



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)

DOI:

<https://doi.org/10.21676/9789587465693>

Convocatoria 874 – 2020 para el fortalecimiento de proyectos en ejecución de CTeI 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.

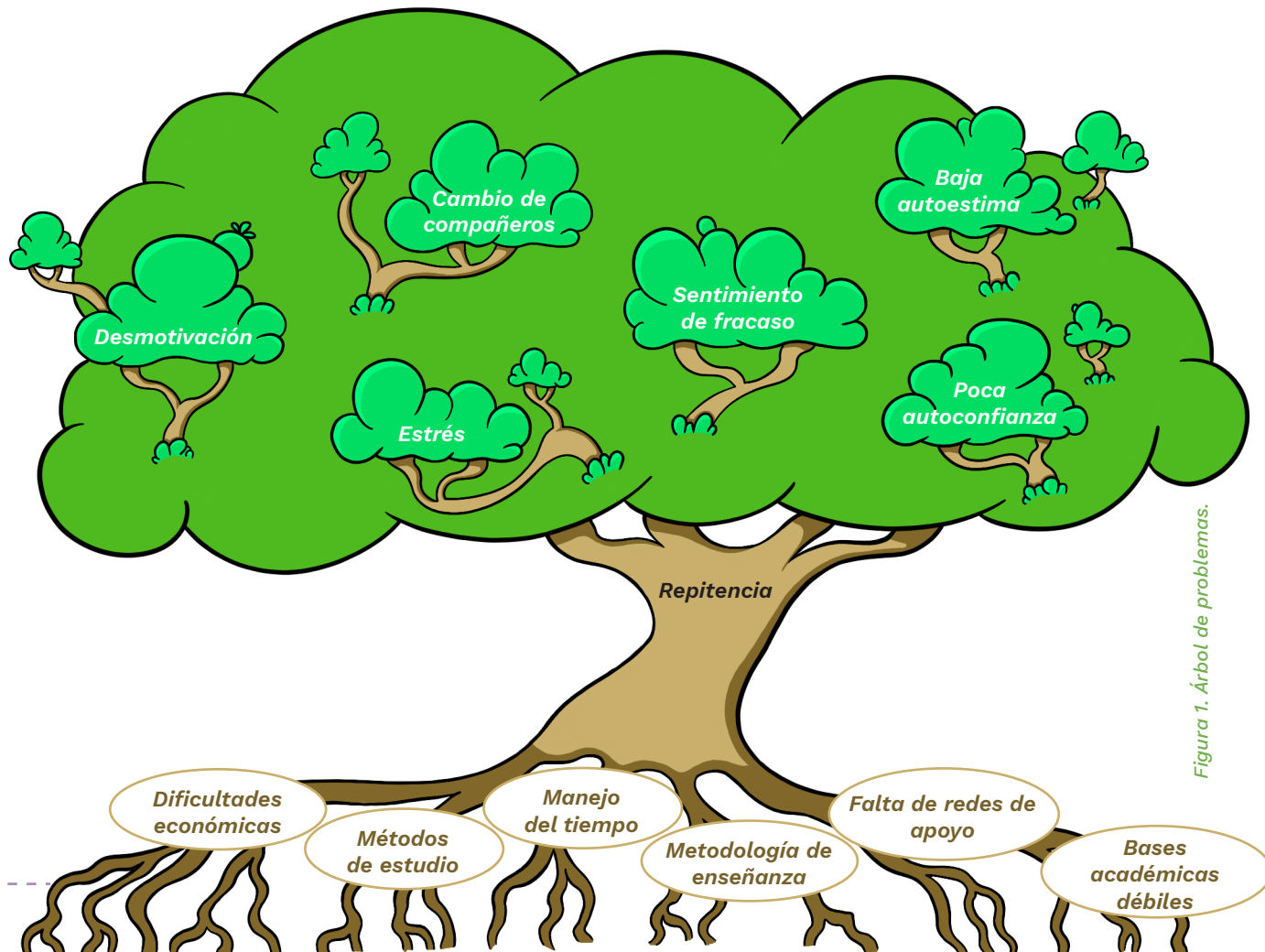


Figura 1. Árbol de problemas.

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

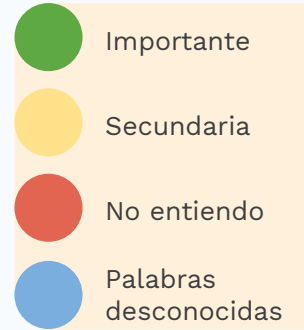
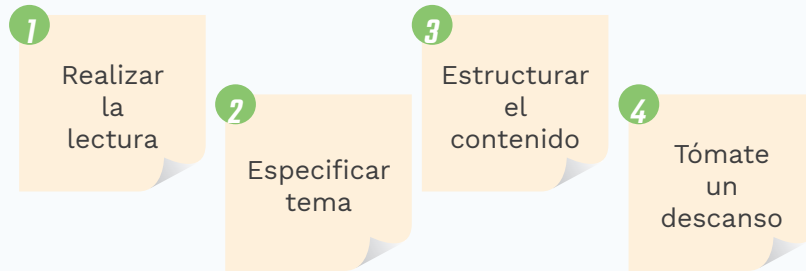
- Reconoce tus estrategias y estilos de aprendizaje.
- Realiza un manejo eficiente del tiempo.
- Identifica los horarios en que aprendes con mayor facilidad.



Los estudiantes crean

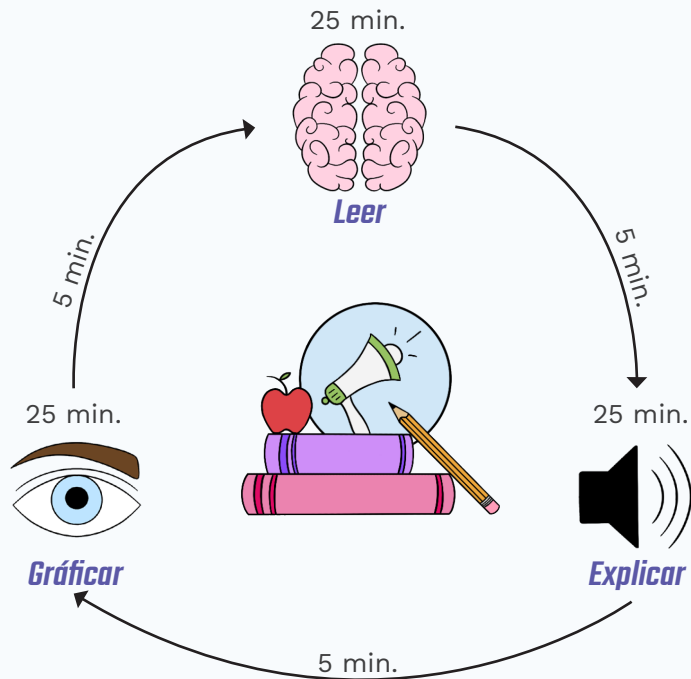
Los siguientes son dos de los métodos de estudio creados por otros estudiantes en los talleres.

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”.

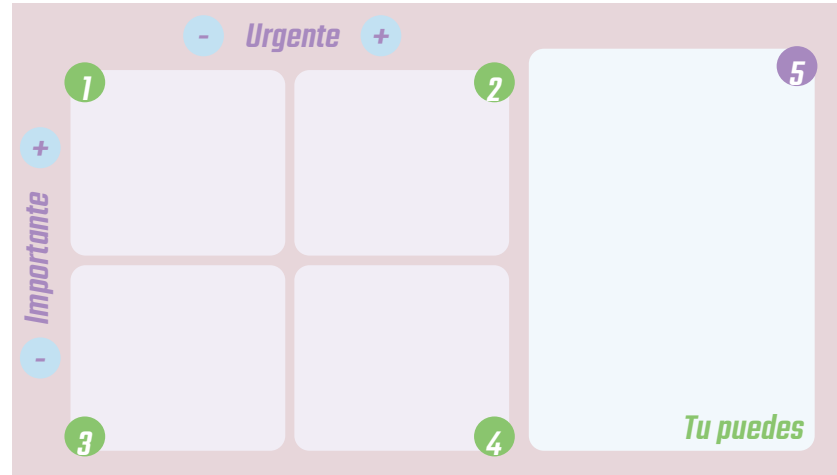
“¡Anímate a crear tu propio método! Es cuestión de ensayo-error.

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.

Se conformó una nube de palabras sobre SM, siendo el bienestar, la tranquilidad, la estabilidad, la paz y el equilibrio las principales palabras que los estudiantes asocian con la SM (Figura 2).



Figura 2. Nube de palabras Salud Mental.

La nube de palabras sobre BP arrojó que el equilibrio, la estabilidad, la tranquilidad y la aceptación fueron las principales palabras asociadas a este concepto (Figura 3).



Figura 3. Nube de palabras Bienestar Psicológico.

¿Cómo describen los estudiantes la ansiedad, la depresión y el estrés?

Ansiedad

“También uno siente que no puede dormir, a veces no se está pensando en nada, pero uno siente que el cuerpo está alerta, entonces uno se duerme, se despierta y siente que no ha tenido un sueño reparador”.

“En cuanto a la alimentación, llega un punto en el que tratar de comer le hace a uno más daño que no hacerlo y también llega un punto en el que uno siente esa falta de respiración y comienza a pensar que terminará en un hospital”.

“Una persona ansiosa se siente normalmente como en un estado de alerta”.

“La ansiedad también se da por algo que estemos esperando, por ejemplo, a una película o nos vamos a ver con una amiga, hablando de la mala, puede ser en los parciales que no sentimos como tensos y nerviosos”.



EXCESO DEL FUTURO ?

“Podemos encontrar ansiedades circunstanciales o pasajeras, ocasionadas por algún fenómeno o suceso que está ocurriendo en el momento, pero también hay otras que es cuando no hay un riesgo, no hay una amenaza, pero no logras identificar por qué te sientes así e intentar identificar te puede causar un problema mayor”.

* Dibujos realizados por los estudiantes participantes.

Estrés

“Esa tensión emocional que es causada en nosotros por ese cúmulo de factores a los que estamos expuestos diariamente”.

“Un cúmulo de cosas que nos suceden en el día, cosas que nos pueden llevar a pensar muchísimo sobre lo que está sucediendo y que nos llevan a que sucedan consecuencias que no sabemos afrontar, siento que esto ocurre cuando se acumulan y no se encuentra una solución inmediata”.



“Hay dos tipos de estrés, el estrés positivo es ese que te ayuda a enfrentar las problemáticas de buena manera y te ayuda a ser competitivo contigo mismo, por ejemplo, si tu estas trabajando y te ayuda a ser mejor en tu labor; el distrés es el que te aturde, el que no te deja trabajar, el que te agobia, entonces hay dos maneras de ver el estrés, hay que saber cómo manejarlo a nuestro favor”.

* Dibujos realizados por los estudiantes participantes.

Depresión

“Como una persona agobiada, como una persona que ya no puede más y que tiene todos esos pensamientos intrusivos en su cabeza o negativos acerca de su valor, acerca de las cosas que él puede hacer o las cosas que hubiera hecho. A veces esos pensamientos ni siquiera son palabras, sino solo pensamientos o emociones que agobian”.

“La depresión es un monstruo que siempre está ahí, que nunca deja de cuestionarte constantemente cada cosa que piensas y está ahí diciéndote “no puedes”, “no puedes” o “nos has visto aquella vez que erraste hacer x cosa”, o “no has visto cuántas veces lo has intentado y no has conseguido progresar”.

“A veces estamos tan encerrados que todo lo que pensamos son ideas grises que no tienen color y siempre creemos que la vida no tiene sentido, y como nos encontramos encerrados el problema no nos permite ver más allá de lo que tenemos”.



* Dibujos realizados por los estudiantes participantes.

¿Qué hacer frente a las señales de alarma?

“Es necesario que en un primer momento reconozcamos y tengamos un conocimiento básico sobre salud mental, luego sigue la aceptación, es decir, aceptar qué es lo que tengo para así buscar ayuda”.

“[Frente a la ansiedad] esos pensamientos debemos calmarlos con algunas herramientas que nos hayan recomendado, ejercicios de respiración, escribir los pensamientos, identificar la emoción y a esos pensamientos darles una respuesta razonable”.

¿Qué haces para tener buena salud mental?

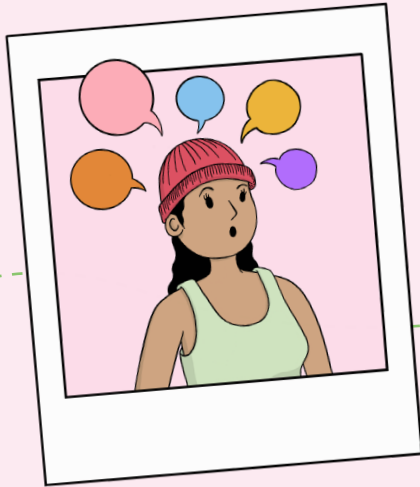
“Yo creo que hay situaciones que a nosotros nos hacen sentir mejor, por ejemplo, una actividad, ir al gimnasio, algo que nos motive”.

“Tener hábitos saludables, tanto en alimentación, actividades físicas o recreativas, el tiempo de descanso y del sueño”.

“Yo creo que dialogar porque nosotros somos como una olla a presión, llega un momento en que estallamos y eso puede terminar en suicidio o desesperación o autolesionarse porque uno no tiene como desahogarse; redes de apoyo”.

Capítulo 4

Gestión emocional



¿Qué son las emociones?

Según la Asociación Española Contra el Cáncer (s.f.), las emociones son mecanismos que nos permiten actuar con rapidez ante situaciones de la vida cotidiana, es decir, son reacciones innatas que los individuos tienen ante eventos relevantes. Cada individuo experimenta las emociones de forma distinta según sus experiencias previas, sus aprendizajes o alguna situación específica.

¿Cuáles son las emociones primarias?

Las emociones primarias se consideran básicas, puras y elementales.

Componentes de las emociones

Componente neurofisiológico: Son las respuestas involuntarias del cuerpo como, la taquicardia, sudoración, dolor en pecho o abdominal, entre otros.

Componente conductual: Acciones desencadenadas por una emoción, se pueden ver reflejadas en el tono de voz, en las expresiones del rostro y del cuerpo.

Componente cognitivo: Es la valoración que se le da a la emoción según las experiencias subjetivas.

Existen 6 emociones básicas

Miedo



Nos anticipa ante una amenaza.

Sorpresa



Sobresalto o asombro ante una situación inesperada.

Ira/rabia



Malestar ante una situación difícil.

Asco



Disgusto ante algo que nos desagrada.

Tristeza



Pesimismo ante una situación desconsoladora.

Alegría



Sensación de bienestar.

Los estudiantes dicen

Las siguientes estrategias fueron propuestas por los estudiantes que sirven para afrontar situaciones difíciles.

“Dimensionar el problema”.

“Charlar con un amigo”.

“Hacer una actividad que nos guste” (caminar, compartir con nuestra mascota, aprender cosas nuevas, escuchar música y hacer ejercicio).

“Distraerse o relajarse”.

“Leer como una forma de desahogo”.

*“Identificar la emoción”,
“reflexionar sobre la emoción vivida”.*

“Realiza un diario de liberación”.

“Escribir poemas para expresar las emociones”.

Y ahora te toca a ti

Te invitamos a realizar el siguiente ejercicio:

Piensa en una situación pasada donde creas que pudiste haber actuado mejor y diligencia el siguiente cuadro:

SITUACIÓN	RESPUESTA	COMPORTAMIENTO	CONSECUENCIA
	Emoción o sentimiento	Real	
	Pensamiento	Alternativa	

Capítulo 5

Estrategias de afrontamiento



¿Qué son las estrategias de afrontamiento?

Son herramientas o recursos que se desarrollan con la intención de enfrentar demandas externas o internas. Dichas estrategias pueden ser positivas al posibilitar el afrontamiento de manera adecuada o negativas al menoscabar el bienestar biopsicosocial (Lazarus y Folkman, 1984 citado por Pérez y Rodríguez, 2011).

La Federación de Enseñanza y Servicios Públicos de la Unión General de Trabajadores (2017) señala la existencia de dos tipos de estrategias de afrontamiento:

• Estrategias centradas en el problema / afrontamiento proactivo

Resolución de la situación o la realización de conductas que modifiquen la fuente de estrés. La persona se centra en hacer frente a la situación, buscando soluciones al problema presentado.

- Definir el problema.
- Generar soluciones o alternativas.
- Tomar decisiones.



• Estrategias centradas en las emociones / afrontamiento reactivo

Reducir o manejar el malestar emocional asociado o provocado por la situación. Responde a una postura defensiva. Es poco eficiente y facilita la prolongación del problema al no buscarle soluciones.

- Exagerar los problemas.
- Adoptar una posición victimista.
- Evitar las situaciones conflictivas.
- Evitar asumir las propias emociones.
- Intentar negar la situación, incluso desarrollar conductas agresivas.

Ahora te toca a ti

A continuación, encontrarás unos casos de la vida cotidiana. Te invitamos a responder las preguntas asociadas a estos, así como identificar las estrategias de afrontamiento utilizadas y una posible alternativa.

Caso 1

En la entrega de notas de último corte de una asignatura te dan tu valor, es un puntaje relativamente alto, sin embargo, al sumarlo con los otros dos cortes anteriores no obtienes puntaje suficiente para ganar y pasar la asignatura.

¿Cómo reaccionarías ante esta situación?

Caso 2

A la hora de matricular asignaturas ya no quedan cupos con el docente con que querías y solo quedan cupos con un docente al cual nunca has oído hablar, debes ver la asignatura así que matrículas con ese docente de todos modos. Al momento de dar las clases notas

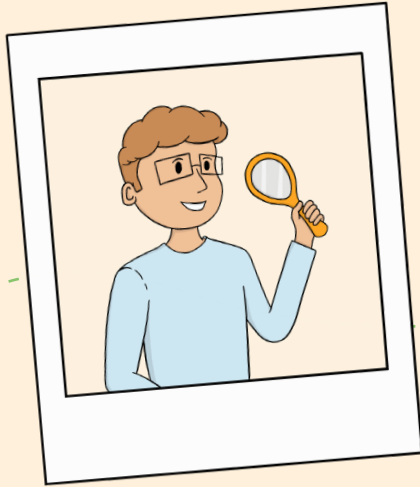
que el docente solo lee lo que dice en las diapositivas que prepara y que envía mucho material para trabajo independiente, durante las explicaciones de las clases si surge alguna duda el docente responde mencionando que “eso se encuentra en el PDF que les mande”, “deben leer antes de las clases para que sepan de qué trata el tema”, entre otras respuestas similares. Intentas leer y comprender los textos que el docente envía, pero tienes muchas dudas y desafortunadamente la asignatura no cuenta con monitoria ese semestre.

¿Qué haces al respecto ante tal situación?

Casos	Estrategia(s) de afrontamiento utilizada	Alternativa(s) de estrategia(s) de afrontamiento
Caso 1		
Caso 2		

Capítulo 6

Autoconcepto



¿Qué es el autoconcepto?

Es la valoración que crea cada individuo de sí mismo a partir de factores externos e internos, es decir, una serie de creencias de lo que las personas consideran “verdadero” de sí mismos.

El autoconcepto se construye de las autopercepciones, atribuciones y valoraciones derivadas de los roles que desempeñamos en la vida. Todas esas valoraciones desencadenan pensamientos motivacionales sobre la conducta, ideas, límites y creencias de uno mismo. Es por eso que tiene repercusiones en el bienestar personal (Chávez-Becerra et al., 2020).



“Cuestionar los pensamientos negativos que se pueden tener de uno mismo”.

“Identificar capacidades que podemos tener”.

“Entender que las opiniones de otras personas no nos definen”.

“Identificar si las personas que nos rodean nos llenan de pensamientos negativos”.

“Escucha tus emociones y expresa lo que sientes”.

Los estudiantes dicen

Las siguientes estrategias fueron creadas por los estudiantes con el fin de mejorar las valoraciones que se realizan sobre uno mismo:

Y ahora te toca a ti

Te invitamos a realizar el siguiente ejercicio:

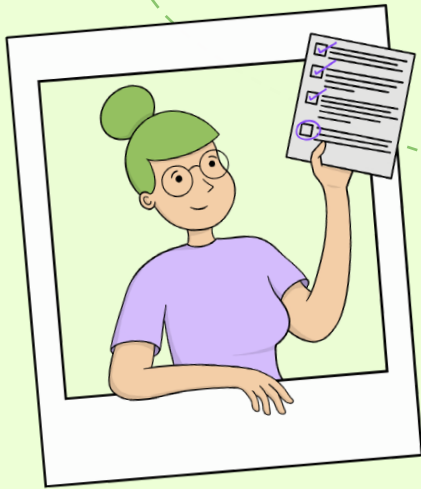
En la pregunta de “¿cómo soy?” escribirás 5 adjetivos que te definan y en la pregunta de “¿cómo me ven los demás?” le pedirás a una persona de confianza que también escriba 5 adjetivos de ti.

Este ejercicio te permitirá identificar las valoraciones sobre ti mismo y aquellas cualidades que pueden resaltar los demás.

	Descripción
¿Cómo soy?	
¿Cómo me ven los demás?	

Capítulo 7

Curso y proyecto de vida



El proyecto de vida es un plan que las personas crean y se trazan según expectativas, motivaciones e intereses que tienen para su desarrollo personal y social (Santana Vega et al., 2019).

¿Por qué es útil tener un proyecto de vida?

Es útil para plantear las metas que se desean alcanzar y así establecer acciones de corto, mediano y largo plazo.

El Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (2020) señala que para lograr cumplir esos deseos es importante transformarlos en metas o propósitos, estos pueden ser en diferentes dimensiones como:



1. **Dimensión afectiva relacional:**
¿Cómo quiero que sean mis relaciones?
2. **Dimensión productiva/laboral:**
¿En qué quisiera trabajar?
3. **Dimensión estudio/aprendizaje:**
¿Qué nivel de estudios quisiera tener?
4. **Dimensión ocio/recreación:**
¿Cuáles actividades adicionales al estudio o el trabajo quisiera estar haciendo?
5. **Dimensión hogar/material:**
¿Qué logros materiales quisiera obtener?

Algunas reflexiones que compartimos para nuestros proyectos de vida



El proyecto de vida no es una línea recta ascendente. Hay descensos, retrocesos, caídas, repuntes y mucho más.

No se trata sólo de tu carrera. También hay lugar para otras cosas que te apasionen y las personas que amas.

Está bien no tener todas las respuestas.

Cada quien vive su proceso, pero a veces no nos damos cuenta de que no estamos solos.

Las pequeñas acciones hacen la diferencia.

No hay que compararnos con los demás sino con nuestras metas.

Todos sabemos algo por pequeño que sea y eso nos hace útiles.

¿No has encontrado lo que buscas? Busca diferente.

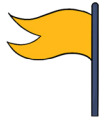
¿No sabes lo que buscas? Piensa. Pregunta. Espera.

El tiempo se acaba, pero no dejes de disfrutar el camino.

Ahora te toca a ti

Te invitamos a realizar el siguiente ejercicio:

Teniendo en cuenta la imagen de referencia, imagina que eres la persona que está en la escalera e identifica:



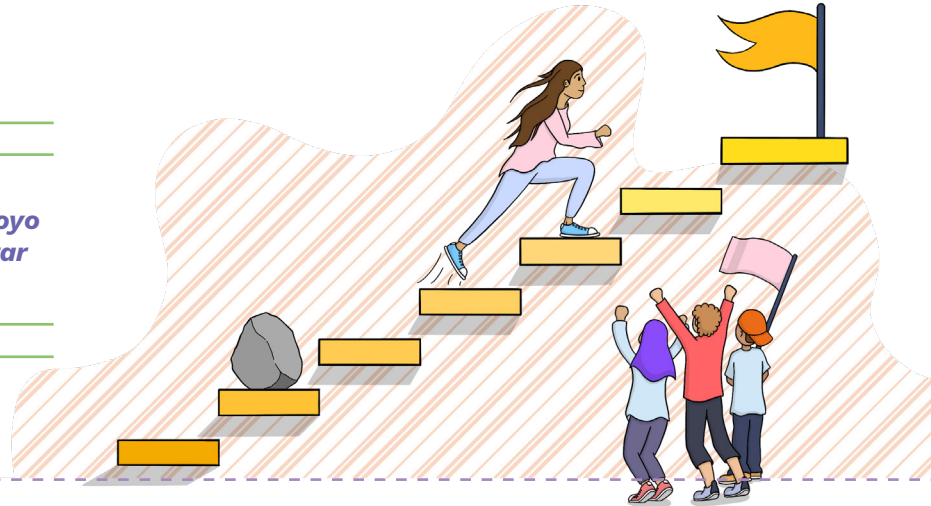
¿Cuál sería tu(s) meta(s)?



¿Qué obstáculos se pueden presentar en el camino?



¿Cuáles son las redes de apoyo que te pueden ayudar a lograr tus metas?



Consideraciones finales

Estimado(a) estudiante

En esta guía has encontrado explicaciones breves y orientaciones prácticas para el día a día, pues cuidar tu salud mental y bienestar psicológico requiere trabajo constante. No existen fórmulas mágicas ni pautas 100% eficaces para alcanzar ese estado perfecto de equilibrio y paz que a veces deseamos. En cambio, cada quien puede desarrollar estrategias para cuidarse a sí mismo(a) y ser resiliente.

Si experimentas malestares o síntomas de muy difícil manejo, que quizá ponen en riesgo tu integridad o la de los que te rodean, es necesario que solicites y recibas atención profesional especializada. Los espacios de palabra son fundamentales para encontrar ese saber de nosotros mismos.

Recuerda que en tu universidad y en el sistema de salud encontrarás diferentes servicios de apoyo a los cuales puedes acudir.

¡Muchos éxitos en tus metas y proyectos!

A dónde acudir



[f /DireccionDesarrolloEstudiantil](#)

[i /desarrolloestudiantil](#)

[t @DesarrolloEstu2](#)



[f /bienestarunimagdalena](#)

[i /bienestar_um/](#)

[t @BienestarUM](#)



[f /PAPUNIMAGDALENA](#)

[i /papunimagdalena](#)

[t @papunimagdalena](#)

Referencias

- Ajitimbay, C., Procel, A., y Silva, L. (2019). Factores que intervienen en la repitencia estudiantil. *Universidad Ciencia y Tecnología*, 23(91), 18-24.
- Alvarado, A. E. G., López, J. A. L., y Parrales, L. M. M. (2019). Métodos y técnicas de aprendizaje. *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas*, 2(1), 5-9.
- Araujo, V., y Savignon, D. (2018). Bienestar psicológico en estudiantes repitentes de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana. *Revista Cubana de Educación Superior*, 37(2), 178-188.
- Asociación Española Contra el Cáncer (s.f.). Las emociones. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. <https://www.aecc.es/sites/default/les/migration/actualidad/publicaciones/documentos/las-emociones.pdf>.
- Chávez-Becerra., Flores-Tapia, M., Castillo-Nava., y Méndez-Lozano, S. (2020). El autoconcepto en universitarios y su relación con el rendimiento escolar. *Revista de Educación y Desarrollo*, 53, 37-47.
- Federación de Enseñanza y Servicios Públicos de la Unión General de Trabajadores. (2017). Fortalecimiento de la implicación de empresarios y trabajadores en la prevención de los riesgos laborales. <https://acortar.link/qJgEe2>
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2020). *Constructores de sueños: línea y proyecto de vida*. [Documento borrador].
- Milián Barrios, H. J. (2021). *Producción de materiales audiovisuales educativos “Método Pomodoro” y “Tablero Kanban”, para mejorar la administración del tiempo y organización de proyectos de los estudiantes de primer año perteneciente a alguna de las 4 carreras de FISICC que apoya el Laboratorio de Innovación de la Universidad Galileo, Guatemala, Guatemala 2021* (Doctoral dissertation).
- Pérez, M. y Rodríguez, N. (2011). Estrategias de afrontamiento: un programa de entrenamiento para paramédicos de la Cruz Roja. *Revista costarricense de Psicología*, 30(45-46), 17-33.
- Poma Coro, R. J. (2019). Estrés académico y manejo del tiempo en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Sur.
- Santana Vega, L. E., Feliciano García, L. A., y Medina Sánchez, P. C. (2019). Proyecto de vida y toma de decisiones del alumnado de Formación Profesional. *Revista complutense de educación*.



ISBN: 978-958-746-569-3



9 789587 465693