PROGRAMA INTEGRAL DE MANEJO DEL ESTRÉS Y AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

IU Digital de Antioquia – Periodo Académico 2025-II

1. Justificación

En los entornos educativos contemporáneos, los estudiantes y miembros del personal enfrentan múltiples demandas académicas, laborales y personales que pueden desencadenar altos niveles de estrés, ansiedad y desregulación emocional. Estas condiciones impactan directamente el aprendizaje, las relaciones interpersonales, la motivación y el rendimiento.

El **Programa Integral de Manejo del Estrés y Autorregulación Emocional** surge como una estrategia de promoción de la salud mental en la comunidad de la IU Digital 2025-II, con el propósito de brindar herramientas prácticas, científicas y vivenciales que fortalezcan la capacidad de afrontamiento, la resiliencia y la autocompasión.

Este programa integra dos componentes complementarios:

1. **Webinar psicoeducativo sobre el manejo del estrés en contextos educativos.**
2. **Taller vivencial de autorregulación emocional.**

Ambos espacios se articulan dentro de la política institucional de bienestar, promoviendo la educación emocional como un pilar del desarrollo integral y la construcción de entornos académicos saludables.

2. Objetivos

Objetivo general

Desarrollar en la comunidad educativa habilidades de gestión del estrés y autorregulación emocional que favorezcan el bienestar psicológico, la productividad académica y la convivencia institucional.

Objetivos específicos

- Comprender los efectos del estrés en los procesos de aprendizaje, motivación y desempeño.

- Reconocer las emociones básicas y su influencia en la conducta y las relaciones interpersonales.
- Identificar detonantes emocionales en contextos académicos y personales.
- Aplicar técnicas de regulación emocional y mindfulness en la vida cotidiana.
- Promover una cultura institucional del autocuidado, la empatía y la salud mental positiva.

3. Metodología General

El programa combina **aprendizaje teórico, vivencial y reflexivo** a través de metodologías participativas centradas en el bienestar.
Se desarrollará en dos fases articuladas:

1. **Fase educativa:** mediante un *webinar magistral e interactivo*, orientado a comprender los fundamentos psicológicos y neuroeducativos del estrés y su impacto en la educación.
2. **Fase experiencial:** a través de un *taller práctico de autorregulación emocional*, en el cual los participantes experimentarán ejercicios guiados de respiración, autoconciencia, mindfulness y autocompasión.

Estrategias metodológicas

- Exposición dialogada y reflexiva.
- Dinámicas de autoconocimiento emocional.
- Prácticas guiadas de relajación y respiración consciente.
- Espacios de intercambio grupal y cierre simbólico.

Duración total del programa:

3 horas (1 hora webinar + 2 horas taller vivencial).

4. Desarrollo del Programa

Fase 1: Webinar – Manejo del Estrés en Contextos Educativos

Fecha y hora: miércoles 12 de noviembre, 3:00 p.m. – 4:00 p.m.

Facilitadoras:

- **Dra. Esther Lucía Arias**, Psicóloga, especialista en desarrollo humano.
- **Dra. Martha Jeany Rojas**, Psicóloga y Máster en Neuropsicología, docente universitaria e investigadora en bienestar y neurociencia aplicada.

Estructura del webinar:

Bloque 1. Personal – Historias que inspiran el equilibrio emocional

Conversatorio sobre experiencias personales y profesionales relacionadas con el manejo del estrés en entornos educativos.

- Reflexión sobre el origen vocacional y el autocuidado docente.
- Estrategias personales de afrontamiento ante la presión académica.

Bloque 2. Académico-filosófico – Comprendiendo el estrés desde la ciencia y la pedagogía

- Impacto del estrés en el aprendizaje, la atención y la memoria.
- Relación entre gestión emocional, motivación y rendimiento.
- Factores institucionales y sociales que incrementan la carga emocional.
- Estrategias basadas en evidencia para promover la autorregulación emocional.

Bloque 3. Social-propositivo – Educación emocional como herramienta de cambio

- Construcción de entornos educativos saludables.
- Rol de la comunidad universitaria en la prevención del desgaste emocional.
- Cultura del autocuidado como base de la educación del futuro.

Cita de cierre:

“Educar desde la calma es enseñar desde la sabiduría. Solo una mente tranquila puede inspirar a otras a aprender.”

Fase 2: Taller Vivencial – Autorregulación Emocional

Duración: 2 horas
Modalidad: Presencial o virtual sincrónica
Facilitación: Psicólogos del equipo de bienestar institucional.

Fase 1: Apertura – Conexión emocional inicial (20 minutos)

Actividad: *"El semáforo emocional"*
Cada participante identifica su estado emocional actual (rojo, amarillo o verde) mediante tarjetas o recursos visuales.
Propósito: Promover la conciencia emocional inicial y abrir un espacio de confianza grupal.

Fase 2: Comprensión emocional (30 minutos)

Actividad: Miniexposición interactiva y reflexión guiada.
Se explican las seis emociones básicas (ira, miedo, tristeza, alegría, asco y sorpresa), su función adaptativa y los detonantes más comunes en contextos educativos.
Propósito: Fomentar la comprensión de las emociones como señales naturales y necesarias.

Fase 3: Regulación emocional (40 minutos)

Actividad: *"Mi kit de regulación emocional"*
Prácticas guiadas de respiración diafragmática, relajación muscular progresiva y mindfulness.
Los participantes construyen un "kit emocional" simbólico con estrategias personales (escuchar música, escribir, caminar, pedir apoyo, dialogar).
Propósito: Entrenar la autogestión emocional y el autocuidado.

Fase 4: Cierre reflexivo (30 minutos)

Actividad: *"Mi compromiso emocional"*
Cada participante escribe un compromiso personal (por ejemplo: "Pausar antes de reaccionar" o "Cuidar mi diálogo interno") y lo comparte de forma voluntaria.
Propósito: Consolidar aprendizajes y fomentar la continuidad del proceso emocional.

5. Recursos necesarios

- Hojas, cartulinas y marcadores de colores.
- Equipo de sonido o música ambiental relajante.
- Presentación digital o diapositivas breves.
- Espacio físico o sala virtual que permita interacción libre.

6. Evaluación del Programa

- **Autoevaluación de aprendizaje:** breve formato de retroalimentación sobre conocimientos adquiridos y aplicabilidad.
- **Observación del facilitador:** nivel de participación, apertura emocional y compromiso.
- **Retroalimentación grupal:** reflexión sobre la experiencia vivida y aprendizajes significativos.
- **Evaluación institucional:** indicadores de asistencia, satisfacción y percepción de impacto.

7. Resultados Esperados

- Mayor conciencia emocional y comprensión del impacto del estrés.
- Incremento en el uso de estrategias saludables de regulación emocional.
- Disminución de la reactividad e impulsividad ante situaciones de presión.
- Fortalecimiento del bienestar emocional y de la empatía interpersonal.
- Consolidación de una cultura institucional del autocuidado y la salud mental.

8. Seguimiento y sostenibilidad

- Implementación de **microtalleres mensuales** de gestión emocional.
- Difusión de cápsulas psicoeducativas en plataformas institucionales.

- Creación de **espacios permanentes de escucha y acompañamiento psicológico.**
- Integración de la autorregulación emocional como eje transversal en los programas de bienestar universitario.