



El conocimiento
es de todos

Minciencias

Guía para la promoción de la Salud Mental y el Bienestar Psicológico





El conocimiento
es de todos

Minciencias

Guía para la promoción de la Salud Mental y el Bienestar Psicológico



Primera edición, noviembre de 2022

2022 © MINISTERIO DE CIENCIA, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN

Tito José Crissien Borrero

Ministro de Ciencia, Tecnología e Innovación

2022 © UNIVERSIDAD DEL MAGDALENA

Pablo Vera Salazar

Rector

Jorge Enrique Elías Caro

Vicerrector de Investigación

Cognición y Educación -CogniEd-

Grupo de Investigación

Camilo Javier Velandía Arias

Heygui Tifany Araujo Zúñiga

Andrea Carolina Cardona Arias

Dayana Marcela Alfaro Correa

Jóvenes Talento en Salud

María Fernanda Cabas Manjarrés

Kelly Johana Obispo Salazar

Tutoras

Colaboradores

Alex Murillo, Alida Sinning, Andrea Padilla, Christopher Altahona, Daniela Mariño, David Mejía, Dayerlis Yepez, Diana Gutiérrez, Eder Montenegro, Edith Pardo, Edwin Sandoval, Jarleth Alvarado, Jefferson Salas, Juan Ballestas, Karen Hernández, Kennia Osorio, Leandra Marín, Loren Rocha, Luz Á. Pedrozo, Luz D. Calvo, María C. Redondo, María V. Silva, Nileyna Pérez, Valentina León, Wesly Bedoya, Winelys Narváez y demás participantes del proyecto en sus diferentes fases y grupos.

Salmón Familia Creativa

www.somosalmon.com

Coordinación editorial

Alexandra Rincón

Diseño y diagramación

Mateo Chaparro

Ilustración

ISBN:

978-958-746-569-3 (impreso)

978-958-746-570-9 (pdf)

Convocatoria 874 – 2020 para el fortalecimiento de proyectos en ejecución de CTel en ciencias de la salud con talento joven e impacto regional.

La UNIVERSIDAD DEL MAGDALENA y el MINISTERIO DE CIENCIA, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN, en su calidad de editoras y titulares de derechos patrimoniales de autor, y en su propósito de contribuir con la difusión y divulgación del conocimiento, la producción intelectual y la educación, dispone autorizar la reproducción impresa o digital del presente libro, de manera total o parcial, así como su distribución, difusión o comunicación pública (puesta a disposición) en medio impreso o digital de manera libre y gratuita, en tanto se mantenga la integridad del texto y se dé la correspondiente cita a sus autores y mención institucional. Queda prohibida la comercialización o venta a cualquier título de este material.



Tabla de contenido

4	Presentación
5	Capítulo 1. Repitencia y sus significados
8	Capítulo 2. Manejo del tiempo y técnicas de estudio
13	Capítulo 3. Salud mental y bienestar psicológico
20	Capítulo 4. Gestión emocional
24	Capítulo 5. Estrategias de afrontamiento
28	Capítulo 6. Autoconcepto
31	Capítulo 7. Curso y proyecto de vida
35	Consideraciones finales
36	Referencias

Presentación



Durante el paso por la universidad los alumnos pueden experimentar fenómenos de repetición de cursos, prolongación de los estudios, abandono y deserción. Esto suele repercutir en su desempeño académico y en la salud mental. Atendiendo estas dificultades, se desarrolló la estrategia **Universitarios con Salud Mental [UNISAM+]** en el marco del proyecto “Identificación de la coparticipación del cronotipo, las inteligencias múltiples, la emoción, la ideación suicida, los síntomas depresivos y desempeño académico de estudiantes de la Universidad del Magdalena”.

Mediante UNISAM+ se conocieron e intervinieron los factores implicados en la repitencia a través de espacios propiciados con universitarios repitentes y regulares. La presente cartilla está construida con las percepciones, vivencias, sentires y saberes de los estudiantes participantes. El contenido versa sobre lo abordado a lo largo de las sesiones de trabajo, cuyas temáticas son: manejo de tiempo, métodos de estudio, salud mental y bienestar psicológico, gestión de emociones, estrategias de afrontamiento, autoestima y proyecto de vida.

Capítulo 1

Repitencia y sus significados



¿Qué es la repitencia?

La repitencia se refiere a la dificultad que tienen algunos alumnos en alcanzar los objetivos concernientes a las asignaturas que cursan y el nivel en el que se encuentran, por lo cual, no aprueban los cursos respectivos y no adquieren las competencias necesarias para ser promovidos. (Ajitimbay et al., 2019; Torres et al., 2015).

En las actividades de diagnóstico participativo, se construyó conjuntamente un árbol donde la repitencia constituye el *problema central* y a partir de esto se identificaron varias *causas* (raíces) y *consecuencias* (ramas), dentro de las cuales se destacan las representadas en la Figura 1.

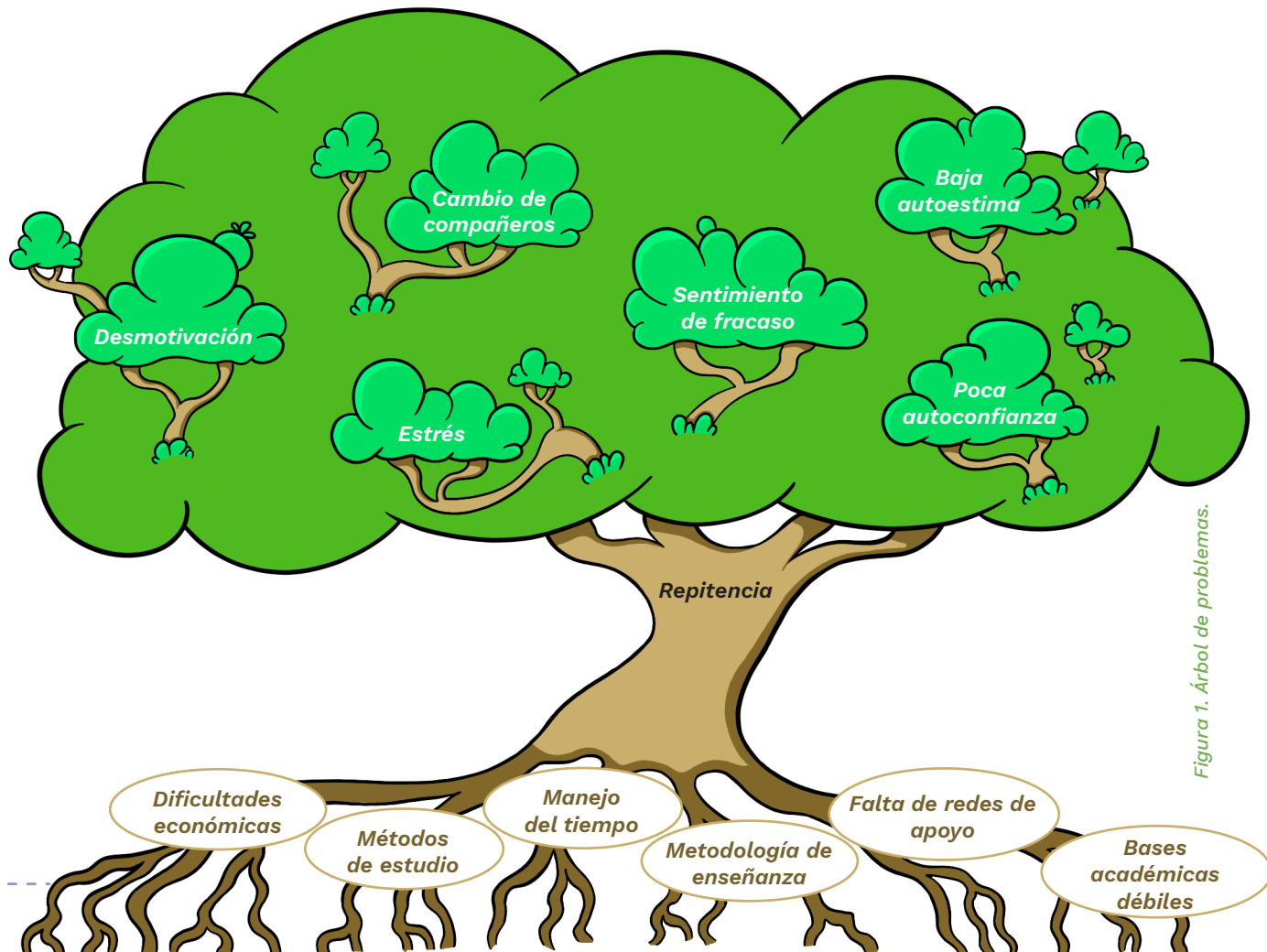


Figura 1. Árbol de problemas.

Los estudiantes dicen

¿Qué ha significado ser un estudiante repitente?

“La parte muy buena que es que estoy dentro de la universidad otra vez, el tema económico sobre la matrícula influye positivamente. Bueno, estamos acá, estamos avanzando”.

“A veces me siento frustrado por eso de que uno se compara con los demás estudiantes y se ve estancado, pero bueno, yo lo sigo intentando, sigo estudiando para que me vaya mejor”.

“Repetir una materia yo siento que no hace ni más, ni menos a la persona”.

“Además de penoso, no hay otra cosa que lo describiría porque todo ha sido mi culpa básicamente”.

“Para mí, perder mi primera materia significó el fracaso de toda mi vida, de toda mi carrera y así, no sé de pronto así me hicieron sentir en mi casa y, eso, tampoco ayudó mucho”.

“La verdad es algo decepcionante ser estudiante repitente, siempre lo he pensado. Siento que falle en algo y por eso se me hace decepcionante repetir algo”.

“Malo. Sinceramente yo me siento mal porque pienso que de pronto yo soy bruta o Economía no es para mí o no sé. Sí me hace sentir bastante mal”.

“A veces se me baja bastante la moral. Pero tampoco me gusta pasar una materia como que, por pasarla, me gusta más aprender, prefiero repetirla”.

Capítulo 2

Manejo del tiempo y técnicas de estudio



¿Qué es el manejo del tiempo?

Es la expresión conductual de una serie de esfuerzos cognitivos realizados para organizar y planificar conductas en un espacio temporal teniendo en cuenta, compromisos, actividades o metas (Poma, 2019).

¿Cómo manejar el tiempo de forma adecuada?

Técnica pomodoro

Esta técnica te ayuda a mejorar la concentración, a controlar y contabilizar el tiempo de estudio, disminuye las interrupciones y aumenta la motivación (Milián Barrios, H. J. 2021).

¿Qué son los métodos de estudio?

Los métodos de estudio son todas las estrategias que agrupan los recursos necesarios para hacer eficiente un aprendizaje, el uso adecuado de estas estrategias favorece el tiempo de estudio, la adquisición de conocimientos y el rendimiento académico (Alvarado et al., 2019).

Algunas claves para diseñar un método de estudio

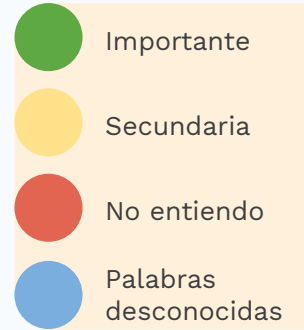
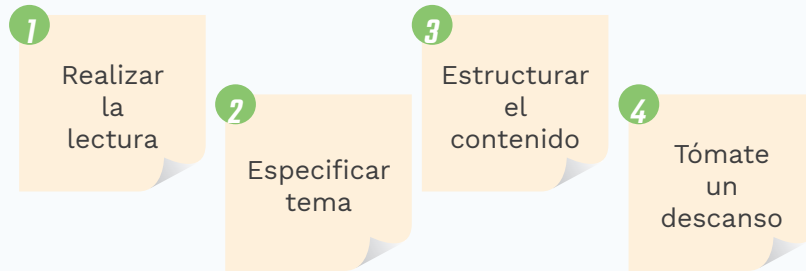
- Reconoce tus estrategias y estilos de aprendizaje.
- Realiza un manejo eficiente del tiempo.
- Identifica los horarios en que aprendes con mayor facilidad.



Los estudiantes crean

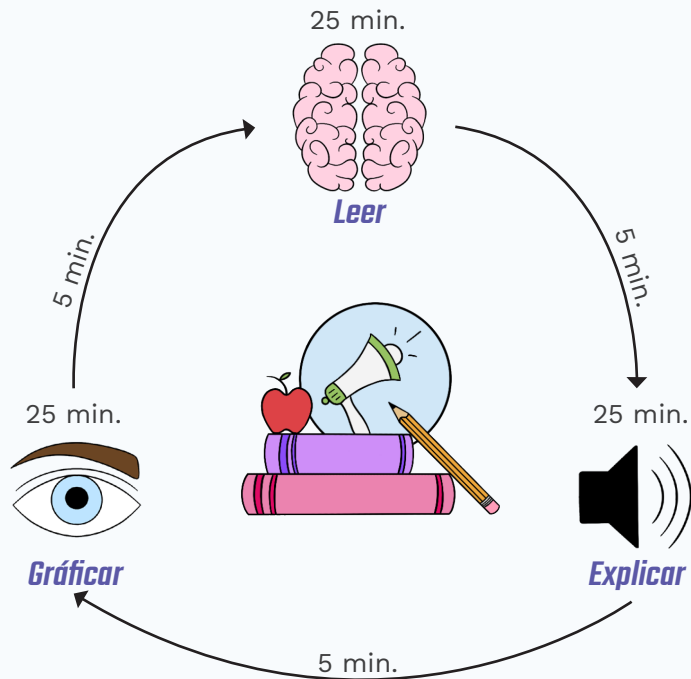
Los siguientes son dos de los métodos de estudio creados por otros estudiantes en los talleres.

VUÉLVELO PEQUEÑO



BÓRRALO E INTÉNTALO

“Este método se llama, vuéVELO pequeño, consiste en 4 pasos, el primero es realizar la lectura; en el segundo se especifican los temas en la lectura; en el tercero se estructuran los contenidos de los temas; en el cuarto paso tomar un descanso... Otra técnica dentro de nuestro método es resaltar con diferentes colores, lo más importante, lo secundario, lo que no entiendes y las palabras desconocidas”.



TEMPORIZADOR COMPRENSIVO

“Este método consiste en leer durante 25 minutos, al terminar descansan 5 minutos, luego se realiza una explicación por otros 25 minutos y se descansan de nuevo 5 minutos, después de haber terminado el descanso se grafica el tema y se finaliza con otro descanso de 5 minutos”.

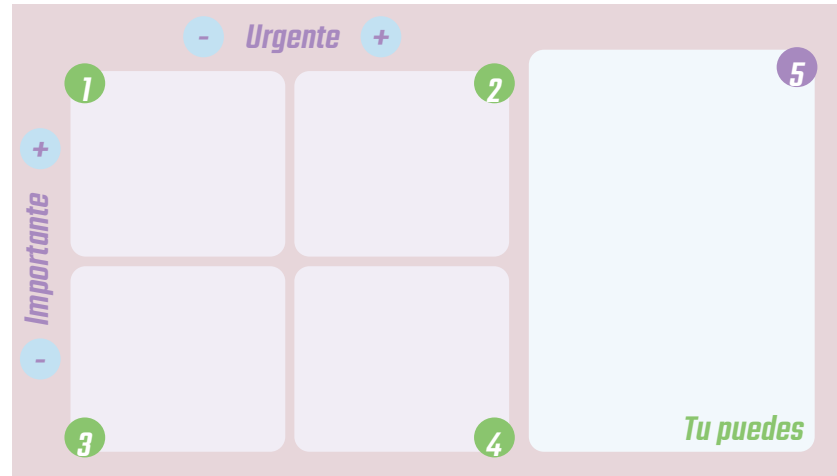
“¡Anímate a crear tu propio método! Es cuestión de ensayo-error.

Y ahora te toca a ti

Te invitamos a realizar este ejercicio de priorización de actividades.

El siguiente esquema te ayudará a jerarquizar tus pendientes, clasificándolos en los recuadros:

1. Lo más importante y urgente. (**¡Hazlo pronto!**).
2. Lo más importante, pero no tan urgente. (**Planifica cuándo lo harás**).
3. Lo no tan importante, pero urgente. (**Delega si puedes**).
4. Lo no tan importante, ni tan urgente. (**Pospón**).
5. Otras actividades pendientes de mayor duración. (**Hazlo por partes**).





**Los estudiantes
definieron**

Capítulo 3

Salud mental y bienestar psicológico

Salud Mental (SM) como un proceso holístico de bienestar psicológico, físico y social donde se propende por la autoestima, el equilibrio, la tranquilidad, la estabilidad, la capacidad de ser adaptativo y afrontar situaciones (resiliencia).

Bienestar Psicológico (BP) como el equilibrio, bienestar emocional y estar bien en la esfera mental, teniendo en cuenta los factores asociados y siendo el BP el medio por el cual el cerebro se conecta con nuestras emociones.

