



El conocimiento
es de todos

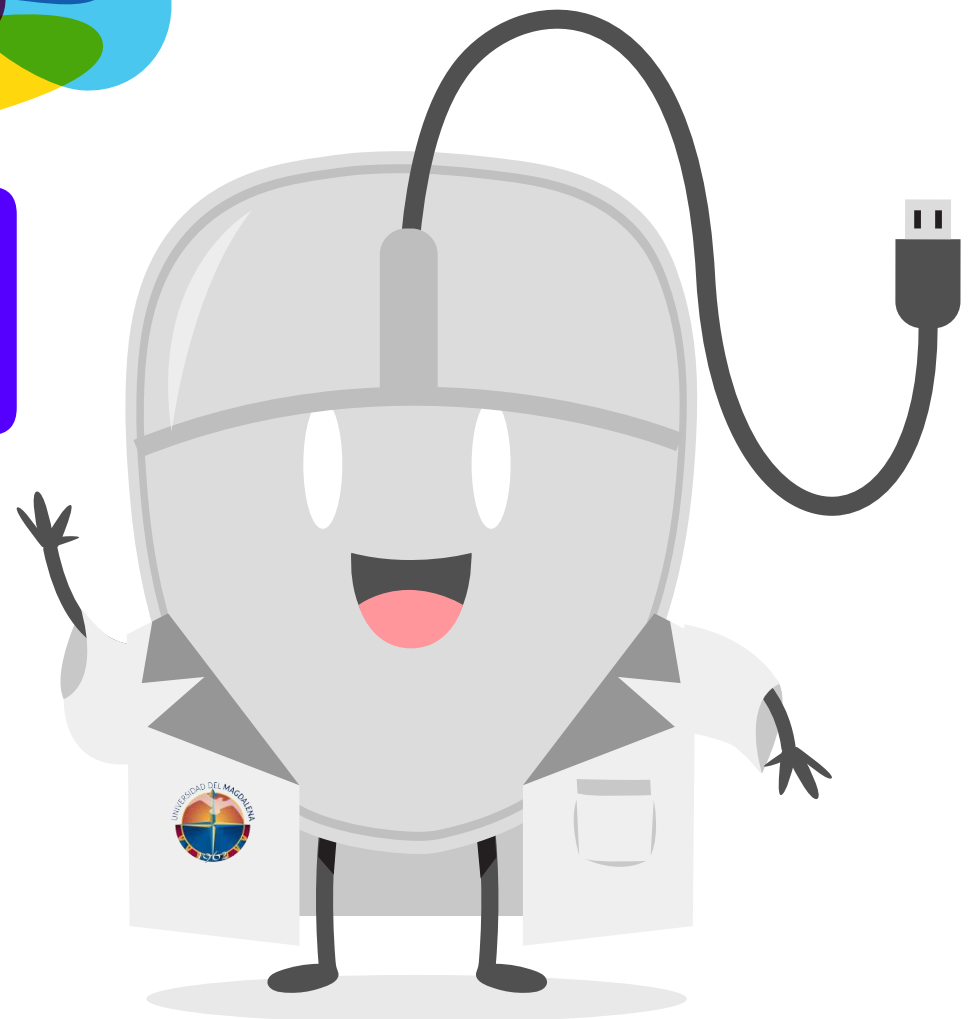
Minciencias



Conectados ▶▶▶ con nuestra salud mental



Resiliencia, emocionalidad, cronotipo, *jet lag* social y adaptabilidad al uso de las tecnologías durante aislamiento físico por COVID-19 en estudiantes.





Ministerio de Ciencia y Tecnología

Universidad del Magdalena

Pablo Vera Salazar

Rector

Jorge Enrique Elías Caro

Vicerrector de investigación

Grupo Cognición y Educación

Facultad Ciencias de la Salud

Programa de Psicología

Rubén Darío Balanta Mera

María José Rodríguez Pabón

Edwin José Terraza Pérez

Alida Elena Sinning Sinning

Jóvenes Talento en Salud

Paola Patricia Diazgranados Rincones

Zuany Luz Paba Argote

Tutores

Oriana Patricia Russo Manjarrés

Diseñadora gráfica

Convocatoria 874-2020 para el fortalecimiento
de proyectos en ejecución de CTel en

**Ciencias de la Salud con Talento Joven
e Impacto Regional.**



El conocimiento
es de todos

Minciencias

Contenido

4

Presentación

5

Uso adecuado de la tecnología

8

Resiliencia

11

Emocionalidad

14

Jet-lag social

18

Expresarte para gestionar tus emociones

19

¡Bailemos!

22

Exprésate

25

Captúralo

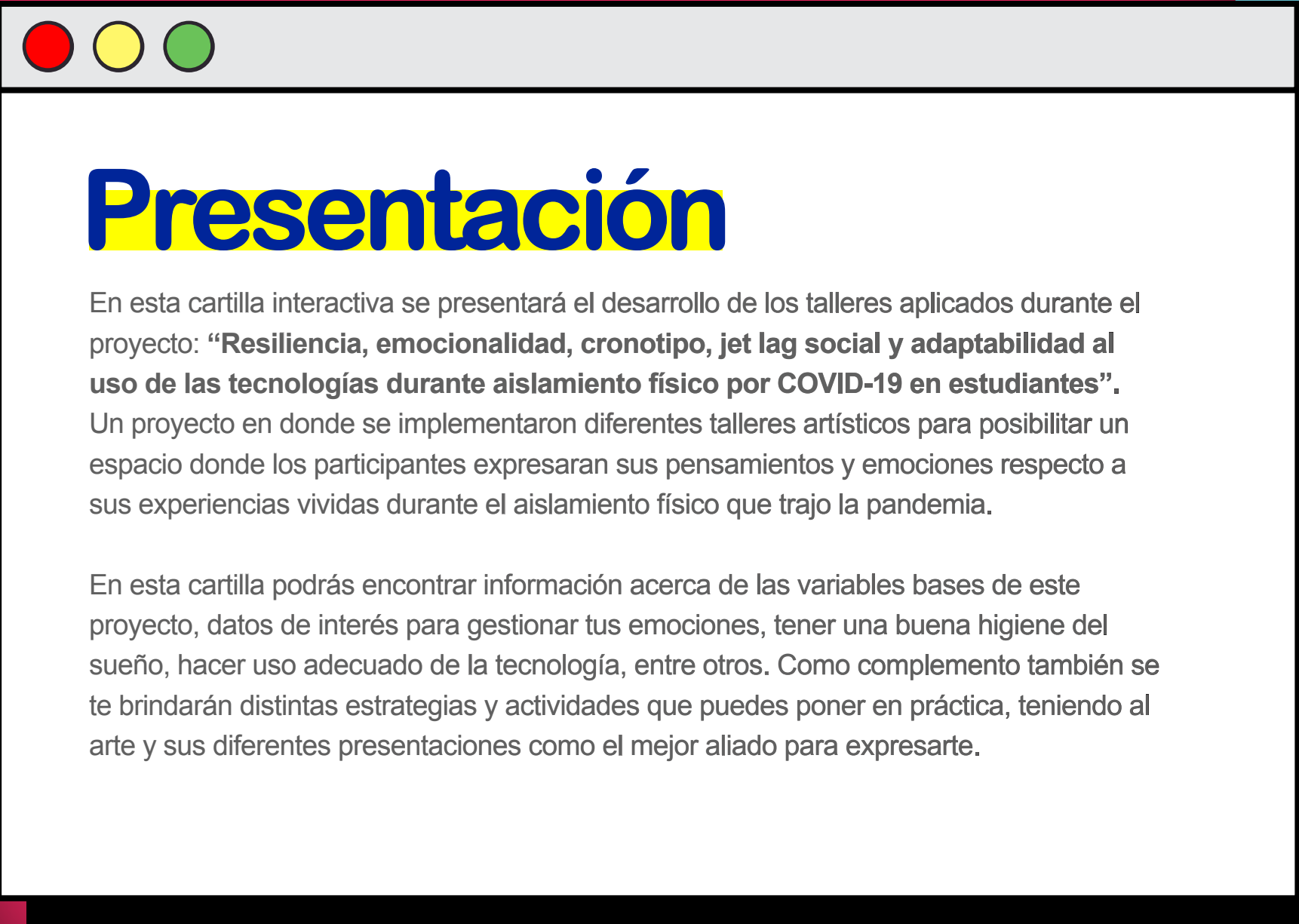
32

Resultados

36

Referencias





Presentación

En esta cartilla interactiva se presentará el desarrollo de los talleres aplicados durante el proyecto: **“Resiliencia, emocionalidad, cronotipo, jet lag social y adaptabilidad al uso de las tecnologías durante aislamiento físico por COVID-19 en estudiantes”**. Un proyecto en donde se implementaron diferentes talleres artísticos para posibilitar un espacio donde los participantes expresaran sus pensamientos y emociones respecto a sus experiencias vividas durante el aislamiento físico que trajo la pandemia.

En esta cartilla podrás encontrar información acerca de las variables bases de este proyecto, datos de interés para gestionar tus emociones, tener una buena higiene del sueño, hacer uso adecuado de la tecnología, entre otros. Como complemento también se te brindarán distintas estrategias y actividades que puedes poner en práctica, teniendo al arte y sus diferentes presentaciones como el mejor aliado para expresarte.

Uso adecuado de la tecnología

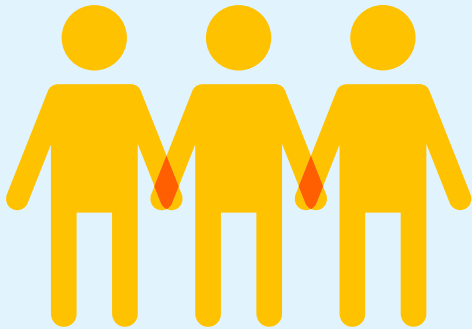
Debemos establecer una relación saludable con la tecnología; disponer de las TICs para nuestro servicio. Que no se convierta en una barrera o distracción en nuestra vida.

Se trata de disfrutar y aprovechar sus beneficios y al mismo tiempo mantener el control sobre ellas y no al contrario.



Las personas que usan por más tiempo el celular tienen **más probabilidades de experimentar sentimientos** asociados a la **depresión, estrés y ansiedad**⁶.

Es probable que también experimenten **sedentarismo, disminución de la concentración, productividad y calidad del sueño**⁶.



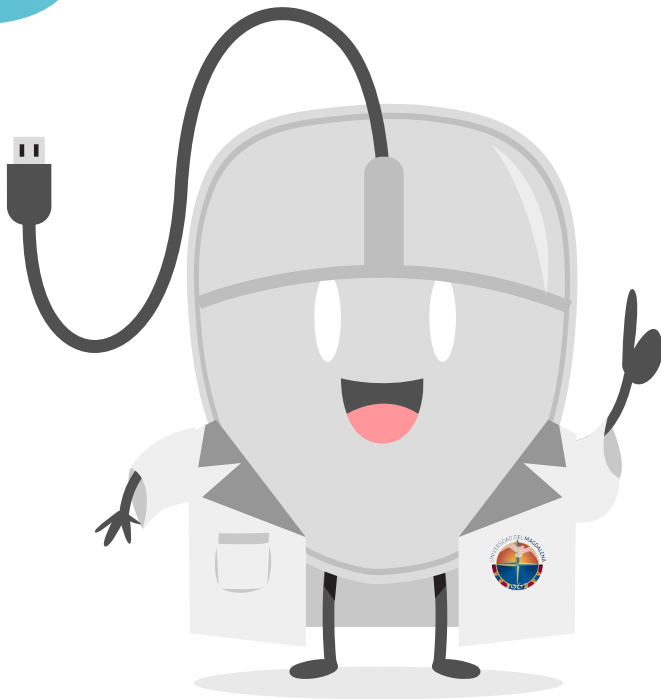
¿Sabes cómo son tus **hábitos del uso de tecnologías**?

Hazte estas preguntas y evalúate⁷:

1. ¿En qué **aplicaciones o sitios** paso el tiempo en línea?
2. ¿Cómo me hacen **sentir**?
3. ¿Suman **algo valioso a mi vida**?
4. ¿Qué me gustaría **cambiar** de los **vínculos e interacciones digitales**?
5. ¿Qué piensan las **personas a mi alrededor** acerca del **tiempo que paso conectado**?
6. ¿Qué lugar quisiera que ocupara **la tecnología en mi vida diaria**?
7. ¿La tecnología me está ayudando a alcanzar **mis metas personales**?
¿Está siendo **una barrera**?
8. ¿**Qué quiero lograr en mi vida**?
9. ¿Cómo me ayuda la tecnología a **lograr ese objetivo**?

Tener control sobre **tus hábitos tecnológicos** ayuda a⁹:

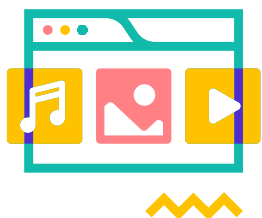
- Permitir que puedas **optimizar mejor tu tiempo y aumentar la productividad.**
- **Prevenir molestias como miopía, fatiga o cansancio visual.**
- Fortalecer **tus relaciones con las demás personas.**
- **Aumentar tu autoestima y emociones positivas.**
- **Mejorar tu higiene del sueño.**



¿Qué puedo hacer para mejorar mi bienestar digital³?



- **Desactiva las notificaciones** de las aplicaciones que te generen mayor distracción como las redes sociales.
- **Establece un tiempo específico** para el uso de pantallas (no más de 4 horas diarias).
- Procura **no usar dispositivos durante las comidas** para que disfrutes más de la compañía.
- Desconéctate de las pantallas por lo menos **una hora antes de dormir**.
- Crea momentos en tu rutina diaria que estén libres de tecnología para **disfrutar de la vida offline**.



La tecnología va más allá de un teléfono móvil. ¡Míralo en este corto video!



Por **Mental Punto de apoyo**

Resiliencia

Hablar de **resiliencia** nos hace referencia de las cualidades personales que permiten **superar la adversidad**, como la **autoestima** y la **autonomía**, hacia un mayor interés en estudiar los factores externos al individuo, como nivel socioeconómico, estructura familiar, presencia de un adulto significativo¹⁰.





Según **Gonzalo Hervás**, entre un 30-50% de personas tienen esta habilidad o son **capaces de desarrollarla en momentos concretos**.



Muchas personas tienen resiliencia **en momentos que creían que no iban a ser capaces de soportar esa circunstancia adversa** y al final **logran superarla** y salir fortalecidos de ella.



Factores personales protectores como el **optimismo**, pueden **amortiguar el efecto de un evento adverso**.



Cada vez que practicamos la **resiliencia** vamos cultivando esta habilidad para **cuando debemos enfrentarnos a una situación adversa**.



Podemos sentir emociones negativas como tristeza, ira y miedo **y aún así ser personas resilientes**.



El apoyo de tu círculo **más cercano** como lo son tus amigos y familia puede **facilitar la resiliencia**.

¿Qué debes saber sobre la **resiliencia**?

¿Cómo puedo practicar la resiliencia?



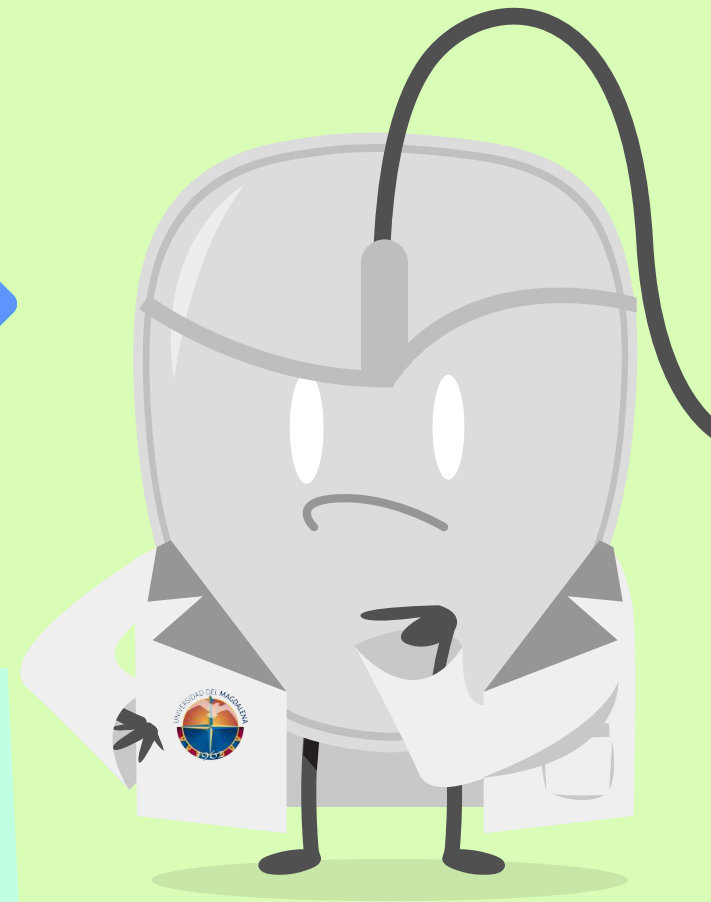
Establece **buenas relaciones** con tus familiares, amigos y **personas importantes** en tu vida.

Cambia la forma en cómo **reaccionas ante la adversidad**. Mira hacia el futuro y piensa en que no es un obstáculo insuperable.

Enfócate en lo que puedes **cambiar el día de hoy** que te guiará hacia dónde quieres llegar.



Entérate de otras formas de practicar tu resiliencia aquí:



10 formas prácticas de construir resiliencia

Psicología y Mente

Emocionalidad

“La **emocionalidad** se conceptualiza y se estructura en **conciencia, regulación y autonomía emocional**. La **conciencia emocional** implica la toma de **conciencia de las propias emociones**, el poderles dar nombre y la comprensión de las emociones de los demás”¹.



El **arte** nos ayuda en la tarea de **conocernos y conectarnos con nosotros mismos**, a vivir y **disfrutar del tiempo presente** poniendo principal atención al proceso más que al resultado final.

Beneficios de la **expresión artística:**

- Brinda **seguridad emocional**.
- Se desarrolla un **autoestima saludable**.
- Mejora la **capacidad de aprendizaje**.
- Estimula la **expresión corporal**.
- Relaja y fomenta la **percepción de emociones agradables**.



¿Cómo gestionar las emociones a través del arte?



Crea arte con tu nombre.

Escribe tu nombre en una hoja de papel y a partir de ahí déjate llevar. Puedes usar colores, formas, líneas o lo que tu quieras.

Tu piel es tu lienzo.

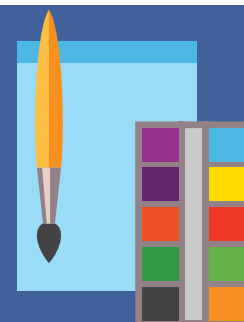
Usa tu piel para crear y tener un momento de armonía y conexión contigo.



¿Tienes un rato libre mientras trabajas o estudias?
¿Qué tal si te pones creativo?

Fábrica para dibujar online

Hellokids



Jet lag social

Es el **desajuste** o **desincronización** entre el **reloj** o el **ritmo interno** y la **demanda social**, lo que ocasiona una diferencia significativa entre los horarios de sueño durante la semana escolar o laboral y los horarios de sueño durante los días libres o los fines de semana⁵.



¿Dormir 8 horas diarias?

Debes saber que el **dormir ocho o más horas para estar activos en el día a día no es una regla**. La cantidad necesaria de sueño varía a lo largo de la vida y para cada persona, por eso es necesario establecer y conocer tus horas de descanso.



Adultos y adultos mayores

7 horas de sueño es suficiente, pero estos horarios cambian. Es muy común que las personas comiencen a acostarse y despertarse muy temprano.



Adolescentes

Necesitan dormir **entre 8 y 10 horas** debido a que esta es una etapa de tendencia natural a acostarse y levantarse tarde.



Recién nacidos

Necesitan **16 horas de sueño o más al día**, porque su cerebro se encuentra en desarrollo y se consolida a través del sueño.



¿Cómo puedo tener una buena higiene del sueño?

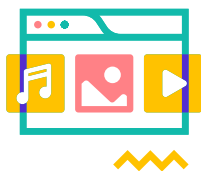
Establece horarios de sueño: para esto debes establecer un horario regular para acostarte y levantarte (también durante los fines de semana y las vacaciones).

Realiza actividad física: realiza ejercicio físico durante el día, y evita que sean en las 4 horas previas a irte a dormir.

¿Ser multifacético?
Evita comer, trabajar, ver la televisión o utilizar dispositivos electrónicos (móviles, tablets, ordenadores portátiles, entre otras) en la cama.

¿Tomar mucha agua?
Evita el exceso de líquidos al final de la tarde y en la noche, porque te obligará a ir al baño, interrumpiendo tu sueño.

“Yo podría dormir sin parar...”
Limita las siestas durante el día a un máximo de 30 minutos, así podrás disfrutar del descanso en la noche.



Si quieres saber más acerca de la **higiene del sueño**, visita:



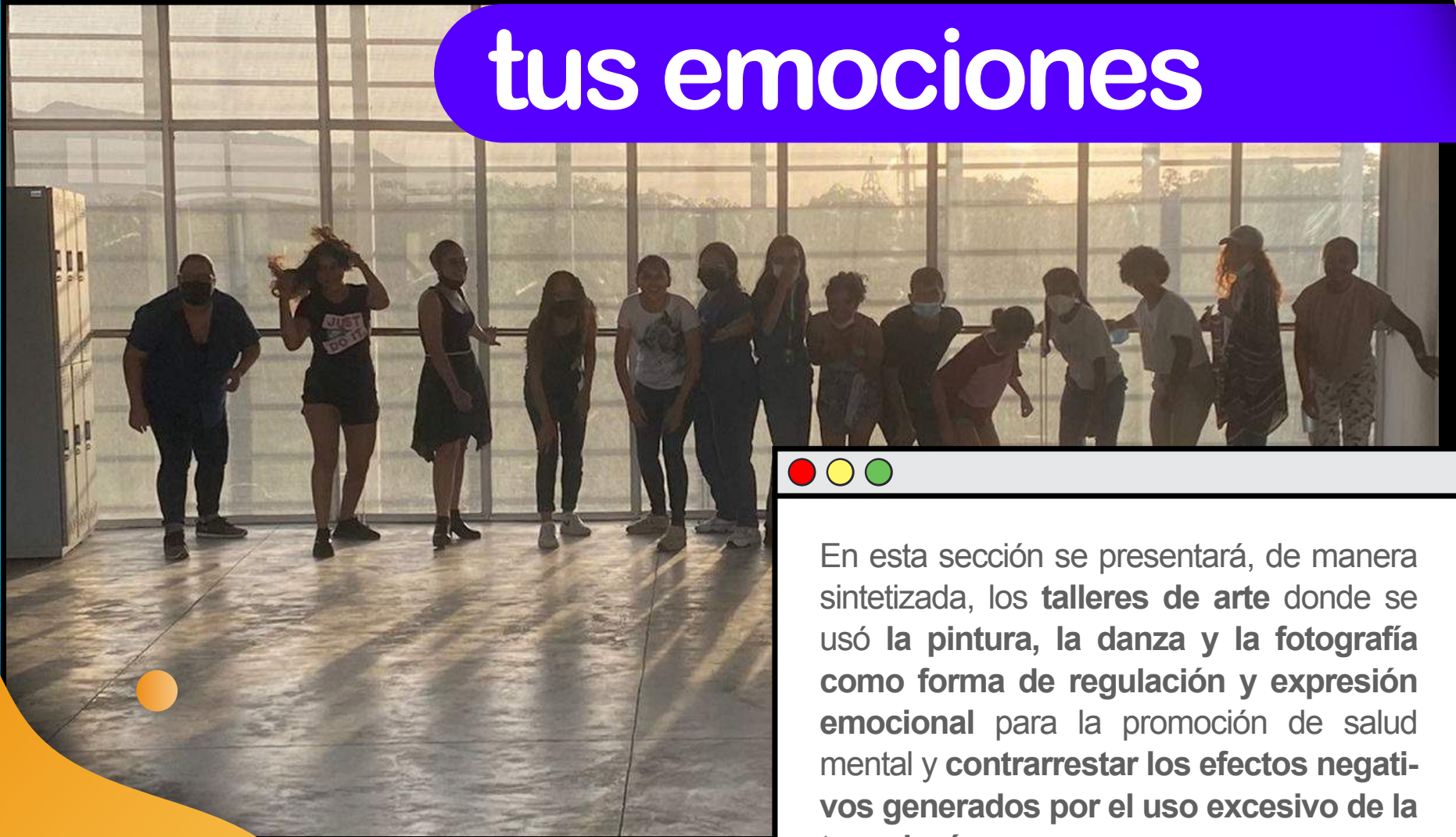
Por **Aprendemos Juntos 2030**



Expresarte para gestionar



tus emociones



En esta sección se presentará, de manera sintetizada, los **talleres de arte** donde se usó la **pintura, la danza y la fotografía** como forma de **regulación y expresión emocional** para la promoción de salud mental y **contrarrestar los efectos negativos** generados por el uso excesivo de la tecnología.

¡Bailemos!

La **expresión corporal** es el lenguaje por el cual podemos comprender los gestos del otro, **contribuye al desarrollo físico, intelectual y afectivo-emocional** lo que favorece la interacción e integración social **facilitando la liberación de tensiones, canalizando el estrés y ayudando en el desarrollo de la capacidad creativa del individuo**¹¹.



Los participantes son alentados a **realizar su propia coreografía** con los pasos básicos enseñados y con el compañerismo que se empieza a formar entre ellos al **compartir momentos significativos a lo largo de la jornada.**



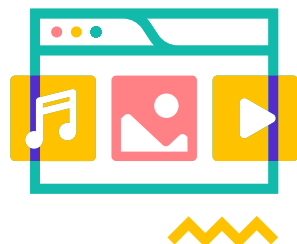
Se evidencia una **participación activa de todos los miembros del grupo**. Cada uno tiene algo que aportar a la creación de esta danza que es solo de ellos y que solo ellos pueden darle vida, desde sus experiencias y esfuerzo.

La representación del papel del hombre y la mujer en la danza se da de forma elocuente al formar las parejas de baile.

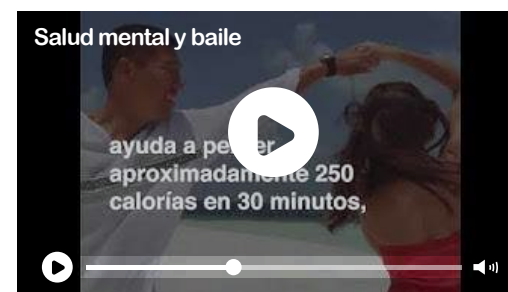
Este grupo de personas, que a simple vista luce como cualquier grupo de amigos, **muestra una sincronía no tanto en sus pasos de baile de principiantes sino en el gozo de poder expresarse mediante el baile y compartir ese momento con sus iguales.**

Con pocas palabras, **los participantes son quienes realizan las conclusiones de la jornada:**

- Bailar es **libertad**.
- Bailar es **relajante**.
- Bailar es **pasión**.
- Bailar es **alegría**.
- Bailar **me hace sentir centralizada**.
- Bailar **me saca del caos**.
- Bailar es como la **brisa primaveral**.
- Bailar es **paz**.
- Bailar **me hace sentir igual a los demás**.
- Bailar **me hace feliz**.



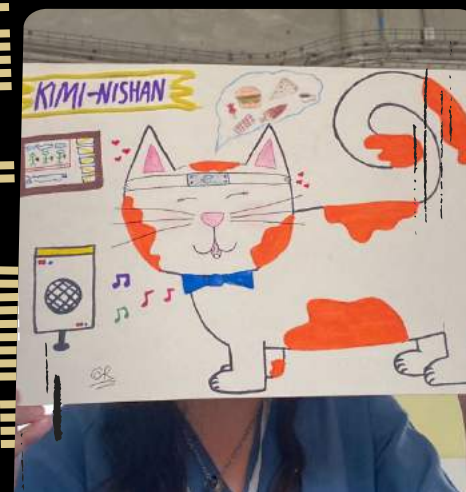
Conoce los
beneficios
de bailar:



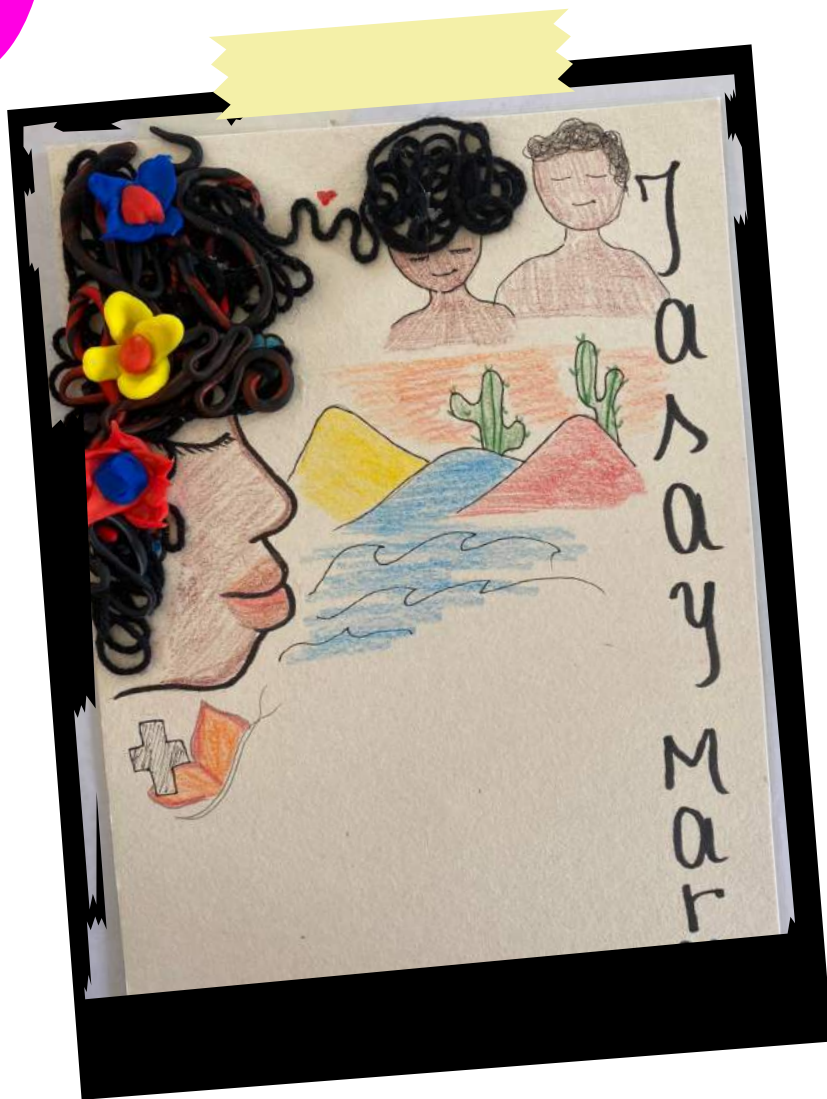
Por **CLIKISalud**

¡Exprésate!

Un **artista** es capaz de **darle forma su realidad interior por medio su arte** y así el público puede llegar a conectar con este e identificarse. Es así como a través del arte no solo desarrollamos nuestra creatividad y nuestro individualismo, sino que tenemos la oportunidad de **solucionar conflictos que puedan comprometer nuestra salud mental**.



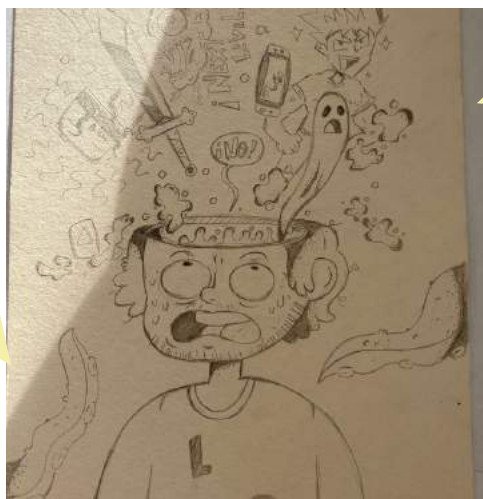
Dibujos realizados por los participantes



Dibujos realizados por los participantes

El objetivo de este taller era que los participantes **expresaran un pensamiento, emoción o situación que tuviera un valor significativo en su vida**. Con los productos finales pudimos conocer mejor la historia de cada uno y **cómo ellos se perciben ante el mundo**.

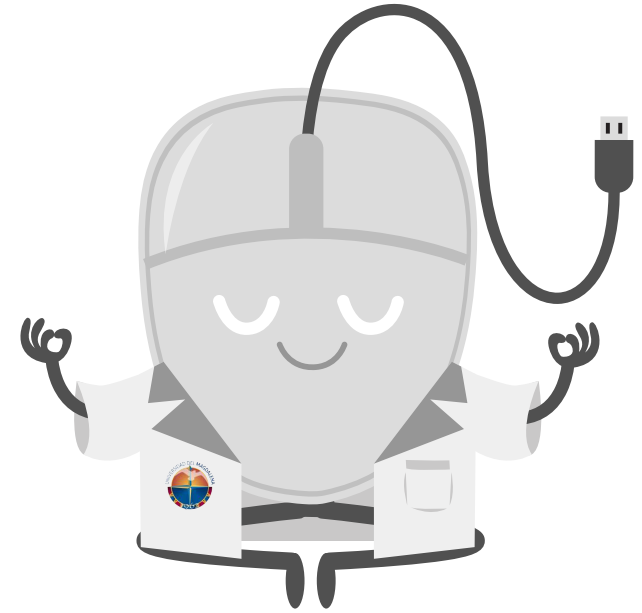
Es así que logramos crear una **galería con piezas de arte** en las que se puede apreciar **el amor por otros y por la persona misma, los sueños de alguien y aquello que los motiva**.



Dibujos realizados por los participantes

Reflexiones de la jornada:

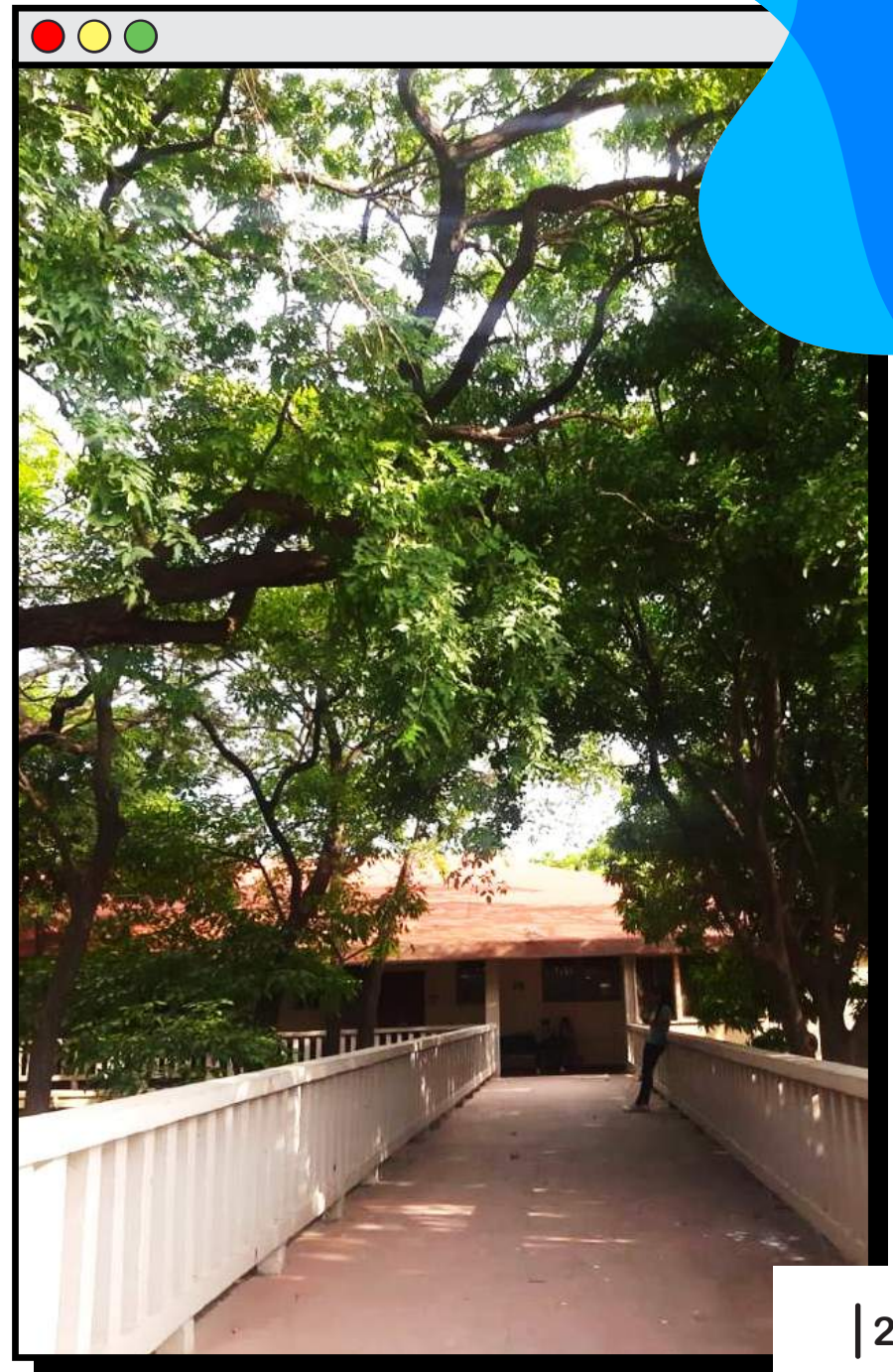
- Me di cuenta que **no sé quién soy**.
- Para expresarme por medio del dibujo **no tiene que ser perfecto**.
- Soy muy simple.
- ¿Quién soy y seré?
- No me gusta dibujar en público.
- Una actividad para recordar que **el estudio no lo es todo** y debemos reforzar todo lo que nos gusta para ser integrales.
¡Esfuérzate y se valiente!
- Nos da la oportunidad de **conocernos y analizarnos**.
- No sé dibujar, pero me sentí cómoda **liberando mi estrés**.



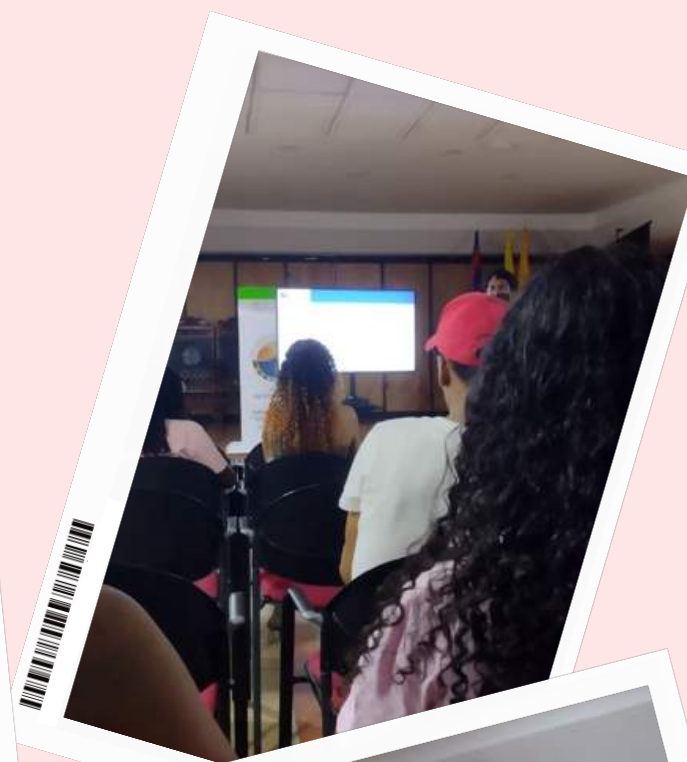
- Me di cuenta que mi espíritu y **verdadero yo es igual al de pequeña**.
- Es más fácil expresarse con desconocidos porque probablemente no los volveremos a ver.
- **Me hizo sentir vulnerable**. Creí ser una persona más ruda y cosas pequeñas en realidad me tocan la fibra.
- **¡Esta actividad me ayudó a reconocer quién soy, pero también quién quiero llegar a ser!**
- Me hizo reconocer lo importante de **contar con una red de apoyo**.

Captúralo

Cada imagen siempre tiene detrás una historia: la complicidad de unas miradas, la pasión de una pareja, emociones en forma de lágrimas, abrazos y risas sinceras. **La fotografía muestra lo que las palabras solo explican.**

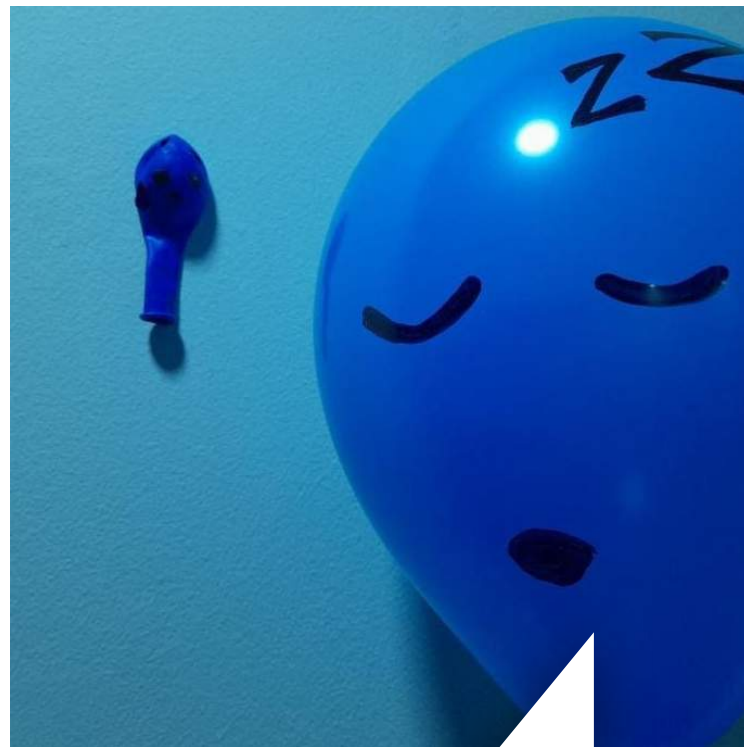


En este taller se presentaron los **conceptos básicos de fotografía** donde los participantes lograron **realizar toma de fotografía acerca de las emociones y de cómo se sintieron y qué emociones experimentan durante el aislamiento por COVID-19**, logrando fotos con globos al interior del recinto y de alrededor de la Universidad del Magdalena.



Fotografías tomadas por los participantes.

**“Este globo
es mi pasado
y por lo tanto
debo dejarlo ir”.**



Fotografías tomadas por los participantes.

**“El tiempo ha pasado
muy rápido en un abrir
y cerrar de ojos...
La pandemia
ha cambiado mi vida”.**

¡Pintemos!

La última jornada de actividades del proyecto.

Con pincel en mano, los participantes poco a poco **dieron vida al mural, representación física de las cosas que los motivan**, además que a través de la pintura encontraron un momento para expresar y **entrar en sintonía con sus emociones de forma creativa.**



El diseño del mural fue realizado por uno de los jóvenes y estuvo **inspirado en los distintos testimonios recolectados en talleres anteriores y la opinión de todos los que asistieron.**



Debido a la ubicación física en la que se encuentra el mural, **muchas personas que pasaban por el lugar pudieron ser testigos de cómo esta creación cobraba color** y muchos más pudieron sentirse identificados por el mensaje que esta busca transmitir.



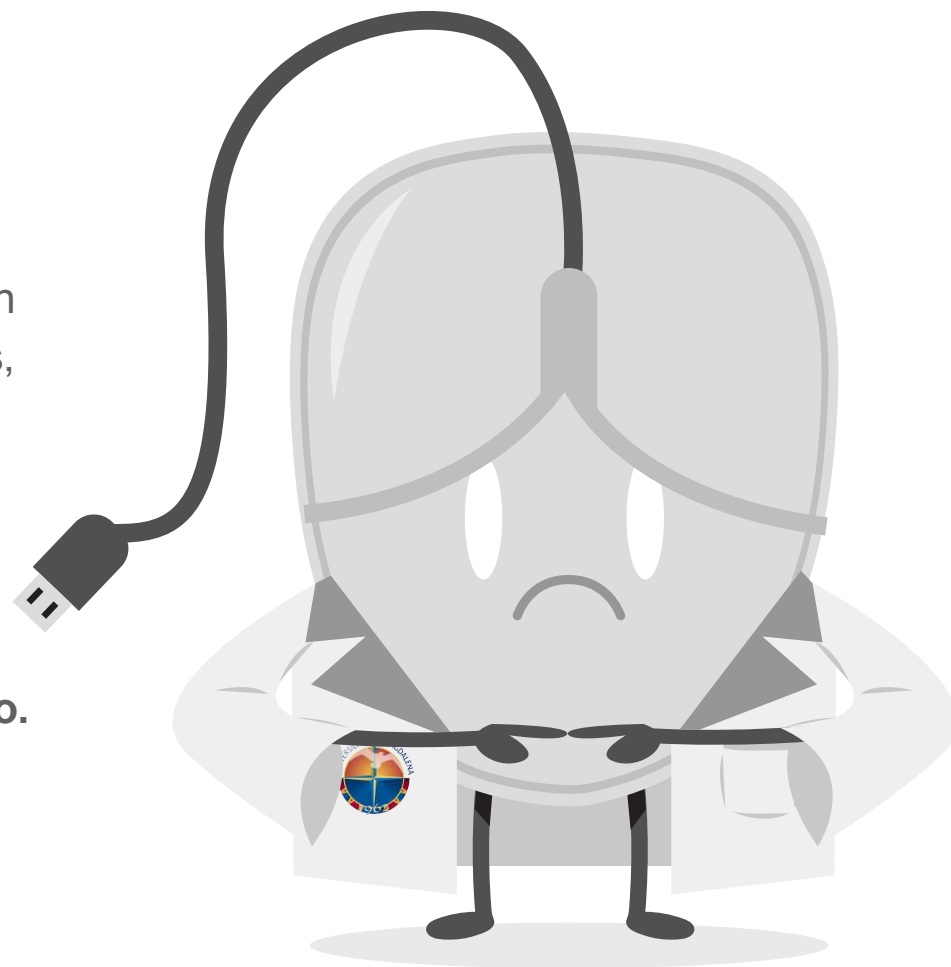
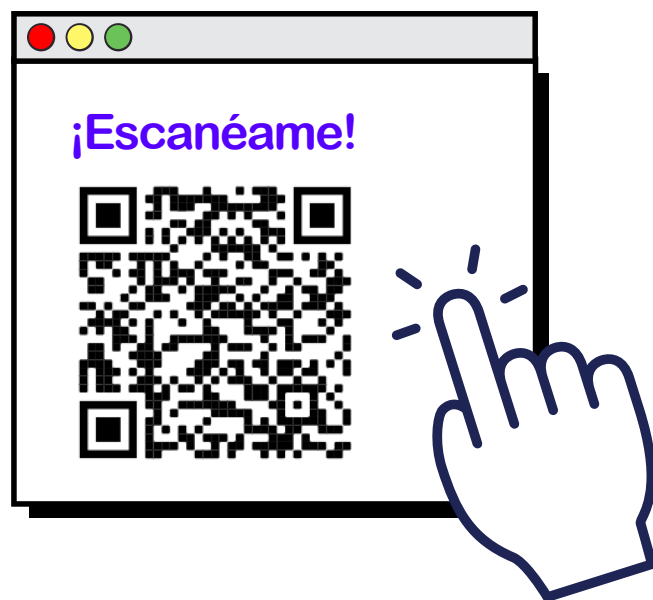
Resultados

En esta sesión se encontrarán aquellos hallazgos que se relacionaron con el uso temporal de la tecnología y que serán de utilidad para la vida diaria en el cuidado de la salud mental a pesar de que por la actualidad y la globalización se esta obligado a permanecer tanto tiempo conectado debido a las exigencias del medio.



El **uso prolongado de la tecnología**, ya sea en tu dispositivo móvil, computador, tablet y demás, podría generar en ti **síntomas de ansiedad y depresión²**. Puedes prevenirlo y utilizar el arte como una alternativa.

En el siguiente enlace podrás encontrar **6 ejercicios que podrán ayudarte en este reto.**

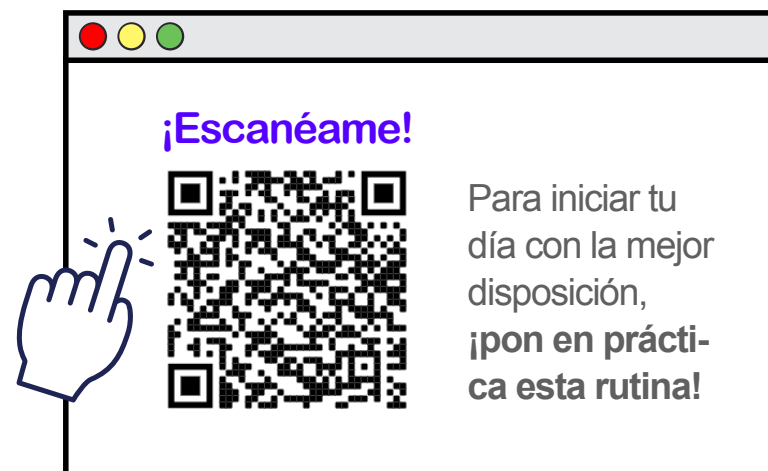
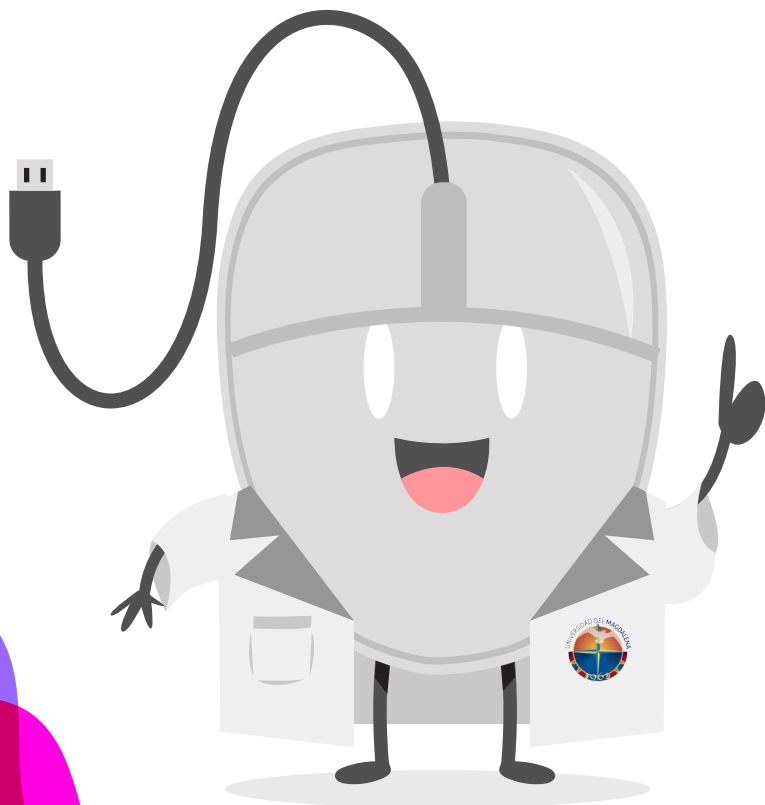




La **Preferencia Circadiana** es el nombre que recibe la tendencia a funcionar activa y efectivamente durante el día. Las personas que hacen mayor actividad en la mañana se les conoce como **matutinos** y aquellos que duran hasta altas horas de la noche realizándolas se les conoce como **vespertinos**⁴.

Se identificó que las personas con una **preferencia circadiana vespertina** tienen una tendencia a usar **más horas durante el día los dispositivos tecnológicos**.

La recomendación para ti es que en el día **puedes buscar alguna actividad que te apasione o te haga sentir bien** y cuando llegue la noche podrás descansar de manera inmediata porque tu cuerpo ya utilizó toda su energía.



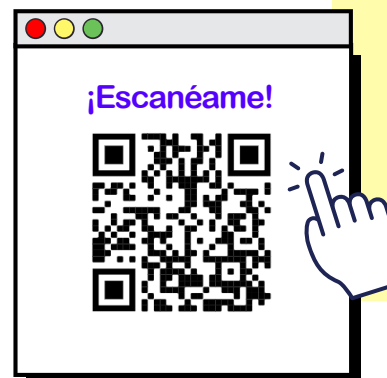
El **estudiar una carrera en una universidad** conlleva a hacer algunos cambios en la vida que no eran usuales en el colegio u otros espacios, dentro de ellos extender los horarios hasta largas horas en la noche lo cual **genera una franja de descanso muy reducida para el universitario**, a lo que se le conoce como **disturbios del sueño**⁸.

Este tipo de conducta sostenidas en el tiempo **no solo produce en la persona un mal hábito sino que puede afectar su bienestar psicológico**. La atención, memoria y concentración pueden verse en riesgo, **hacer una mala gestión de emocional incluso podría conllevar a la depresión y ansiedad al sujeto**.



Dentro de las recomendaciones que puedes seguir para mejorar tu calidad del sueño están:

1. Tener un día activo.
2. Realizar ejercicio.
3. Evitar la cafeína, la nicotina y el alcohol especialmente en las horas de la noche.
4. Toma un baño para que al dormir pueda.



Referencias

1. **Alberdi, I. y Pelaz, A.** (2019). *Emocionalidad y temperamento en el trastorno por déficit de atención con o sin hiperactividad*. Rev Neurol; 69 (8): 337-341
2. **Arrivillaga, C., Rey, L., y Pacheco, N. E.** (2020). *Uso problemático del smartphone y ajuste psicológico en adolescentes: El papel clave de la inteligencia emocional*. Know and Share Psychology, 1(4). Disponible en: <https://doi.org/10.25115/kasp.v1i4.4258>
3. **APA.** (2017). *Connected and content: Managing healthy technology use*. American Psychological Association. <https://www.apa.org/topics/social-media-internet/healthy-technology-use>
4. **Egúsqiza, A. L. C., y Villavicencio, C. L.** (2019). *Cronotipo, jetlag social y rendimiento académico en adolescentes peruanos: una explicación desde la hipótesis ambiental*. Revista Psicológica Herediana, 12(1), 1-11. Disponible en: <https://doi.org/10.20453/rph.v12i1.3630>
5. **Escribano Barreno, C.** (2012). *Matutinidad-vespertinidad, rendimiento académico y variaciones de la atención durante la jornada escolar: control de la influencia de la edad, el tiempo de sueño y la inteligencia*.
6. **Haidt, J. & Allen, N.** (2020). *Scrutinizing the effects of digital technology on mental health*. Nature. <https://www.nature.com/articles/d41586-020-00296-x>
7. **Limone, P. & Toto, G.** (2021). *Psychological and emotional effects of digital technology on children in COVID-19 pandemic*. Brain Sci., 11(9), 1126; <https://doi.org/10.3390/brainsci11091126>
8. **MedlinePlus.** (2020). *Dormir bien*. Recuperado de: Dormir bien: MedlinePlus en español
9. **Orben, A. & Przybylski, A.** (2019). *The association between adolescent well-being and digital technology use*. Nat Hum Behav 3, 173–182. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0506-1>
10. **Piaggio, A.** (2009). *Resiliencia*. Revista Psicopedagogía, 26(80), 291-302. Recuperado em 24 de agosto de 2022, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862009000200014&lng=pt&tling=es
11. **Vicente, N., Gómez M., y Carrillo J.** (2010). *Dance in the educational context*. RETOS-Neuvas Tendencias en Educacion Fisica, Deporte y Recreacion, (17), 42-45.

Conectados

▶▶▶▶ con nuestra

salud
mental



El conocimiento
es de todos

Minciencias