

## EVENTO: "BAILÁNDOTE EL ESTRÉS"

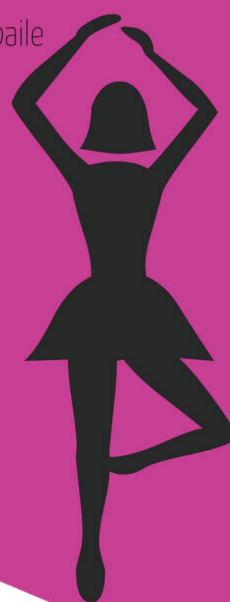
UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ  
COLEGIO DE COMUNICACIÓN Y ARTES CONTEMPORÁNEAS COCOA

# BAILÁNDOTE EL ESTRÉS!!

¿Sabías que?  
El baile eleva la producción de endorfinas, las cuales generan una sensación de placer y alegría

Relájate, disfruta de la música en esta clase de baile  
Te esperamos

Lugar: Phisque (Paseo San Francisco, Tercer piso)  
Fecha: Sábado 4 de mayo y domingo 5 de mayo  
Hora: 11am  
Costo: \$5.00 (todo lo recaudado será para la Fundación Mundo Juvenil)



### ¡ESTRÉSATE!

Si no puedes contra el estrés, únete a él

presentado por:



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

financiado por:

**Phisque**  
wellness club

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

## BAILÁNDOTE EL ESTRÉS

Fecha: 5/mayo/2013  
Hora: 11 am  
Lugar: Phisque, Paseo San Francisco

### ¡ESTRÉSATE!

Si no puedes contra el estrés, únete a él

De acuerdo con el artículo “El ejercicio físico moderado ayuda a controlar el estrés emocional” de Miguel López (2012):

Un estudio expone que el ejercicio de intensidad moderada puede ayudar a afrontar situaciones de ansiedad y estrés incluso tiempo después de haberlo realizado. Este tipo de estudios son útiles para fomentar el uso de programas de ejercicio no solo para prevenir y tratar problemas de tipo físico, sino alteraciones de tipo mental como ansiedad y estrés.

La investigación parte de la base conocida de que el ejercicio mejora el estado de ánimo, pero con el interés de conocer si los efectos positivos eran duraderos. De forma muy resumida, para no entrar en detalles metodológicos, en el estudio se expuso a diversos sujetos a imágenes de alto impacto emocional antes y después de haber realizado ejercicio o períodos de descanso, según correspondiera. El resultado fue que los participantes que habían realizado ejercicio moderado mantenían durante más tiempo un mayor control emocional. Este tipo de hallazgos sirven de base para, por ejemplo, realizar programas de ejercicio con el objetivo de tratar a personas que sufran síntomas de ansiedad o estrés, lo cual mejorará, sin duda, su calidad de vida.

Es por esto que nosotros elegimos como evento, una actividad que generara este tipo de respuesta en los participantes. Realizamos una clase de baile con el reconocido coreógrafo Nelson Parra, en la cual los asistentes pudieron hacer ejercicio físico de forma divertida. Como evidencian muchas investigaciones, realizar ejercicio tiene efectos sumamente positivos en el estrés de las personas. Esto, debido a que la actividad física eleva la producción de endorfinas las cuáles generan placer y alegría.

El evento se realizó el día 5 de mayo del 2013 en el gimnasio Phisique del Paseo San Francisco y tuvo como objetivo principal que los participantes experimenten los efectos del ejercicio físico en su estado de ánimo y en sus niveles de estrés. Así mismo, buscamos que las personas recurran a la actividad física para lidiar y reducir su estrés.







## Testimonios de las personas que asistieron a las diferentes actividades

### **BTL.**

*“No sabía que un chocolate o un abrazo me podían ayudar con el estrés”*

*“Todos piensan que el sólo el estrés laboral es grave, y que los estudiantes sólo pasamos de fiesta, pero es mentira, hay veces que me siento realmente mal por las preocupaciones de la U”.*

*“Cuando estoy estresado hasta me peleo con mi familia, con mis amigos, es frustrante”*

*“Gracias, esto si me quitó el estrés”*

### **Activismo.**

*“¡Qué divertido!”*

*“A pesar de todo lo que tengo que hacer no me arrepiento de haber venido, sí me des estresó”*

### **Evento.**

*“Quiero hacer esto (clase de baile) todos los días”*

*“Estaba tan preocupada por tantas cosas y salí feliz”*

*“A pesar de haber hecho ejercicio me siento con más energía”*

## **Difusión medios tradicionales y digitales**

Los medios de comunicación son un eje clave en la realización de cualquier campaña social. Es por eso que ¡Estrésate! Si no puedes contra el estrés, únete a él, utilizó diferentes medios para la difusión del mensaje.

Estuvimos hablando y promoviendo a la campaña en Radio Quito, Radio FM Mundo y Radio Cocoa, medio de comunicación dirigido especialmente a estudiantes universitarios.



Así mismo, un artículo sobre el estrés académico saldrá publicado próximamente en el suplemento Enfoque del periódico Aula Magna, el cual es distribuido para todos los estudiantes de la Universidad San Francisco de Quito.

Otro de los medios utilizados para la difusión de la campaña fue la red social Facebook. Ya que nuestro target son los jóvenes universitarios nos enfocamos mucho en la actualización de nuestra página en la red social. En ésta, los usuarios podían encontrar consejos útiles sobre el manejo del estrés, datos e investigaciones relacionadas con el tema.

Así mismo, se utilizó la página para invitar a todos los jóvenes a las actividades realizadas durante los meses de campaña. A través de nuestra Pág. De Facebook, llegamos a 1.823 personas y tuvimos 110 “Me gusta”.

### *Pág. Facebook*

# ¡ESTRÉSATE!

Si no puedes contra el estrés, únete a él

Aprende a  
vivir con  
el **ESTRÉS**

## Estrésate

A 110 personas les gusta esta página · 6 personas están hablando sobre esto

✓ Te gusta



### Comunidad

Es imposible vivir sin ESTRÉS. Por eso, aprende a MANEJARLO, APROVECHARLO y PONERLO a tu FAVOR. Verás que el estrés SÍ tiene un lado POSITIVO!!

IF YOU DON'T  
LIKE SOMETHING,  
CHANGE IT.  
IF YOU CAN'T

👍 110

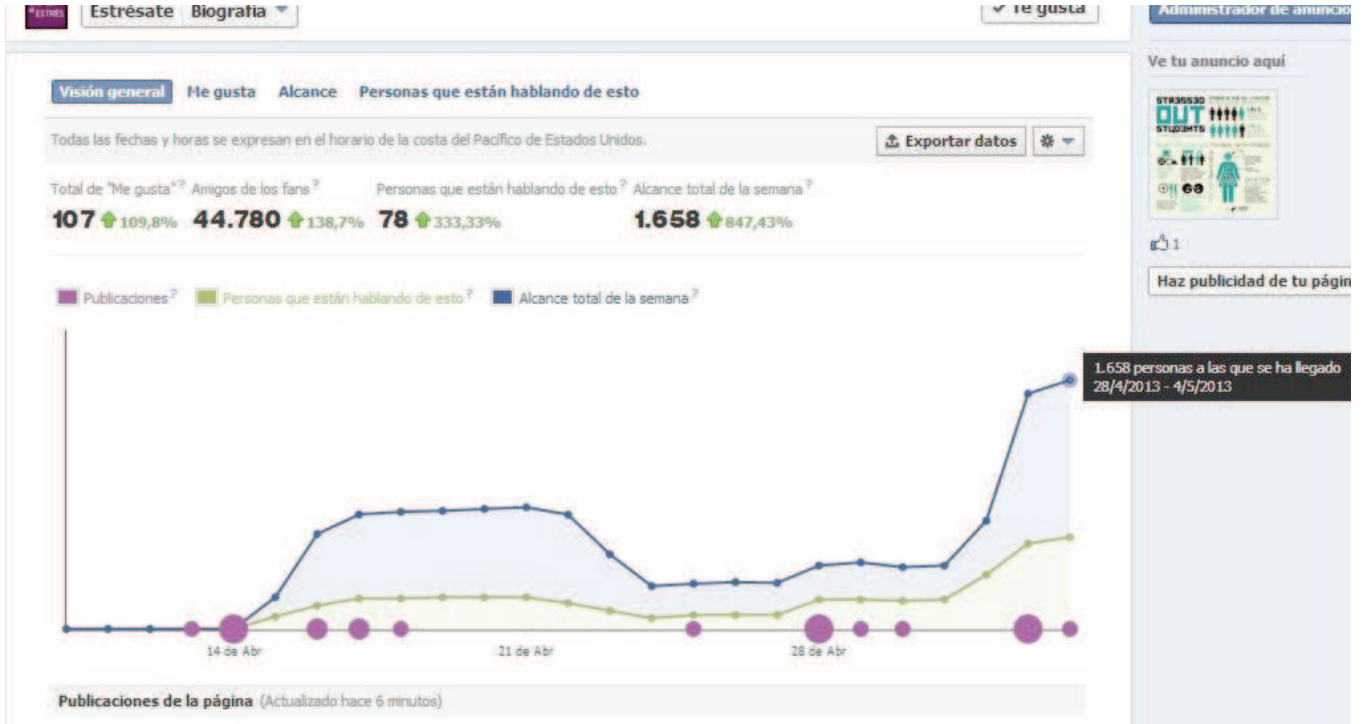


Información

Fotos

Me gusta

### Estadísticas del alcance de la campaña en Facebook.



## Ejemplos de Posts

 **Estrésate** compartió un enlace.  
30 de abril

Interesante artículo para manejar y evitar el estrés!! :)

[http://www.huffingtonpost.com/devon-corneal/what-i-know-about-stress-40s\\_b\\_3178626.html?fb\\_action\\_ids=10151395102430913&fb\\_action\\_types=og.likes&fb\\_source=other\\_multiline&action\\_object\\_map=%5B173414819483773%5D&action\\_type\\_map=%5B%22og.likes%22%5D&action\\_ref\\_map=%5B%5D](http://www.huffingtonpost.com/devon-corneal/what-i-know-about-stress-40s_b_3178626.html?fb_action_ids=10151395102430913&fb_action_types=og.likes&fb_source=other_multiline&action_object_map=%5B173414819483773%5D&action_type_map=%5B%22og.likes%22%5D&action_ref_map=%5B%5D)



**What I Know About Stress, Now That I'm In My 40s**  
www.huffingtonpost.com

The best way to avoid stress is to surround yourself with loving and supportive people. Nothing else even comes close.

Me gusta · Comentar · Compartir

103 personas vieron esta publicación Impulsar publicación

 **Estrésate**  
25 de abril

No hay nada mejor q aprender a verle el lado positivo de la vida y a sonreír en cada instante!



**ESTRÉSATE** Busca la forma de ser más positivo. Esto te ayudará muchísimo a ver la luz que tanto buscas, la libertad del estrés y de enfermarte. Pon de parte y dote una oportunidad de vida con otros ojos para que puedas disfrutar de los resultados.

Me gusta · Comentar · Compartir

 A 3 personas les gusta esto.



82 personas vieron esta publicación Impulsar publicación



## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

El estrés es un tema que ha sido subestimado, sin embargo, todos los estudios, investigaciones y estadísticas demuestran que el estrés tiene efectos fuertemente graves a nivel físico, psicológico, social y hasta económico. 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. Todos los instrumentos investigativos anteriormente expuestos fundamentan que sí existe el estrés universitario, que es identificado como un problema social que aqueja a los jóvenes estudiantes sin importar su nivel socioeconómico, la carrera que siguen o la universidad donde estudian.

Sin embargo, a pesar de que las diferentes investigaciones y estudios demuestran que el estrés académico sí es un problema en el Ecuador y que si es no bien manejado puede traer consigo efectos fuertemente graves, las universidades del país no ofrecen programas con el fin de cuidar la salud mental de los estudiantes.

Es por esto que la campaña ¡Estrésate! Si no puedes contra el estrés, únete a él, trató un tema que a pesar de ser tan relevante, como evidencian las investigaciones, no ha sido tratado con anterioridad. Muchos estudiantes sufren altos niveles de estrés que son significativamente perjudiciales, es por eso que es tan primordial dotar de información y recursos a los jóvenes para que puedan afrontar este problema que se ha vuelto inevitable.

Todas las investigaciones realizadas en el área de estrés académico a nivel mundial establecen 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 con lleva 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.

Es por eso que podemos concluir que los programas universitarios dedicados al apoyo psicológico de los estudiantes son necesarios. En Estados Unidos ya son muchas las universidades que ofrecen servicios sobre temas de salud mental. Una de estas universidades es Cornell University. Está es conocido como la universidad que más suicidios ha presentado entre sus estudiantes y está en el #16 en el ranking de universidades más estresantes. Cornell University tiene un programa llamado Let's Talk que busca conocer lo que los estudiantes están sintiendo con el fin de evitar casos de depresión y suicidio. La universidad ha expandido sus servicios de consejería y ha duplicado su staff de psicólogos y psiquiatras para las jóvenes.

Otra de las universidades que tiene un programa dedicado a la salud mental de los estudiantes es Boston University. A través del Centro de Rehabilitación Psiquiátrica, la universidad ha ejecutado un programa para ayudar a estudiantes que experimentan dolor emocional. El programa tiene como objetivo principal brindar a los jóvenes una sensación de comunidad dentro de su universidad.

¡Estrésate!, es una campaña que busca mejorar la calidad de vida de los estudiantes y generar un cambio permanente en las personas que formaron parte de la campaña a través de una propuesta totalmente original y nueva ya que muchas de las campañas realizadas en contra del estrés refuerzan la percepción negativa que existen alrededor de este fenómeno. La campaña ¡Estrésate!, busca educar sobre este tema y además cambiar la apreciación que se tiene sobre el estrés.

A lo largo de toda la investigación, expertos en el campo del problema social tratado recomiendan que el estrés hasta el punto donde el alumno puede seguir trabajando es bueno, pero si

éste se pasa de este límite puede ser deshabilitado y negativo para el estudiante. Por lo tanto el estrés académico no es un problema grave si se lo sabe manejar pero sino, si podría serlo. La forma de combatir el estrés es estudiar con tiempo, organizarse realizando cronogramas, y tener un criterio amplio de la vida, leyendo bastante, ampliando el conocimiento para derrumbar prejuicios y ser más libres. Otra forma de combatirlo es manteniendo una vida sana sin trasnocharse, no ingerir alcohol, cafeína, porque al hacer esto se está transgrediendo el orden normal de descanso que sumándole el esfuerzo académico va a producir estrés. Igualmente, se recomienda, buscar la forma de siempre ser más positivos, de mantener las 8 horas de sueño, de tener una buena alimentación con una dieta saludable, de establecer relaciones positivas y lo más importante de conocerte a ti mismo ya que si tú te valoras, todos lo harán.

Asimismo, se recomienda que autoridades tomen en cuenta nuestro proyecto ya que el estrés es un tema que ha sido subestimado por lo que no de le han dado la debida importancia. Recomendamos que, autoridades encargadas de la Educación Superior impulsen programas de ayuda, como los mencionados en otras universidad de Estados Unidos, para el manejo y control del estrés académico, el cual es inevitable y a largo plazo se puede convertir en un grave problema.

Finalmente, se recomienda seguir impulsando campañas comunicacionales que ayuden o promuevan hábitos de estudio saludable desde la perspectiva de utilizar al estrés como esa fuerza extra que todos necesitamos para cumplir nuestros retos y/o objetivos de vida. Es importante que jóvenes cambien su percepción respecto al estrés ya que es imposible vivir sin estrés. Por eso, es muy importante aprender a manejarlo, aprovecharlo y ponerlo a tu favor ya que el estrés sí tiene un lado positivo. Siempre recuerda: “Al final todo va a estar bien, y si no está bien, es porque no es el final”

## REFERENCIAS

- 2011'S MOST STRESSFUL COLLEGES* (2011) The Daily Beast. Extraído el 16 de febrero de 2013 desde <http://www.thedailybeast.com/galleries/2010/03/29/2011-s-most-stressful-colleges.html>
- Almeida, M. (2009). *Prevalencia y prácticas de automedicación en los estudiantes de primero a quinto año de la Facultad de Medicina de la Universidad San Francisco de Quito en Octubre del 2009*. Internet. Extraído el 6 de marzo del 2013 desde <http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/763/1/94384.pdf>
- Barrera, F. (2009) *Prevalencia de Alteraciones de la Salud Mental en Alumnos Universitarios*. Extraído el 9 de marzo de 2013 desde <http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/1280/1/93359.pdf>
- Betancourt, A. (2008) *El suicidio en el Ecuador: un fenómeno en ascenso*. Extraído el 9 de marzo de 2013 desde <http://flacsoandes.org/dspace/bitstream/10469/2350/1/04.%20El%20suicidio%20en%20el%20Ecuador%20E2%80%A6%20%20Andrea%20Betancourt.pdf>
- Casagallo, R. (2012). *Estudio sobre el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas en el estudiantes de la Univercidad Central del Ecuador*. Internet. Extraído el 6 de marzo del 2013 desde <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/173/1/T-UCE-0005-29.pdf>
- Casuso, Ma. Jesús. (2011). Tesis doctoral. *Estudio del estrés, engagement y rendimiento académico en estudiantes universitarios de ciencias de la salud*. Universidad de Málaga. Facultad de Enfermería, Fisioterapia, Podología y Terapia Ocupacional. Servicios de Publicaciones de la Universidad de Málaga. Extraído el 16 de febrero del 2013 desde <http://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/4926/TD%20Maria%20Jesus%20Casuso%20Holgado.pdf?sequence=1>
- CLAY, R. (2011). *Preventing suicide on college campuses*. Extraído el 16 de febrero de 2013 desde [http://www.samhsa.gov/samhsanewsletter/volume\\_19\\_number\\_2/preventsuicidecollegescampuses.aspx](http://www.samhsa.gov/samhsanewsletter/volume_19_number_2/preventsuicidecollegescampuses.aspx)
- Depression and College Students. National Institute of Mental Health*. Extraído el 16 de febrero de 2013 desde <http://www.nimh.nih.gov/health/publications/depression-and-college-students/complete-index.shtml>



- Di Meglio, F. (2012). *Stress takes its toll on college students*. Extraído el 16 de febrero de 2013 desde <http://www.businessweek.com/articles/2012-05-10/stress-takes-its-toll-on-college-students>
- El estrés académico*. Centro Universitario Anglo Mexicano. Ciencias Biológicas Químicas y de Salud. México. Extraído el 16 de febrero del 2013 desde <http://www.acmor.org.mx/cuamweb/reportescongreso/2012/QuimicaBiologSalud/229.pdf>
- Guarino, L; et al. (2000). *Estrés, salud mental y cambios inmunológicos en estudiantes universitarios*. Psicología conductual. Universidad Simón Bolívar. Venezuela. Extraído el 16 de febrero del 2013 desde <http://www.funveca.org/revista/PDFespanol/2000/art04.1.08.pdf>
- Is your college student stressed? Probably*. Extraído el 16 de febrero de 2013 desde <http://www.collegeparents.org/members/resources/articles/your-college-student-stressed-probably>
- Maldonado, X., Quevedo, H. (2002) *Estrés Variables Bio- Psico-Sociales Activación Cerebral Trastornos*. Extraído el 9 de marzo del 2013 desde <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/4268>
- Martín, I. (2007). *Estrés Académico en Estudiantes Universitarios*. Colegio Oficial de Psicología de Andalucía Occidental y Universidad de Sevilla. Vol. 25, número 1, págs. 87-99. Extraído el 16 de febrero del 2013 desde [http://www.cop.es/delegaci/andocci/files/contenidos/VOL25\\_1\\_7.pdf](http://www.cop.es/delegaci/andocci/files/contenidos/VOL25_1_7.pdf)
- Orlandini, A. (1999) *El Estrés, Qué es y Cómo Evitarlo*. Fondo de Cultura: México
- Pinos, N; Inocenti, A y Renato, C. (2008). *Consumo de Benzodiazepinas sin prescripción médica en los estudiantes del primer año de la escuela de enfermería de la Universidad de Guayaquil, Ecuador*. Internet. Extraído el 6 de marzo del 2013 desde [http://www.scielo.br/pdf/rlae/v16nspe/es\\_21.pdf](http://www.scielo.br/pdf/rlae/v16nspe/es_21.pdf)
- Polo, A; Hernández, J y Poza, C. (1996). *Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios*. Universidad Autónoma de Madrid. Extraído el 16 de febrero del 2013 desde [http://www.unileon.es/estudiantes/atencion\\_universitario/articulo.pdf](http://www.unileon.es/estudiantes/atencion_universitario/articulo.pdf)
- Pullido, M, et al. (2011). *Estrés académico en estudiantes universitarios*. Psicología y Salud, Vol. 21, Núm. 1: 31-3. Extraído el 16 de febrero del 2013 desde <http://www.uv.mx/psicysalud/psicysalud-21-1/21-1/Marco-Antonio-Pulido-Rull.pdf>
- Ribadeneria, M (2011) *Diagnóstico de los estilos de vida de los y las estudiantes de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. Riobamba*. Provincia de Chimborazo, diciembre 2010-marzo 2011.

Extraído el 9 de marzo de 2013 desde <http://dspace.espoch.edu.ec/bitstream/123456789/2051/1/104T0014.pdf>

*Stress on Campus*. ULifeline. Extraído el 16 de febrero de 2013 desde <http://www.ulifeline.org/features/79-stress-on-campus>

*Sueño en los adolescentes*. Internet. Extraído el 6 de marzo del 2013 desde <http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/258/1/87565.pdf>

*Suicide Statistics*. Emory University. Extraído el 16 de febrero de 2013 desde <http://www.emorycaresforyou.emory.edu/resources/suicidestatistics.html>

*The 50 Most Stressful Colleges* (2010) Extraído el 16 de febrero de 2013 desde <http://www.thedailybeast.com/articles/2010/04/04/the-50-most-stressful-colleges.html>

Vela, E. (2010) *Prevalencia de Burnout Syndrome en los estudiantes de medicina de sexto año y en residentes de especialidades y subespecialidades que trabajan en los Hospitales Metropolitano de Quito, Carlos Andrade Marín y Vosandes de Quito en el primer trimestres del 2010*. Extraído el 9 de marzo de 2013 desde <http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/362/1/95400.pdf>

Yaselga, B y Gómez, P. (2010). *Factores que intervienen en la diserción de los estudiantes de segundo y cuarto semestre de la carrera de enfermería Facultad Ciencias de la Salud, Universidad Técnica del Norte*. Internet. Extraído el 6 de marzo del 2013 desde <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/711/2/06%20ENF%20442%20TESIS.pdf>

# ANEXOS



Universidad San Francisco de Quito



## **Boletín**

Quito, 6 de mayo del 2013

### **El 90% de los estudiantes universitarios asegura sufrir de estrés**

Tras la realización de varias investigaciones a nivel nacional e internacional y una serie de encuestas aplicadas por los estudiantes de la Universidad San Francisco de Quito para estudiar el estrés de tipo académico, se evidenció que el 90% de las personas encuestadas sufre de estrés.

Así mismo, se demostró que 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.

Con el fin de combatir éste mal que afecta a la ciudadanía y generar conciencia, estudiantes de Comunicación Organizacional y Relaciones Públicas de la Universidad San Francisco de Quito como parte de la clase de Mercadeo Social están realizando la campaña: "¡Estrésate, si no puedes contra el estrés únete a él".

La campaña, 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. Consideramos que este tema ha sido subestimado y no se le ha dado la debida importancia.

Concedores de su apertura a temas sociales, apreciaríamos mucho un espacio en su medio para hablar sobre este tema.



Agradecemos de antemano su colaboración,

Atentamente,

Irina González

0999830440

[iri\\_tchachina@hotmail.com](mailto:iri_tchachina@hotmail.com)

Daniela Merino

0987051538

[dani\\_merino@hotmail.com](mailto:dani_merino@hotmail.com)

***CARTA SENESCYT***

Quito, 10 de mayo de 2013

Sr.

René Ramírez Gallegos

Secretario Nacional de Educación Superior, Ciencia, Tecnología e Innovación

En su despacho

Estimado Señor Secretario:

Tras la realización de varias investigaciones y una serie de encuestas aplicadas por los estudiantes de la Universidad San Francisco de Quito para estudiar el estrés de tipo académico, se demostró que el 90% de las personas encuestadas sufre de estrés.

Por tal razón, estudiantes de la facultad de Comunicación Organizacional y Relaciones Públicas de la universidad, ante usted respetuosamente comparecemos y decimos:

Estamos sumamente interesados en que el Ministerio de Educación impulse programas de ayuda para el manejo y control del estrés académico, el cual es inevitable y a largo plazo se puede convertir en un grave problema.

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.

En tal virtud, le solicitamos que tome en cuenta nuestra propuesta ya que consideramos que este tema ha sido subestimado y no se le ha dado la debida importancia.

Por la atención que nos dispense, le anticipamos nuestros sinceros agradecimientos.

Del Señor Secretario, con las debidas consideraciones.

Atentamente

Daniela Merino

Irina González

