

**CENTRO DE EDUCACIÓN PARA LA ATENCIÓN DE JÓVENES Y
ADULTOS "PROFRA. EVANGELINA OZUNA PÉREZ"**

PROYECTO EDUCATIVO

TEMA:

**"SALUD MENTAL DE LOS ESTUDIANTES
DURANTE EL COVID 19"**



DOCENTE:

PROFRA. EILEEN VIANEY LEON GARCÍA.

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Eileen Vianey Leon García".

CICLO ESCOLAR: 2020-2021

| | | |
|--|---|-------------------|
| Nombre de la institución: Profra. Evangelina Ozuna Pérez | | |
| Zona escolar: A001 | Turno: Matutino | C.C.T. 15EBA2202E |
| Nombre del proyecto: "Salud mental de los estudiantes durante el covid 19" | | |
| Nivel: Educación para los adultos. | Nombre del director: Profra. Eva Villar Cid | |
| Nombre del supervisor: Maestra Minerva Escobar Corral | | |

OBJETIVO GENERAL

- ❖ Disminuir el riesgo de enfermarse mentalmente a causa del Covid 19 y el estrés que éste ocasiona a los alumnos del centro de educación para la atención de jóvenes y adultos Profra. Evangelina Ozuna Pérez.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ❖ Identificar las principales características del estrés, así como estrategias para prevenirlo y controlarlo, con el fin de cuidar de tu salud mental.
- ❖ Lograr un aprendizaje significativo en los alumnos

INTRODUCCION.

La pandemia de la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) puede resultar estresante para los estudiantes. El temor y la ansiedad con respecto a una nueva enfermedad y lo que podría suceder pueden resultar abrumadores y generar emociones fuertes tanto en adultos como en niños. Las medidas de salud pública, como el distanciamiento social, pueden hacer que el aprendiz se sienta aislado y en soledad y es posible que aumente el estrés y la ansiedad. Sin embargo, estas medidas son necesarias para reducir la propagación del COVID-19. Lidar con el estrés de manera saludable lo fortalecerá a usted y fortalecerá a sus seres queridos y su comunidad.

El estrés durante el brote de una enfermedad infecciosa puede en ciertos casos incluir reacciones como:

- Temor y preocupación por su salud y la salud de sus seres queridos, su situación financiera o laboral, o la pérdida de servicios de apoyo de los que depende.
- Cambios en los patrones de sueño o alimentación.
- Dificultades para dormir o concentrarse.
- Agravamiento de problemas de salud crónicos.
- Agravamiento de problemas de salud mental.
- Mayor consumo de tabaco y/o alcohol y otras sustancias.

Cada uno reacciona de manera distinta a las situaciones de estrés, la manera en la que responde ante el estrés durante la pandemia del COVID-19 puede depender de sus antecedentes, el apoyo social de familiares o amigos, su situación financiera, su salud y antecedente emocional, la comunidad en la que vive y muchos otros factores. Los cambios que pueden suceder debido a la pandemia del COVID-19 y la manera en que intentamos controlar la propagación del virus pueden afectarnos a todos.

| ACTIVIDAD | RESPONSABLE |
|--|-----------------------------------|
| Proyección de video "Cómo lidiar con el estrés durante el covid 19" | Profra. Eileen Vianey León García |
| Presentación de diapositivas sobre el manejo del estrés en los estudiantes durante la pandemia. | |
| Infografía "Consejos para tener una buena salud mental." Y "Beneficios de tener una buena salud mental" | |
| Retroalimentación con estudiantes y aporte de nuevas estrategias y actividades para evitar el estrés ocasionado por el covid. Presentación final. | |
| OTROS ALIADOS E INVOLUCRADOS | |
| Lic. En enfermería Juventino Fuentes Mondragón | |

CRONOGRAMA DE TRABAJO

| MES | OCTUBRE | | | |
|---|---------|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| SEMANA | | | | |
| Proyección de video "Cómo lidiar con el estrés durante el covid 19" | X | | | |
| Presentación de diapositivas sobre el manejo del estrés en los estudiantes durante la pandemia. | X | | | |
| Infografía "Consejos para tener una buena salud mental." Y "Beneficios de tener una buena salud mental" | | X | | |
| Retroalimentación con estudiantes y aporte de nuevas estrategias y actividades para evitar el estrés ocasionado por el covid. | | X | | |

ACTIVIDADES

- Establecer el medio por el cual se hará llegar la información a los alumnos (zoom, google meet, etc.)

RECURSOS

Humanos:

- Estudiantes.
- Docentes.
- Autoridades.

Materiales:

- Lap top
- Celular
- Infografías
- Presentaciones
- Red de internet

RESULTADOS

Para evidenciar los resultados alcanzados durante el desarrollo del proyecto se prevé:

- Participar en cada una de las actividades anteriormente programadas.
- Presentación final de lo aprendido.
- Involucrar a los estudiantes en cada trabajo que se realiza.
- Organizar las exposiciones de los trabajos realizados.
- Invitar a las autoridades de la institución, para que evalúen el desarrollo del proyecto.