

“Stretching” como una estrategia para el manejo del estrés en universitarios, una experiencia.

Dorancy Yailín González González¹; Daniela G. Frutos Nájera²; Kenia Rubí Chontal³; Karem Vianey Rodriguez Castañeda⁴; Jesús Isaac Flores Sánchez⁵; Jason Aragón Castillo⁶.

1-6 Universidad de Montemorelos, Montemorelos, Nuevo León, México.

Introducción: El estrés es un factor persistente en la vida universitaria el cual ha aumentado entre la población estudiantil durante la pandemia por COVID-19 (Luque, 2022). Como parte de las capacidades de Autocuidado, el estudiante puede adquirir habilidades en el conocimiento y la aplicación de estrategias para combatir el estrés.

Ámbito: Estudiantes universitarios de primer ingreso en una Universidad Privada Mexicana Promotora de la Salud.

Objetivos: Implementar la herramienta de “Stretching” como estrategia para el manejo del estrés en universitarios.

Métodos: El presente resumen es una experiencia de la clase Curricular de Estilo de Vida Saludable, cuyo objetivo es favorecer las capacidades de autocuidado en estudiantes mediante la aplicación de los principios de una vida saludable integral, se implementaron clases de “Stretching” como parte del contenido de la materia a estudiantes de primer año en todas las carreras. Las sesiones fueron guiadas por fisioterapeutas previamente capacitados, que explicaron cada movimiento a realizar, con una duración aproximada de una hora y se llevaron a cabo en aulas y áreas verdes del campus.

Resultados: Participaron 284 estudiantes divididos en nueve grupos. La respuesta de parte de los estudiantes fue positiva a este tipo de contenido, ya que refirieron bienestar y disminución en sus niveles de estrés percibido al final de la clase. Además, solicitaron más sesiones durante el semestre y refirieron este tema como uno de los más significativos de la materia.

Conclusiones: Esta experiencia nos afirma que la promoción de estrategias para el manejo del estrés como el "Stretching", genera cambios positivos en las conductas en salud (Strehli, 2021). Además, nos permite crear vínculos con los alumnos mediante la atención de sus necesidades.



Luque Vilca, O. M., Bolivar Espinoza, N., Achahui Ugarte, V. E. y Gallegos Ramos, J. R. (2022). Estrés académico en estudiantes universitarios frente a la educación virtual asociada al covid-19. *Purique*, 4(e200).
Strehli, I., Burns, R., Bai, Y., Ziegenfuss, D., Block, M. y Brusseau, T. (2021). Mind–Body physical activity interventions and stress-related physiological markers in educational settings: A systematic review and meta-analysis. *Int J Environ Res Public Health*, 18(1), 2–24.
ODS: 3- Salud y Bienestar, 4-Educación de Calidad.