

Implementación de un programa educativo virtual para disminuir el estrés y fortalecer la resiliencia mediante la medicina mente cuerpo

Andrea Catalina Nassar Tobón^{1*}

¹Grupo de investigación Cibeles, línea de didáctica en saberes y disciplinas. Estudiante de Maestría de Educación Para La Salud de la Escuela de Educación y Ciencias Sociales, de la Fundación Universitaria Juan N. Corpas. *e-mail: andrea-nassar@juanncorpas.edu.co

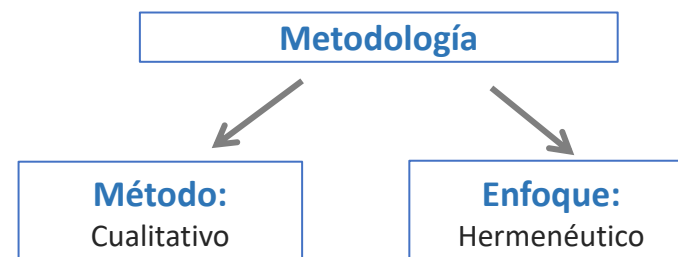
Resumen:
CINVEST_012E

Introducción: Estamos en una época en donde se vive una alta incidencia de estrés crónico a nivel mundial, causando importantes efectos nocivos para la salud de todos los habitantes, razón por la cual se plantea el desarrollo y la implementación de un programa educativo virtual para disminuir los efectos nocivos del estrés crónico y fortalecer la resiliencia. Lo anterior está concebido dentro de la medicina mente cuerpo definida por El Centro Nacional de Medicina Complementaria e Integrativa de los Institutos Nacionales de Salud de los Estados Unidos como un diverso set de prácticas, tales como técnicas de relajación, mindfulness, hipnosis, meditación, yoga, biofeedback, tai chi, grupos de soporte, técnica de conversión de imágenes, entre otras. Este tipo de recursos cuenta con una robusta evidencia científica, demostrando que son beneficiosas para disminuir la tensión provocada por diferentes situaciones agobiantes, que con el paso del tiempo pueden provocar estados patológicos, y aumentar la capacidad de adaptación de un ser vivo frente a una situación de adversidad.

Justificación: Dada la importancia de contrarrestar los efectos nocivos del estrés crónico, se considera muy relevante, implementar un programa educativo virtual para disminuir el estrés y fortalecer la resiliencia mediante la medicina mente cuerpo, lo cual se considera benéfico para la salud.

Población: docentes activos del Magisterio de Colombia.

Objetivo: Implementar un programa educativo virtual para disminuir el estrés y fortalecer la resiliencia mediante las técnicas de la medicina mente cuerpo.



Fases de la investigación

Fase I: Elaboración del marco teórico.
Fase II: Diseño de la metodología, elaboración del instrumento y validación de los mismos.
Fase III: Aplicación de los instrumentos y análisis de resultados.
Fase IV: Diseño estructural de un programa educativo virtual para disminuir el estrés y fortalecer la resiliencia mediante técnicas mente cuerpo.

Aspectos éticos: la investigadora declara que está familiarizada con las normas para investigación en seres humanos basadas en el Código de Núremberg, el Reporte Belmont y la Declaración de Helsinki. El protocolo se presentará al comité de ética de la Fundación Universitaria Juan N Corpas, para su aprobación.

Resultados esperados: implementación de un programa educativo virtual de reducción del estrés y fortalecimiento de la resiliencia en un grupo de docentes activos del Magisterio de Colombia.

Bibliografía

1. Dusek JA, Benson H: Mind-body medicine: a model of the comparative clinical impact of the acute stress and relaxation responses. Minn Med 2009; 92:47-50.
2. MacLaughlin BW, Wang D, Noone AM, Liu N, Harazduk N, Lumpkin M, et al. Stress biomarkers in medical students participating in a mind body medicine skills program. Evid Based Complement Alternat Med 2011; 2011: 950461.
3. Anderson N, Johnson S, Belar C, Breckler S, Nordal K, Ballard D, et al: Stress in America: Our Health at Risk. American Psychological Association 2012 Jan 11, 2012 .