

## INFORME CAMPAÑA ANSIEDAD Y DEPRESIÓN - 2024-1P

Dando cumplimiento al plan de bienestar social laboral y desde el programa de prevención y promoción del Riesgo Psicosocial, se brinda apoyo a los docentes y funcionarios y contratistas de la Institución Universitaria Colegio Mayor del Cauca, donde se realizó la campaña denominada **ANSIEDAD Y DEPRESIÓN**, correspondiente al primer periodo 2024-1P.

**OBJETIVO:** Concientizar a los funcionarios, docentes, contratistas y estudiantes de UNIMAYOR sobre la importancia del cuidado de la salud mental, brindando algunas técnicas para el manejo de la ansiedad y depresión

**Desarrollo de la actividad:** Desde el proceso de gestión y desarrollo del Talento Humano, se desarrolló la campaña de **ANSIEDAD Y DEPRESIÓN**, el día 17 de Abril de 2024, la campaña realizó en las diferentes sedes: la Encarnación, Bicentenario, Casa Obando y Avvillas pasando por los puestos de trabajo, la campaña fue dirigida a los servidores públicos de la institución, utilizando estrategias y tips para interiorizar y aplicarla en la vida laboral y personal de una manera psicopedagógica y practica para su mayor comprensión

Paso a paso de la actividad:

### Concepto

La ansiedad y la depresión, son condiciones mentales que afectan la vida de las personas tanto a nivel mental, emocional como también a nivel físico.

Estas se pueden manifestar de diferentes formas y estas son las más generales para ambas

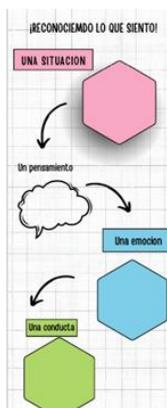
- |               |                      |
|---------------|----------------------|
| -Ansiedad     | -Angustia            |
| -Depresión    | -Perdida de interés  |
| -Preocupación | -Nerviosismo         |
| -Tristeza     | -Falta de motivación |

Hay algo muy importante por mencionar dentro de este tema, y es que hay que reconocer que situaciones y que síntomas nos generan estas, para así poder hacer un buen manejo de estos.

Alguna recomendación para hacer un buen manejo de estas es

- Realizar ejercicio físico
- Realizar técnicas de respiración
- Establecer rutinas saludables
- Cuidar el sueño
- Buscar apoyo social

**ACTIVIDAD, RECONOCIENDO LO QUE SIENTO** El objetivo de esta actividad es, reconocer las situaciones que generen malestar, entonces se tendrá un folleto, donde deberán colocar una situación, con base a esta un pensamiento, una emoción y una conducta que hayan realizado para mejorar lo que sentían.



**Resultados:** Durante el desarrollo de la campaña **ANSIEDAD Y DEPRESIÓN**, se contó con la participación de **23 participantes** de las diferentes sedes, en donde se observó y percibió durante la capacitación receptividad, participación.

En la siguiente tabla se detalla la participación de los asistentes:

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	CARGO	NO.PARTICIPANTES
CAMPAÑA DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN	CONTRATISTA	7
	FUNCIONARIOS	9
	DOCENTES	7
<b>TOTAL PARTICIPANTES</b>		<b>23</b>



**Impacto:** El impacto frente a la actividad es favorable porque permite identificar situaciones que generan estrés o depresión y cómo manejarlo colocando en práctica las técnicas de afrontamiento.

**Evaluación:** Se detalla a continuación la encuesta de satisfacción de la campaña de campaña ANSIEDAD Y DEPRESIÓN, que se le aplico a una muestra aleatoriamente simple de 5 participantes:

1. ¿en qué nivel la temática desarrollada en la campaña cumplió con sus expectativas?

Alto \_\_\_\_ Medio \_\_\_\_ Bajo \_\_\_\_



Grafica 1. Fuente: Elaboración propia – Encuesta de satisfacción

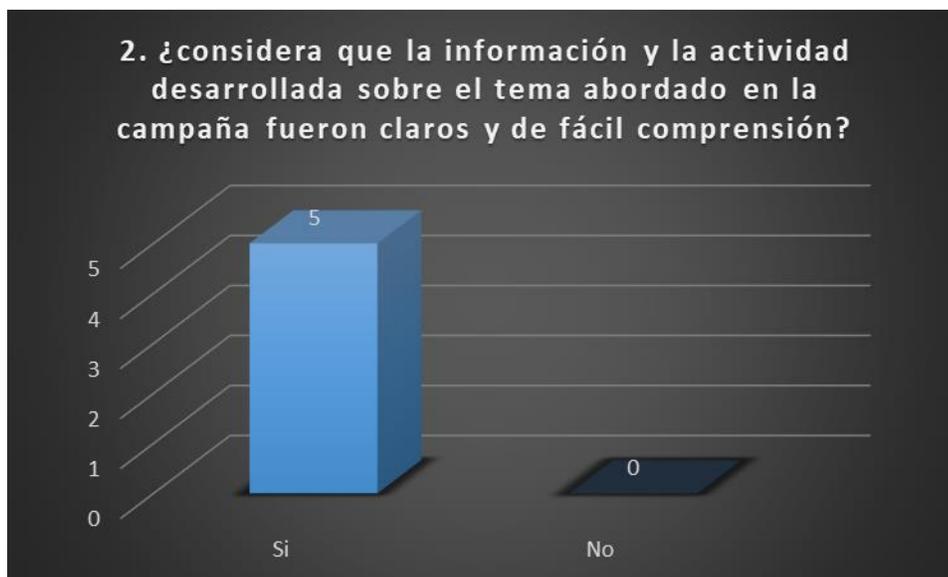
De acuerdo al (Grafico 1) se puede apreciar que los 23 funcionarios entre (administrativos, docentes, y estudiantes), se aplicó la encuesta de satisfacción a 5 participantes de manera aleatoria y simple, donde el 100% de los encuestados consideran que la campaña de Técnicas de manejo de ansiedad y depresión cumplió con sus expectativas a un nivel alto, En la cual se logró concientizar a los funcionarios, docentes, contratistas de la institución, sobre la importancia del cuidado de la salud mental, enfatizando en temas como la depresión y la ansiedad, que son condiciones mentales que afectan la vida de las personas a nivel mental, emocional y físico, además brindando algunas técnicas para el manejo de la estas, que cada uno de ellos podrá usar en



algunas situaciones que se les presente no solo a nivel laboral sino también a nivel personal.

2. ¿considera que la información y la actividad desarrollada sobre el tema abordado en la campaña fueron claros y de fácil comprensión?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_



Grafica 2. Fuente: Elaboración propia – Encuesta de satisfacción

De acuerdo al (Grafico 2), se puede apreciar que los 24 funcionarios entre (administrativos y docentes), se aplicó la encuesta de satisfacción a 5 participantes de manera aleatoria y simple, donde el 100% consideran que la información brindada fue clara y de fácil comprensión, debido a que el tema fue bien argumentado y explicado, también colocando ejemplos de la vida cotidiana, de manera que es de más fácil y mejor comprensión

3 ¿cambiaría o mejoraría algo de la campaña realizada?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_



Grafica 3

Fuente: Elaboración propia – Encuesta de satisfacción

De acuerdo al (Grafico 3), se puede apreciar que los 24 funcionarios entre (administrativos y docentes), se aplicó la encuesta de satisfacción a 5 participantes de manera aleatoria y simple, donde el 100% consideran que SI identifican oportunidades de mejora para su proceso personal y profesional con la información expuesta, dado que en la temática, se tratan temas que están en su diario vivir, además de esto se brindan estrategias de mejora, en este caso algunas técnicas para reconocer y manejar situaciones que les generan síntomas relacionados con el estrés y la ansiedad, y así poder crear un equilibrio en su salud mental y mantener un entorno laboral sano y armónico.

4. Que observaciones consideras pertinentes para las próximas actividades:

R/ta: No aplica.



### Evidencias fotográficas:

