si no tienes almohada te vendemos una.
- 3 Recuerda, es todos contra todos, no cuentan las personas sin almohada o con cámaras en las manos.
- 4 La lucha comienza cuando escuchen la señal.
- 5 Debes tener cuidado con los más pequeños.
- 6 La lucha termina cuando caiga el último

¿Sabías qué?  
 Una vez al año, el 6 de abril, aventureros de todas las edades y de distintas ciudades alrededor del mundo toman sus más esponjosas almohadas y salen a las calles a celebrar el Día Internacional de Guerra de Almohadas. Este movimiento se viene realizando desde el 2008 y congrega cada año a más personas y a más países.

presentado por:



**COCOCI.USFQ**  
COLEGIO DE COMUNICACIÓN Y ARTES CONTEMPORÁNEAS

**¡ESTRÉSATE!**  
Si no puedes contra el estrés, únete a él

El activismo que realizamos como parte de la campaña fue una GUERRA DE ALMOHADAS EN CONTRA DEL ESTRÉS. El objetivo de esta actividad fue hacer que los participantes se relajen y se olviden de sus preocupaciones durante los minutos que duró la batalla. Así mismo, buscamos que los estudiantes se den cuenta que no todo en la vida es trabajo y estudio, también

es importante buscar alegría y momentos de distracción cuando están en situaciones difícil y de estrés máximo.

Logramos que los jóvenes se olviden de sus proyectos, exámenes y tesis durante la pelea y generamos un momento de relajación y risas entre todos los participantes.

Es la primera vez que se realiza una pelea de almohadas en contra del estrés en el país. Esta es una actividad que se ha realizado desde el 2008 en varias ciudades del mundo como en Barcelona, Nueva York y Taiwan en celebración del Día Internacional de las Peleas de Almohadas. En cada edición se suman más participantes y a través de la campaña ¡Estrésate!, el Ecuador se sumó a la celebración en donde el principal objetivo es romper la rutina acumulada y olvidarse del estrés y las preocupaciones.

Otra etapa del activismo realizado consistió en hacerle una propuesta a la Secretaría Nacional de Educación Superior, Ciencia, Tecnología e Innovación. Nosotros buscamos que a través del SENESCYT se puedan promover e impulsar programas en contra del estrés académico en las universidades del país.

De acuerdo a nuestra investigación a nivel nacional e internacional, el estrés mal manejado afecta en el rendimiento académico de los alumnos universitarios y los sumerge, como manera de desahogo, a recurrir al uso de diferentes drogas legales o ilegales, a rendirse y salirse de sus carreras y hasta el punto de considerar pensamientos suicidas. Es por esto que nos parece importante que el SENESCYT impulse este tipo de programas ya que consideramos que este tema ha sido subestimado y no se le ha dado la debida importancia. Así mismo, en países como Estados Unidos, las universidades invierten mucho en programas a favor de la salud psicológica de los estudiantes y consideramos pertinente que se realice lo mismo en nuestro país.





