

ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DEL LITORAL

Facultad de Arte, Diseño y Comunicación Audiovisual

Diseño de material gráfico acerca del impacto del distanciamiento social
en la salud mental de los adultos emergentes.

PROYECTO INTEGRADOR

Previo la obtención del Título de:

Licenciatura en Diseño Gráfico

Presentado por:

Evelyn Gabriela Díaz Portilla

Katherine Michelle Guamán Burgos

GUAYAQUIL - ECUADOR

Año: 2021

DEDICATORIA

A mi mamá por todo su amor y su esfuerzo que me inspira cada día a ser mejor profesional, pero sobre todo mejor persona.

Y a la memoria de mi tía, quien seguramente se alegraría de que haya culminado esta etapa de mi vida.

Con todo mi cariño, Gabriela.

A mi familia por ser pilares sólidos en mi vida. Para mis padres por su motivación, esfuerzo y amor, que han forjado en mí grandes valores, fe y deseos de superación en mi vida profesional.


Con mi más sincero amor, Michelle.

DECLARACIÓN EXPRESA

“Los derechos de titularidad y explotación, nos corresponde conforme al reglamento de propiedad intelectual de la institución; *Evelyn Gabriela Díaz Portilla y Katherine Michelle Guamán Burgos* damos nuestro consentimiento para que la ESPOL realice la comunicación pública de la obra por cualquier medio con el fin de promover la consulta, difusión y uso público de la producción intelectual”



Gabriela Díaz Portilla

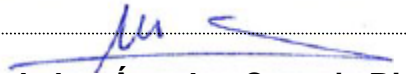


Michelle Guamán Burgos

EVALUADORES



María de Lourdes Pilay García
PROFESORA DE LA MATERIA



María de los Ángeles Custoja Ripoll
PROFESORA TUTOR

RESUMEN

La pandemia por COVID-19 y las medidas adoptadas para evitar la propagación del virus representan un impacto psicológico para la población a nivel mundial, especialmente para los adultos emergentes, personas de 19 a 25 años, debido a que, en esta etapa de su desarrollo, los traumas pueden afectarles en mayor medida. Por esta razón, este proyecto busca valorar las consecuencias del distanciamiento social en el bienestar emocional de los adultos emergentes, a través del análisis del impacto en su estilo de vida y de la propuesta de actividades que produzcan una mejora en su salud mental. Para llevar a cabo este proyecto, se realizó una investigación mixta que consistió en la recopilación de datos cuantitativos y el análisis cualitativo del estado emocional del grupo objetivo. Se utilizó el método cuasi-etnográfico que permitió analizar a profundidad la problemática; y para encontrar una mejora adecuada, se utilizaron los métodos de Estudio de casos y Design Thinking, los cuales permitieron desarrollar herramientas de recopilación de datos que se incluyeron en un Instructivo de bienestar emocional y que, a su vez, permitieron crear Visualizaciones de datos con un enfoque humanista. El resultado fueron unos productos gráficos que permiten a los adultos emergentes llevar a cabo un análisis de sus emociones y pensamientos, lo que contribuye a mejorar su estado de bienestar emocional.

Palabras Clave: Bienestar Emocional, Distanciamiento social, Emociones, Pensamientos.

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic and the measures adopted to prevent the spread of the virus represent a psychological impact for the population worldwide, especially for emerging adults, people between 19 and 25 years old, because, at this stage of their development, trauma can affect them to a greater extent. For this reason, this project seeks to assess the consequences of social distancing on the emotional well-being of emerging adults, through the analysis of the impact on their lifestyle and the proposal of activities that produce an improvement in their mental health. To carry out this project, a mixed investigation was carried out that consisted of the collection of quantitative data and the qualitative analysis of the emotional state of the target group. The quasi-ethnographic method was used that allowed an in-depth analysis of the problem; and to find an adequate improvement, the Case Study and Design Thinking methods were used, which allowed the development of data collection tools that were included in an Emotional Well-Being Instruction and which, in turn, allowed the creation of data visualizations with a humanistic approach. The result was graphic products that allow emerging adults to carry out an analysis of their emotions and thoughts, which contributes to improving their state of emotional well-being.

Keywords: Emotional Well-being, Emotions, Social distancing, Thoughts.

ÍNDICE GENERAL

RESUMEN	I
ABSTRACT.....	II
ÍNDICE GENERAL.....	III
ABREVIATURAS.....	V
ÍNDICE DE FIGURAS	VI
ÍNDICE DE TABLAS	VII
CAPÍTULO 1	1
1. INTRODUCCIÓN.....	1
1.1 Descripción del problema.....	2
1.2 Justificación del problema.....	2
1.3 Objetivos	3
1.3.1 Objetivo General.....	3
1.3.2 Objetivos Específicos	3
1.4. Marco Teórico	3
1.4.1 El impacto de las medidas de bioseguridad por COVID-19 y la naturaleza social del ser humano.....	4
1.4.1.1 Distanciamiento Social.....	5
1.4.1.2 Relaciones interpersonales.....	5
1.4.1.3 Cambio en el estilo de vida debido al COVID-19	6
1.4.2 Consecuencias psicológicas del distanciamiento social	7
1.4.2.1 Población del Ecuador	8
1.4.2.2 La salud mental y el bienestar emocional	9
1.4.3 Prácticas de bienestar personal durante la pandemia	10
1.4.3.1 Efectos de la naturaleza en la salud mental.....	11
1.4.3.2 Prácticas de Mindfulness y sus beneficios en la salud mental.....	11
1.4.3.3 La Inteligencia Emocional y la Terapia Cognitivo-Conductual	11

1.4.4	El Diseño de Información y la Visualización de Datos	12
1.4.5	La salud mental a través de la Visualización de Datos.....	12
CAPÍTULO 2	14
2.	METODOLOGÍA.....	14
2.1	Métodos	14
2.2	Técnicas.....	15
2.3	Herramientas	16
CAPÍTULO 3	18
3.	RESULTADOS Y ANÁLISIS	18
3.1	Resultados de los métodos.....	18
3.2	Resultados de las técnicas	21
3.3	Resultados de las herramientas.....	22
3.4	Material Gráfico: <i>Catarsis Emocional</i>	26
3.4.1	Instructivo de bienestar emocional “Catarsis”	26
3.4.2	Visualización de datos “Catarsis emocional”	28
3.4.3	Validación	31
3.5	Análisis de Costos	32
CAPÍTULO 4	33
4.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	33
4.1	Conclusiones	33
4.2	Recomendaciones	34
BIBLIOGRAFÍA	35
APÉNDICE	42

ABREVIATURAS

COVID-19	Coronavirus Disease 2019
DASS-21	Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés
ESPOL	Escuela Superior Politécnica del Litoral
OMS	Organización Mundial de la Salud
MINSAL	La Mesa Técnica de Salud Mental en la Gestión de Riesgo de Desastres
SAMHSA	Substance Abuse and Mental Health Services Administration

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 2.1. Esquema de relación entre el Mapa de experiencia, la Inteligencia Emocional y la terapia Cognitivo-Conductual.....	16
Figura 3.2. Método de generación de ideas del Design Thinking.....	21
Figura 3.3. Moodboard del contexto general de la problemática.....	23
Figura 3.4. Coolboard.....	24
Figura 3.5. Instructivo de bienestar emocional Catarsis.....	26
Figura 3.6. Herramienta de mapa y diario emocional con los datos personales de un participante.....	27
Figura 3.7. Curva emocional	27
Figura 3.8. Recomendaciones de prácticas de bienestar.....	28
Figura 3.9. Interpretación de datos	28
Figura 3.10. Visualización de datos Catarsis Emocional.....	29
Figura 3.11. Representación artística Catarsis Emocional.....	30
Figura 3.12. Validación.....	31

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 3.1. Datos cuantitativos	18
Tabla 3.2. Casos de estudio.....	19
Tabla 3.3. Pauta de Observación Netnográfica, no participativa.....	23
Tabla 3.4. Pauta de Observación Netnográfica, no participativa.....	25
Tabla 3.5. Análisis de datos de un participante.....	30
Tabla 3.6. Análisis de costos del proyecto dividido en fases.....	32

CAPÍTULO 1

1. INTRODUCCIÓN

En el **marco de la pandemia** por Coronavirus Disease 2019 (COVID-19), la adopción de **medidas de bioseguridad** para salvaguardar la salud de la población debido al rápido contagio del virus demanda un enorme desafío para los países y un quiebre en la vida cotidiana (Espín, E., & Borja, I. N.G, 2020). Desde el primer caso de COVID-19 en Ecuador hasta mayo del 2021, el gobierno ha adoptado medidas necesarias para evitar la propagación del virus, como el decreto de Estado de Excepción en cinco ocasiones.

En más de un año de pandemia, la adopción del **distanciamiento social** como medida de salud pública para reducir el contacto físico y minimizar la exposición al virus ha incidido en el bienestar emocional y físico de las personas. Es así que, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) reconoce que la crisis por COVID-19 y las medidas de confinamiento representan un impacto psicológico para las personas alrededor del mundo.

Es necesario comprender que la **salud mental**, definida por la OMS (2020) como: "(...) un estado de completo bienestar físico, mental y social", también ha sido entendida como un estado en que las personas puedan lograr una vida satisfactoria y productiva que les proporcione un bienestar, tanto individual como colectivo (Ramírez, 2020). Así pues, según Xiao (2020) debido a la alteración del estilo de vida y ausencia de la comunicación interpersonal, tras la pandemia, la salud mental se puede ver comprometida.

La presente investigación, tiene el propósito **valorar** las consecuencias que inciden en la salud mental de los **adultos emergentes o millenials**, enfocados en las edades de 19 a 25 años, y reconocer el impacto que tiene el distanciamiento social, como medida de bioseguridad (Arnett, 2000; Goldman Sachs, 2021). Para ello, se requiere realizar un análisis del grupo objetivo que permita identificar cuáles han sido los principales efectos que han experimentado por el confinamiento debido al COVID-19.

1.1 Descripción del problema

La crisis de salud a nivel mundial debido a la pandemia de COVID-19, ha motivado a los países a adoptar medidas para precautelar la salud pública. En poco tiempo, las personas se han visto obligadas a adaptarse a un nuevo estilo de vida.

Así mismo, la emergencia sanitaria ha puesto en segundo plano la necesidad de las personas por interacción social y pertenencia a la comunidad. Por otra parte, las medidas de bioseguridad adoptadas para llevar a cabo el distanciamiento físico plantean un desafío en la reutilización del entorno público, de tal manera que permita facilitar la convivencia y al mismo tiempo disminuir el contacto físico (Anchuri, 2020; Cross, 2020).

Sobre la base de esto último, el libro del neurocientífico Robert Sapolsky, *Compórtate* (2018) indica que las hormonas, los genes y las condiciones sociales en la que se desarrollan las personas son factores clave que conforman la estructura del cerebro. Además, argumenta que la alteración de estos factores puede ocasionar cambios permanentes en el comportamiento humano (Anadolu Agency, 2020).

De ahí, que el distanciamiento social y la disminución del contacto con la naturaleza tras la pandemia de COVID-19, represente un riesgo de salud mental para las personas alrededor del mundo y puede generar una amplia gama de consecuencias psicológicas y sociales.

1.2 Justificación del problema

El distanciamiento social, como medida de bioseguridad para reducir la propagación de COVID-19, incrementa las incidencias en la salud mental de las personas alrededor del mundo. De acuerdo con Ramírez et al. (2020), debido al confinamiento global, la mayoría de las personas se encuentran expuestas a situaciones sin precedentes que pueden aumentar sus niveles de estrés, ansiedad y depresión, además de alterar el sueño, lo que puede tener consecuencias directas en su funcionamiento emocional.

Es por ello, que se debe valorar las consecuencias que afectan a las personas y reconocer el impacto que el distanciamiento social genera en su salud mental.

En este sentido, las metodologías participativas son una herramienta de ayuda mutua que permiten llevar a cabo prácticas para mejorar el bienestar personal y colectivo, al promover la aceptación de la diferencia y la eliminación de los estigmas sociales (Madrid, 2015).

Según Muñoz y Opazo (2012), para poder comprender estas afecciones es importante establecer un vínculo concreto entre conocimiento y acción, además de incluir a los actores sociales afectados por la problemática en las llamadas metodologías participativas, para lo cual, este proyecto propone el desarrollo de material gráfico con la colaboración tanto de profesionales de la salud como de adultos emergentes entre los 19 a 25 años. De esta manera, a través de nuestra disciplina, se podrá generar una perspectiva real de los efectos de la pandemia en la salud mental de nuestro grupo objetivo.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo General

Valorar las consecuencias del distanciamiento social en el bienestar emocional de los adultos emergentes, a través del análisis del impacto en su estilo de vida y de la propuesta de actividades que produzcan una mejora en su salud mental.

1.3.2 Objetivos Específicos

- Compilar una muestra de datos para el análisis de las consecuencias del distanciamiento en la salud mental de adultos emergentes.
- Sintetizar estudios psicológicos acerca de la salud mental y el distanciamiento social para la difusión de recursos y/o prácticas que ayuden al bienestar personal y colectivo de los *millennials*.
- Desarrollar material gráfico y comunicacional que permita a los adultos emergentes reconocer y evaluar su estado emocional.

1.4. Marco Teórico

El brote de COVID-19 en China, provocó pánico y estrés en la población general debido al aumento de casos sospechosos y a la desinformación no solo redes sociales sino también, en medios de comunicación tradicionales. Las medidas

para contener el brote, como las prohibiciones de salida del país y la cuarentena para los viajeros, provocaron preocupación en la población (Y Bao et al. 2020).

De acuerdo con un estudio realizado por Czeisler et al. (2020) acerca de la declaración de emergencia sanitaria en China, se evidenció un incremento de determinadas emociones como la ansiedad, la depresión e indignación en las personas, lo que las llevó a comportarse de forma errática.

1.4.1 El impacto de las medidas de bioseguridad por COVID-19 y la naturaleza social del ser humano.

La pandemia por COVID-19 ha afectado la salud de la población mundial debido a su alta velocidad de transmisión. Por tanto, cada país ha sido responsable de tomar medidas de bioseguridad para evitar el incremento de contagios, entre las que destacan el distanciamiento social, los encierros y el autoaislamiento.

La dureza de la situación, así como la adopción de estos cambios drásticos se ha reflejado en la forma de vida social, laboral y cotidiana de las personas, en consecuencia, se presentan afecciones tanto en la salud física como en la mental. Por sí mismo, el ser humano demanda gran influencia de las relaciones interpersonales para su desarrollo individual (Nido Suárez, 2012), pues como diría Aristóteles, "...el hombre es por naturaleza un animal social" (Monclús, 2011, p. 45).

Desde su nacimiento, el ser humano desarrolla relaciones afectivas con su familia y personas cercanas, ya que en el transcurso de su vida es necesario crear vínculos personales que le permitan expresar su individualidad, además de contribuir como una importante fuente de bienestar (Fazio, 2018; Castro 2015).

Debido a la pandemia, la población ha tenido que experimentar cambios de vida sin precedentes en la historia moderna, mismos que perjudican directamente a las interacciones sociales, al ser promotoras de la transmisión del virus. En efecto, el impacto de las medidas de bioseguridad repercute de forma negativa en la condición social de las personas.

1.4.1.1 Distanciamiento Social

Según Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA, 2020) el distanciamiento social, es una medida de bioseguridad aplicada en la cotidianidad de las personas para evitar el contagio de enfermedades infecciosas. Debido a que el COVID-19 se propaga principalmente por la interacción cercana en un periodo prolongado, limitar el contacto con otros, es una forma de prevenir la enfermedad.

Algunas fuentes, reconocen al distanciamiento social como “distanciamiento físico” y es considerado una forma de autocuidado eficiente al mantener una distancia adecuada con las personas o evitar el contacto directo, al quedarse en casa (Zamarripa, et al., 2020; Cortés, 2020). Por esta razón, varios países adoptaron esta medida como obligatoria para prevenir el colapso de la salud pública junto a restricciones de movilidad, toques de queda, entre otros que implican la separación de la familia y amigos, además de irrumpir en las rutinas de cotidianidad.

Las medidas de bioseguridad por COVID-19, como el distanciamiento social traen consigo consecuencias que inciden en la naturaleza de las personas. El impacto psicológico y social que producen pueden ser experimentadas con la ansiedad, estrés y depresión, afecciones relacionadas directamente con la salud mental (Hernández, 2020).

1.4.1.2 Relaciones interpersonales

Las relaciones interpersonales consisten en la interacción existente entre dos o más personas basadas principalmente en la comunicación efectiva (Fundación Iberoamericana Down2, 2009). Este tipo de relaciones, constituyen una necesidad pues como ya se ha mencionado, el ser humano es un ser social por naturaleza, que necesita relacionarse para el desarrollo personal y la vida en sociedad desde sus diferentes contextos (Salinas-Rehbein, B., y Ortiz, M. S, 2020).

Al respecto, autoras como Marroquín y Velilla, dentro de sus estudios de Comunicación Interpersonal (1995) afirman que:

La comunicación interpersonal es no solamente una de las dimensiones de la vida humana, sino la dimensión a través de la cual nos realizamos como seres humanos (...) Si una persona no mantiene relaciones interpersonales amenazará su calidad de vida. (p.21)

Por otra parte, el sociólogo Randall Collins (2009), indica que las interacciones sociales promueven, potencian y generan un alto grado de energía emocional, que orienta al individual a un estado de felicidad y positividad. Es así como diferentes autores, sustentan la relevancia del factor social en la vida diaria de las personas.

Asimismo, las relaciones interpersonales constituyen las experiencias y conocimientos que enriquecen el bienestar de las personas. Por tanto, las relaciones y conexiones sociales saludables originan un entorno de retroalimentación positiva, junto a un estado de bienestar social, emocional y físico (Bermúdez, et al., 2003).

La pandemia de COVID-19 ha ocasionado cambios en la manera de interactuar con las demás personas, por lo que los vínculos sociales se han visto afectados y con ello se ha alterado el estado emocional de las personas, lo que aumenta la posibilidad de desarrollar problemas en la salud mentales (Xiao, 2020).

1.4.1.3 Cambio en el estilo de vida debido al COVID-19

Según Montoya y Salazar (2010) “el estilo de vida es la forma en que se entiende el modo de vivir y estar en el mundo”, lo definen entonces como un constructo genérico, equivalente a la forma en que las personas viven el día a día y en el que se reflejan comportamientos, costumbres y relaciones sociales que forman parte de la cotidianidad.

Los cambios en el estilo de vida, tras la adopción de restricciones para controlar la expansión de contagios en esta pandemia, han dejado una nueva realidad en la que se debe dar continuidad a las actividades diarias desde el hogar, como la educación, el trabajo, el entretenimiento y las interacciones sociales, pues, evitar el contacto físico con las personas, independientemente de la relación, es una forma eficiente de proteger a uno mismo y a los demás.

El Dr. Tedros Adhanom, director general de la OMS (2020) afirmó a principios de la pandemia por COVID-19, que los factores asociados a la misma para evitar su propagación, el miedo al contagio, la angustia financiera y la pérdida de seres queridos son preocupantes, debido al impacto que tienen en la salud mental. Estas situaciones, han cambiado drásticamente el estilo de vida de las personas de todas las generaciones y lo han transformado en un continuo estado de transición (Sandford, 2020).

Para las generaciones del *Baby Boomers*, Generación X, *Millennials* y Generación Z, los acontecimientos sociales y variables psicológicas ocasionadas debido a la situación actual han producido incidencias en distintos niveles. Si bien la división de colectivos se establece más allá de la edad, es de gran importancia enfocar el estudio en un rango específico y altamente condicionado por los factores sociales.

1.4.2 Consecuencias psicológicas del distanciamiento social

Los adultos emergentes, pueden verse afectados directa e indirectamente por el COVID-19, no solo por la posibilidad que tienen a contagiarse de la enfermedad, sino porque el distanciamiento social puede alterar su bienestar social, emocional y mental. En esta etapa de su desarrollo, los traumas que enfrentan pueden generar un impacto a largo plazo en su vida (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 2020).

Arnett (2000) comenta que las personas de entre 18 y 25 años son adultos emergentes, pues el rango implica la transición a la edad adulta temprana. Son personas que debido a los retos y a su desarrollo individual basado en un alto grado de independencia, responsabilidad y rol social constituyen un colectivo de interés hacia los fines de la investigación (Arciniega, 2005).

Los altos niveles de contagio de coronavirus, además de producir ansiedad social en la población, requieren de estrictas medidas que alteran la rutina social y familiar de las personas (Ribot et al., 2020). En este contexto, se intensifica la actividad de la dimensión emocional-afectiva al recibir la información por lo que el riesgo al que están expuestas, además de expresarse

en la probabilidad que tienen de contagiarse con el virus, reside también en las emociones y sentimientos que produce en las personas (Segura, 2020).

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (2020), el distanciamiento social puede hacer que los *millennials* se sientan como si su vida estuviera en pausa, debido a que muchos eventos importantes como pasantías, graduaciones, nacimientos y funerales se han perdido durante la pandemia.

El distanciamiento social afecta al bienestar emocional de los *millennials*, debido a que las medidas de bioseguridad para evitar la propagación del virus alejan gradualmente a las personas puesto que limitan la capacidad de encuentro con familiares y amigos para recibir apoyo mutuo durante las diferentes situaciones que se han presentado (Xiao, 2020).

1.4.2.1 Población del Ecuador

La crisis sanitaria por la pandemia de coronavirus ha agravado la salud mental y emocional a nivel mundial, disminuyendo la calidad de vida de la población y provocando un aumento de suicidios (Acosta, 2021). Según la Junta de Beneficencia de Guayaquil, desde el inicio de la pandemia los cuadros clínicos de depresión y ansiedad han ido en aumento producto del distanciamiento social y el temor debido alto riesgo de contagio (Junta de Beneficencia de Guayaquil, 2021).

De acuerdo con un informe del Servicio Integrado de Seguridad ECU-911, desde el inicio de la emergencia sanitaria hasta el 3 de noviembre del 2020 en Ecuador, se registraron 220 suicidios y 429 intentos. El mayor número de incidencias ocurrió en las ciudades de Guayaquil y Quito, las cuales se han visto más afectadas por la pandemia de COVID-19 (El Comercio, 2020).

Según un estudio acerca de los Efectos Iniciales en la Salud Mental por la Pandemia de COVID-19 en determinadas provincias del Ecuador, realizado por Tusev et al. (2020), donde se aplicó las Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21), se evidenció que un número preocupante de personas presentó niveles altos o muy altos de depresión (10,3%), ansiedad (19,4%) y estrés (13,5%).

Esta misma escala, se realizó en China y a pesar de las diferencias en la cantidad de casos y muertes relacionadas, esta comparación permite evidenciar la gravedad de los niveles de DASS en el país. A principios de la pandemia en China, los niveles de DASS fueron mucho más bajos, esto puede deberse a que su población ha pasado situaciones similares como la epidemia de SARS-CoV (Tusev et al., 2020).

1.4.2.2 La salud mental y el bienestar emocional

La Organización Mundial de la Salud tiene como uno de sus principales objetivos mejorar la salud mental de las personas y para ello, fomenta el bienestar mental y la prevención de trastornos mentales. De acuerdo con la OMS (2018), la salud mental es un elemento global e indispensable en la salud de la población.

En la actualidad, debido a la pandemia por COVID-19, las personas que antes no presentaban síntomas de ansiedad y depresión ahora se sienten identificadas con estos, mientras que la situación para quienes ya presentaban

En un artículo de Metro Ecuador (2021), la médico psiquiatra Gabriela Reinoso afirma que:

Al Ecuador le falta mucho camino por recorrer, la salud mental aún se maneja como un tabú. La pandemia nos ha permitido a visibilizar estos trastornos en todos los estratos sociales y condiciones de vida. Por eso la importancia de recurrir a un especialista.

Es por esto que la OMS (2018), indica que la salud mental y el bienestar emocional son esenciales para desarrollar habilidades que mejoren la capacidad individual y la colectiva de la población. A partir de esta premisa, se puede afirmar que la promoción, el cuidado y la protección de la salud mental es una preocupación vital para todas las personas.

Tomando en cuenta que los medios de comunicación ejercen gran influencia en la población, se puede afirmar que el contenido mediático crea y afianza creencias, valores y conductas en su público. Por lo que ha sido vital, durante

la pandemia por COVID-19, transmitir contenido capaz de alentar al público a superar esta situación tan compleja (Feo, C. y Feo, O., 2013).

1.4.3 Prácticas de bienestar personal durante la pandemia

La determinación de medidas para sobrellevar la pandemia por COVID-19, sin duda han alterado la forma habitual de vida, para lo cual, la población no estaba preparada social y emocionalmente. A pesar de que, las reacciones son diferentes para cada individuo, estas afecciones pueden generar rasgos comunes en la salud mental (Ribot et al., 2020).

Por esta razón, es posible promover el valor y el autocuidado con prácticas de bienestar personal que ayuden a cultivar emociones positivas para sobrellevar estas afecciones. El desarrollo de ciertos tipos de prácticas puede promover en las personas respuestas afectivas y ayudarlas a sentirse positivas (Estrada y Martínez, 2014). De esta manera, los estados afectivos positivos se transforman en un componente esencial que incrementa los recursos psicológicos de afrontamiento de las personas (Fredrickson et al., 2003).

A lo largo del tiempo en pandemia, organizaciones de salud e investigadores han compartido recomendaciones y consejos para cuidar la salud mental. Unicef (2020), afirma que el reconocimiento de las emociones es importante para lograr entender el sentir de cada cambio y lidiar con la tensión emocional.

La Mesa Técnica de Salud Mental en la Gestión de Riesgo de Desastres (MINSAL, 2020), comparte que mantener rutinas como la alimentación, horas de sueño, actividades físicas, creativas y relajantes, reducen incertidumbres y sentimientos negativos. También añade, la importancia de dar tiempos de desconexión y aprender a distanciarse psicológicamente del trabajo en casa.

Además, numerosas investigaciones, centran su enfoque en la experiencia en torno al mundo natural y su relación con el bienestar. Por su parte, la fascinación por la naturaleza se caracteriza por cautivar los sentidos del ser humano desde los pequeños factores de la misma, por ejemplo, los sonidos del entorno natural, la brisa, los movimientos lentos de las hojas y las nubes, entre otras que distraen la mente de preocupaciones y contribuyen al bienestar

(Meredith, et al. 2020; Sachs, 2020; Capolongo, Rebecchi, et al., 2020; Terzano y Gross, 2020).

1.4.3.1 Efectos de la naturaleza en la salud mental

El apego del ser humano a la naturaleza tiene efectos positivos en la salud mental, varios estudios lo han tomado como una herramienta de cuidado para mejorar el bienestar, la calidad de vida y como forma de ayudar a las personas a hacer frente a la crisis actual de coronavirus (Meredith, et al. 2020; Sachs, 2020).

La necesidad del contacto con la naturaleza se hizo evidente en el encierro como medida de bioseguridad, la influencia de pequeñas o grandes áreas como jardines, terrazas o bosques, ayudan a la vincular las emociones, aliviar estrés y reducir sentimientos negativos, en diferentes grados (Capolongo, Rebecchi, et al., 2020).

1.4.3.2 Prácticas de Mindfulness y sus beneficios en la salud mental

También la práctica de mindfulness o atención plena es una forma de meditación consciente que se centra en la respiración y atención corporal. Esta práctica de relajación tiene impacto en el fortalecimiento de la salud, bienestar psicológico y puede complementar en la reducción del estrés (Oblitas, et al., 2018).

La atención plena de sensaciones, pensamientos, sentimientos, respiración y zonas del cuerpo en el momento presente es lo que se destaca de esta práctica, una observación pasiva de uno mismo y sus reacciones, con lo que se logra un mayor control y autorregulación cognitiva emocional y conductual (Jahnke, Larkey, Rogers, Etnier y Lin, 2010).

1.4.3.3 La Inteligencia Emocional y la Terapia Cognitivo-Conductual

El término Inteligencia Emocional se define como una habilidad esencial para percibir, asimilar, comprender y regular las emociones, de esta manera se fomenta el autoconocimiento para poder guiar las formas de pensar y reaccionar para lograr una estabilidad emocional plena (Goleman, 1995).

La terapia Cognitivo-Conductual es un modelo de tratamiento de diversas afecciones de la salud mental que permite a los pacientes cambiar sus conductas, pensamientos, emociones, y respuestas fisiológicas disfuncionales por otras que sean más beneficiosas para solucionar sus problemas (Polo & Díaz, 2020).

De acuerdo con Beck (1979), los pensamientos distorsionados son interpretaciones exageradas que afectan al bienestar emocional y mental de las personas por lo que propone la triada cognitiva que demuestra como los pensamientos influyen a las emociones y a la conducta.

1.4.4 El Diseño de Información y la Visualización de Datos

El Diseño de Información se concibe como la transformación de información compleja en algo fácil de entender. Esta disciplina, surge como respuesta a la necesidad de visualizar y usar el conocimiento en forma de documentos legales, interfaces computacionales e información técnica (Mijksenaar, 2001).

Asimismo, busca transformar la información valiosa y significativa mediante la organización y la presentación de datos. En este sentido, los sentimientos y las emociones también pueden ser consideradas como datos, a pesar de no tener un carácter estrictamente científico (Shedroff, 1999; Mijksenaar, 2001).

La Visualización de Datos, según Edward Tufte autor de *The Visual Display of Quantitative Information* (1983), consiste en “ideas complejas comunicadas con claridad, precisión y eficiencia”. Para esto, se requiere de imágenes que se expliquen por sí mismas, es decir que ayuden a que el lector comprenda fácilmente la información. De la misma manera, debe incluir datos clave que despierten la curiosidad del espectador y lo inviten a explorarlos fácilmente (Brenner,2016).

1.4.5 La salud mental a través de la Visualización de Datos

Los datos tienen la capacidad de abstraer la realidad y de esta manera, permitir que las personas comprendan el mundo de acuerdo con factores relevantes. Es por esto, que la forma en que se recopila la información, incluyendo u omitiendo, determina de forma directa el mensaje que se quiere transmitir. Por

esta razón, al contextualizarse adecuadamente, los datos pueden ser una herramienta muy importante para escribir narrativas significativas e íntimas (Lupi, 2017).

Esto se demuestra en el proyecto de "*Mapping Ourselves*", diseñado por Georgia Lupi para Atlas of Care, que incluye seis herramientas que combinan la reflexión personal con la extracción de datos para de ayudar a los participantes a comprender como su propio comportamiento, interacciones y relaciones personales contribuyen a su bienestar emocional (Pentagram, 2021).

El proyecto indaga en el valor de las conexiones interpersonales y para ello, utiliza los principios del "humanismo de datos", al centrarse en aquellos con los que los participantes pueden relacionarse. Así mismo, en el caso de "*Bruises: The Data We Don't See*", se pudo evidenciar el poder de la recopilación de datos personales como una herramienta para la salud y el bienestar (Pentagram, 2021).

CAPÍTULO 2

2. METODOLOGÍA

Tomando en cuenta las limitaciones de movilidad y el riesgo de contagio debido a la pandemia por COVID-19, toda la información obtenida para llevar a cabo la metodología de investigación se obtuvo mediante herramientas de conexión virtual.

Tras el análisis de fuentes bibliográficas primarias y secundarias acerca de temas de interés para la investigación, se ha optado por el desarrollo de una **investigación mixta**, que consiste en la recopilación **datos cuantitativos** (QuestionPro, 2021) cuyo análisis nos acerca a lo **cualitativo**, que a su vez proporciona diferentes puntos de vista desde datos más detallados.

Además, se llevó a cabo una **metodología participativa** que, en psicología, permite a las personas generar autoconciencia y resolver sus propios problemas para que así puedan ser agentes activos en la construcción del conocimiento y la búsqueda de una mejora en la calidad de su propia vida (Madrid, 2015).

2.1 Métodos

Para llevar a cabo la investigación, se utilizó el método **Cuasi-etnográfico** que contempla estudios a corto plazo del trabajo de campo, y a su vez, se caracteriza por profundizar en eventos o situaciones sociales particulares como el contexto de distanciamiento social, la salud mental y, por ende, el bienestar individual (Murtagh, 2007).

Asimismo, se empleó el método de **Estudio de casos** que consiste en analizar la realidad de múltiples casos que se desean explorar, comparar, describir y/o explicar; a fin de obtener las mejores prácticas de estos. Para ello, es necesario que la elección de casos sea en función de la revelación que cada uno de ellos aportaría al estudio en su totalidad (Yin, 1984).

Los casos seleccionados fueron *Nuclear Risk: An Expanding Concern*, por su método de Visualización de Datos; *Mapping Ourselves*, debido al desarrollo de actividades que combinan la reflexión personal con la recopilación de datos

personales; y *Bruises: The Data We Don't See*, ya que demuestra como la recolección de datos puede ser una herramienta de salud.

Por último, utilizamos el método de **Design Thinking** que, de acuerdo con Tim Brown, presidente ejecutivo de IDEO, es un enfoque de innovación centrado en las personas; que comprende una serie de estrategias creativas que buscan potenciar el proceso de diseño al analizar, comprender y proponer soluciones óptimas para satisfacer sus necesidades (IDEO, 2020).

2.2 Técnicas

Se utilizó la técnica de la **observación no participante**, que consiste en la recolección de información sin la participación activa y con la mayor objetividad posible. De esta manera y su observación indirecta la investigación se complementa de documentación fotográfica, literaria, gráfica, entre otros tipos (Universidad Internacional de Valencia, 2018).

Además, se realizaron **entrevistas** a profesionales de diferentes áreas de interés. Esta técnica consiste en obtener información personalizada, en el segundo caso, de forma oral acerca de hechos, opiniones y/o experiencias (Folgueiras, 2016), a fin de obtener nuevas perspectivas de profesionales en áreas como la psicología, nutrición, mindfulness y el yoga.

El **Mapa de experiencia** es un modelo que sirve para conocer la experiencia completa de una persona que intenta conseguir una meta o satisfacer una necesidad, de esta manera se pueden identificar *insights* claves para generar soluciones afines a la realidad de las personas (Gómez, 2017).

La **Reestructuración Cognitiva** que parte de la Terapia Cognitivo Conductual se utiliza para identificar y cambiar los pensamientos distorsionados, por lo que fue importante que el grupo objetivo pudiera reconocer el origen genuino de sus emociones y el impacto de los pensamientos sobre ellas (Bados y García, 2010).

En la Figura 2.1 se muestra un gráfico que representa la importancia del Mapa de experiencia, la Reestructuración cognitiva y la Inteligencia emocional para el desarrollo de nuestro proyecto puesto que permiten reconocer las experiencias, gestionar emociones y evaluar los pensamientos de nuestro grupo objetivo.



Figura 2.1. Esquema de relación entre el Mapa de experiencia, la Inteligencia Emocional y la terapia Cognitivo-Conductual [Elaboración propia]

2.3 Herramientas

El **moodboard** o también conocido como mapa de inspiración, es una herramienta creativa que consiste en la observación y síntesis de ideas para ser expresadas visualmente a través de imágenes y palabras. Esta herramienta ayuda en la fase de ideación del proyecto, al abordar el contexto general de la problemática (Saavedra, 2018).

El **coolboard** es una herramienta que basa su estudio en la observación y síntesis, agrupando influencias visuales que permiten apoyar los conceptos, tendencias y casos de estudio. De esta manera, da dirección a la representación del proyecto en el diseño (Visocky y Visocky, 2017).

Catarsis es un proyecto que contiene herramientas de elaboración propia, que tienen el propósito de crear una experiencia en la recolección de datos y añadir valor a la investigación. En este contexto, se desarrolló el instructivo de bienestar emocional Catarsis que contiene las herramientas de recolección de datos:

Mapa emocional, que consiste en el registro de emociones de acuerdo con las actividades que se realizan durante el día; **Diario emocional**, donde se identifican los pensamientos distorsionados y se hace su respectivo

cuestionamiento, y la **Curva emocional**, donde puede registrar visualmente las emociones durante la semana.

Las herramientas fueron aprobadas como piloto por el Psicólogo Juan Carlos Píngel y se la aplicó a una muestra de 13 personas de entre 19 y 25 años, durante una semana. El objetivo de esta herramienta es permitir que las personas alcancen un estado de autoconsciencia y reflexión acerca de la importancia que tienen los pensamientos sobre las emociones, y para ello, fue necesario que aprendieran a identificar las emociones más significativas de su día a día, entre las categorías de responsabilidades, relaciones personales y actividades individuales.

CAPÍTULO 3

3. RESULTADOS Y ANÁLISIS

3.1 Resultados de los métodos

Para realizar este estudio se utilizó el método **cuasi-etnográfico**, por lo que se contactó con 10 personas cercanas a nuestro entorno, que estuvieran en el rango de edades de 19 a 25 años. Se les solicitó que llevaran a cabo un registro de sus emociones y pensamientos de acuerdo con las actividades que realizaron por día durante una semana.

Cada aporte ayudó a crear un recorrido emocional el cual fue plasmado en nuestro producto final, permitió profundizar en las consecuencias del distanciamiento social en el bienestar emocional de los adultos emergentes y revelar patrones de comportamiento que pueden ser aprovechados en el área de psicología.

En la Tabla 3.1 se muestra el **análisis cuantitativo** realizado a partir del registro de emociones obtenidas por los participantes, lo que nos ayudo a determinar las emociones más predominantes durante la semana. Estos datos se utilizarán en los productos gráficos para mostrar visualmente el recorrido emocional de los adultos emergentes.

Tabla 3.1. Datos cuantitativos [Elaboración propia]

Emoción	Muestra de Adultos emergentes									
	R.L.	I.A.	E.C.	D.R.	A.R.	E.I.	M.V.	I.V.	N.G.	J.C.
Felicidad	17,78	31,75	48,00	22,73	23,81	28,21	28,81	23,81	26,98	35,42
Serenidad	42,22	23,81	26,00	18,18	39,68	46,15	33,90	30,16	42,86	25,00
Indiferencia	26,67	14,29	14,00	9,09	17,46	15,38	13,56	15,87	1,59	6,25
Triste	8,89	15,87	2,00	11,36	1,59	5,13	8,47	9,52	14,29	8,33
Miedo	2,22	4,76	8,00	18,18	12,70	2,56	10,17	9,52	9,52	8,33
Enojo	2,22	9,52	2,00	20,45	4,76	2,56	5,08	11,11	4,76	16,67

En Tabla 3.2 se muestra el análisis inductivo a través del **método de Estudio de casos**, aportó características claves entre cada uno de ellos, para así determinar las mejores prácticas que contribuyen al presente proyecto. Se analizaron proyectos relacionados con la visualización de datos, en los cuales participó la Diseñadora de Información Giorgia Lupi y el prestigioso equipo de Pentagram; estos fueron:

1. Nuclear Risk: An Expanding Concern
2. Mapping Ourselves,
3. Bruises: The Data We Don't See

Tabla 3.2. Casos de estudio [Elaboración propia]

Casos	Nuclear Risk: An Expanding Concern	Mapping Ourselves	Bruises: The Data We Don't See	Observaciones
Concepto	Se basa en el Reloj del Juicio Final que simboliza la proximidad del mundo a final.	Muestra los "Ecosistemas de cuidado" para propiciar la reflexión personal.	Lograr que el público sea parte de la Historia de vida de una persona.	Los conceptos se basan en la información que muestra cada uno de los casos.
Producto	Visualización de datos que examina las amenazas existenciales de la humanidad.	Libro de trabajo que contiene herramientas visuales de conexión personal.	Representación visual experimental del costo emocional del cuidado.	Los casos se desarrollan en la disciplina de visualización de datos, desde enfoques informativos, de comportamiento y relaciones personales.
Recopilación de datos	Información cualitativa y cuantitativa de una amplia gama de fuentes.	Recopilación de datos propios del comportamiento, interacción y redes personales.	Recopilación diaria de datos observacionales , emocionales, de pensamiento y clínicos. Acompañado de datos científicos e incidentales para una visualización significativa.	La forma de recopilación de datos depende de la funcionalidad que cumpla para la divulgación final de la información obtenida.

Características Visuales	<p>La visualización se representa de forma dinámica e impactante acerca del nuclear.</p> <p>Incorpora formas circulares que se basan en la forma del reloj y refuerzan el carácter cíclico y temporal de los problemas.</p>	<p>Se basa en técnicas de visualizaciones estándar como líneas de tiempo radicales y gráfico de estilo Gantt.</p>	<p>Estrategias de visualización alternativas para enfatizar la situación particular de una sola familia.</p> <p>Se empleó una línea de tiempo fluida para reflejar la naturaleza subjetiva de la enfermedad.</p>	<p>La representación de datos informativos y humanistas se realizan mediante narrativas visuales atractivas que unen datos numéricos con historias, personas e ideas.</p>
Aporte	<p>Visión detallada de la información que se utiliza para configurar el Reloj del Juicio Final, enfocado en el riesgo nuclear.</p>	<p>Láminas que buscan el bienestar personal de maneras analógicas y accesibles para casi cualquier persona.</p>	<p>Visualización que muestra el poder de la recopilación de datos personales como una herramienta para la salud y el bienestar.</p>	<p>Estas visualizaciones de datos buscan que el receptor reflexione acerca del tema que tratan.</p> <p><i>Mapping Ourselves</i> hace participe a las personas mientras que los otros dos casos exponen información obtenida.</p>

Parte de los proyectos seleccionados, adoptaron un enfoque humanista de los datos que centra la representación de estos mediante narrativas visuales atractivas con las que las personas se pueden relacionar. La recopilación de datos permitió la comprensión del comportamiento, interacción y relaciones personales que aportan a la salud y bienestar.

El método **Design Thinking** brindó una solución a nuestra problemática centrada en los adultos emergentes ya que nos ayudó a entender que el ambiente en el que se desarrollan influye en sus emociones y pensamientos. A través de este método determinamos que la mejor forma de comunicar visualmente la importancia del bienestar emocional sería mediante visualizaciones de datos y de herramientas de recolección de estos datos (véase en la Figura 3.2).

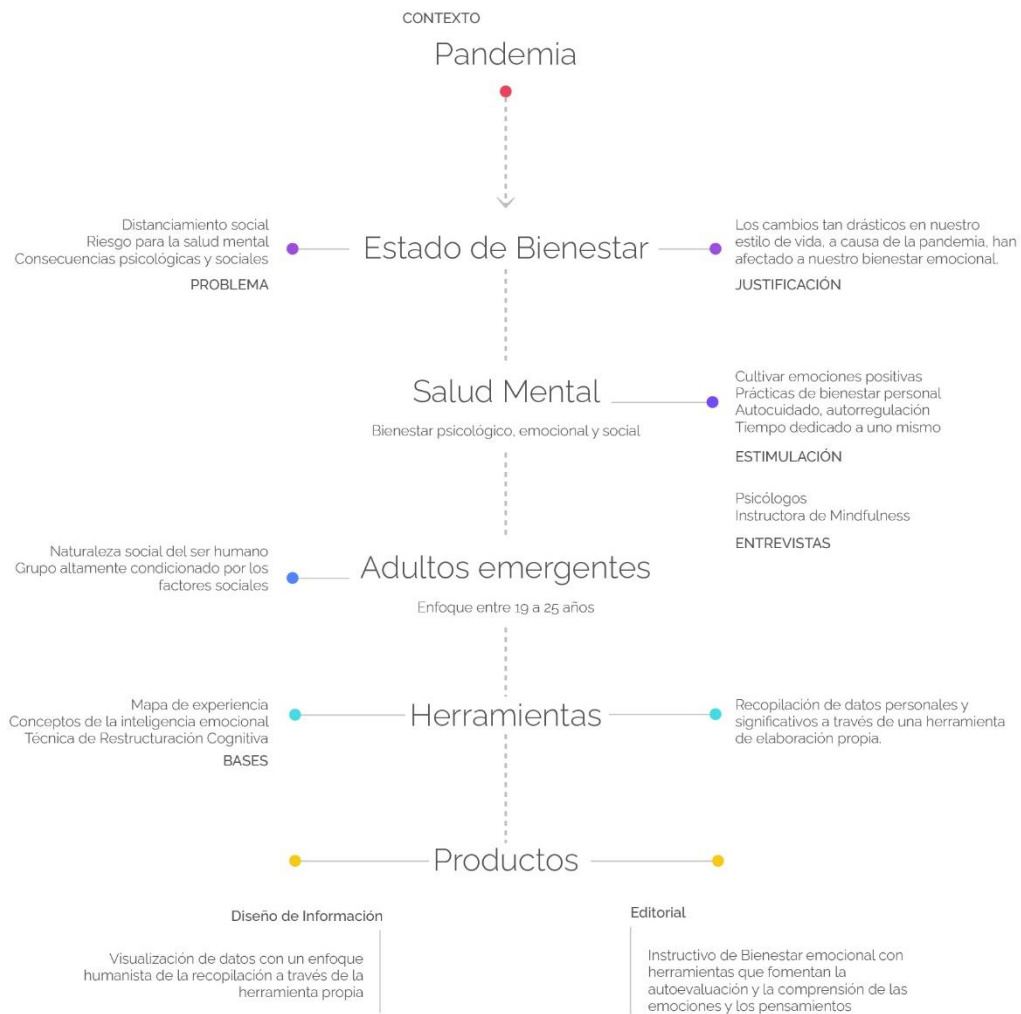


Figura 3.2. Método de generación de ideas del Design Thinking
[Elaboración propia]

3.2 Resultados de las técnicas

Desde los métodos cuasi-etnográfico y Design Thinking, se llevaron a cabo las técnicas de **observación no participante y las entrevistas**. La observación no participante fue de carácter netnográfico y las entrevistas fueron realizadas a expertos en el área de psicología, que aportaron diferentes puntos de vista acerca de la interacción humana y cómo esta se ha visto afectada por el distanciamiento social en la salud mental de nuestro grupo (véase en tabla 3.3. y tabla 3.4).

También se entrevistó a un instructor de prácticas de relajación, Mindfulness o atención plena, que aportó con puntos clave para entender la relevancia de la observación pasiva de cada persona.

Las entrevistas se realizaron a los psicólogos Grace Ivonne Vega Méndez y Juan Carlos Pingel Erraez, quienes nos ayudaron a profundizar conceptos de su área de experticia como el comportamiento humano durante la situación de pandemia, la relevancia del ambiente, las causas e incidencias en la salud mental. Además de aportar, con información y retroalimentación clave para la creación de nuestro material gráfico.

La entrevista a la Instructora de Mindfulness Aglae Febres Cordero nos permitió comprender la importancia de prestar atención al momento presente y cómo la práctica de la atención plena puede ayudar a reducir los niveles de tristeza y ansiedad en las personas. Esto fue de gran utilidad para la propuesta de actividades que mejoras en el bienestar emocional de los adultos emergentes.

La técnica de **mapa de experiencia** permitió llevar a cabo un registro de las situaciones o actividades que realizaron los adultos emergentes, y determinar las emociones y/o pensamientos que generaban.

De esta manera se logró identificar patrones de comportamiento que pueden llegar a ser importantes en el área psicológica. La recopilación de datos mediante esta técnica se utilizó como parte principal del desarrollo del material gráfico.

La **reestructuración cognitiva** psicológica logró que los participantes se involucraran en la mejora de su bienestar emocional, ya que tuvieron que analizar sus pensamientos para así poder entender mejor de donde provenían. Se obtuvo una respuesta positiva de la mayoría de ellos, quienes encontraron útil e interesante realizar estos ejercicios.

3.3 Resultados de las herramientas

La herramienta **moodboard** se muestra una recopilación de imágenes que muestran el cambio en el estilo de vida de las personas y cómo se adaptan para realizar sus actividades cotidianas, laborales y formativas (véase en la figura

3.3). El análisis de estas actividades permitió conocer los indicadores más importantes en el contexto general de la población.

MOODBOARD

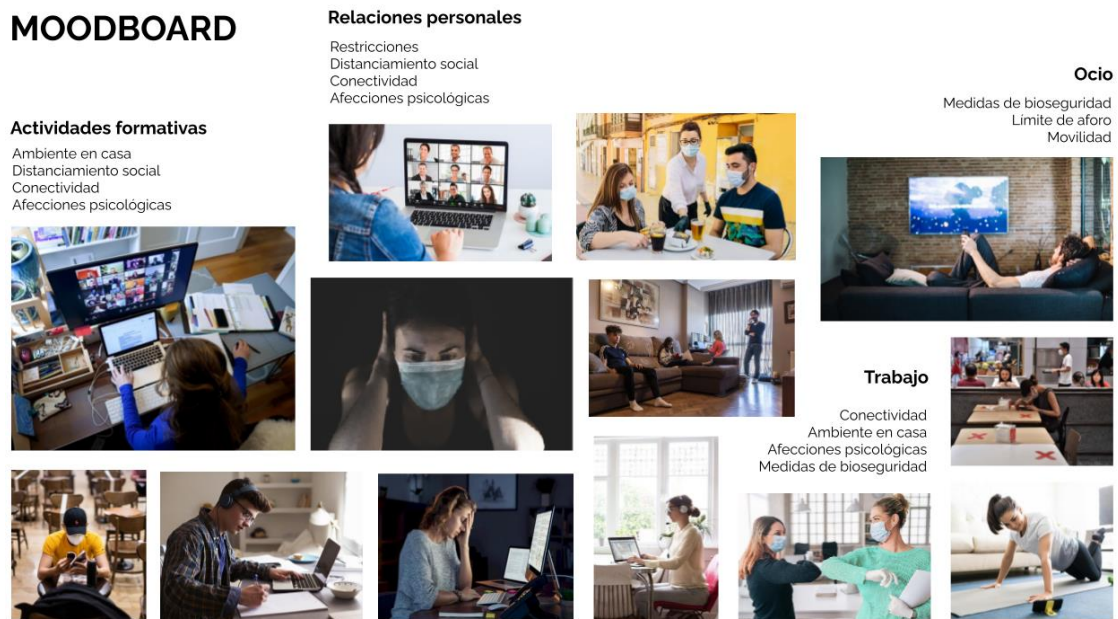


Figura 3.3. Moodboard del contexto general de la problemática
[Elaboración propia]

Las variables expuestas para la pauta de observación, véase en tabla 3.3, corresponden a escenarios que nuestro grupo objetivo afronta en su día a día, en esta nueva normalidad. Los factores relacionados a estos cambios y consecuencias fueron parte de las observaciones que se detallan en la tabla.

Tabla 3.3. Pauta de Observación Netnográfica, no participativa
[Elaboración propia]

Variable	Dimensión/ Subdimensiones/ Indicadores	Observaciones
Escenario 1		
Actividades formativas	Ambiente en casa	Desorganización debido al ambiente
	Distanciamiento social	Cambio en el método educativo
	Conectividad	Incremento del uso de dispositivos tecnológicos
	Afecciones psicológicas	Estrés, ansiedad, alteración del sueño y estado emocional
Escenario 2		
Relaciones personales	Restricciones	Disminuyen los lugares de encuentro
	Distanciamiento social	Afecta a las relaciones con familiares y amigos

	Conectividad	Cambios en la interacción sociales
	Afecciones psicológicas	Estrés, ansiedad, alteración del sueño y estado emocional
Escenario 3		
Trabajo	Conectividad	Incremento del uso de dispositivos tecnológicos
	Ambiente en casa	Interrupciones en el hogar
	Afecciones psicológicas	Estrés, ansiedad, alteración de sueño
	Medidas de bioseguridad	Aplicado en trabajo de oficina
Escenario 4		
Ocio	Medidas de bioseguridad	Limitan el uso de áreas de recreación
	Límite de aforo	Disminuye la capacidad de personas que pueden asistir a ciertos lugares
	Movilidad	Evitar lugares concurridos y el uso de transporte público

Por otro lado, el análisis de las imágenes correspondientes a la herramienta de **coolboard**, se dividió en casos relacionados con la recopilación y visualización de datos (véase en la Figura 3.4). Así mismo, se estudió a las diseñadoras que formaron parte de estos proyectos, lo que permitió identificar elementos esenciales para el desarrollo de nuestra propuesta.

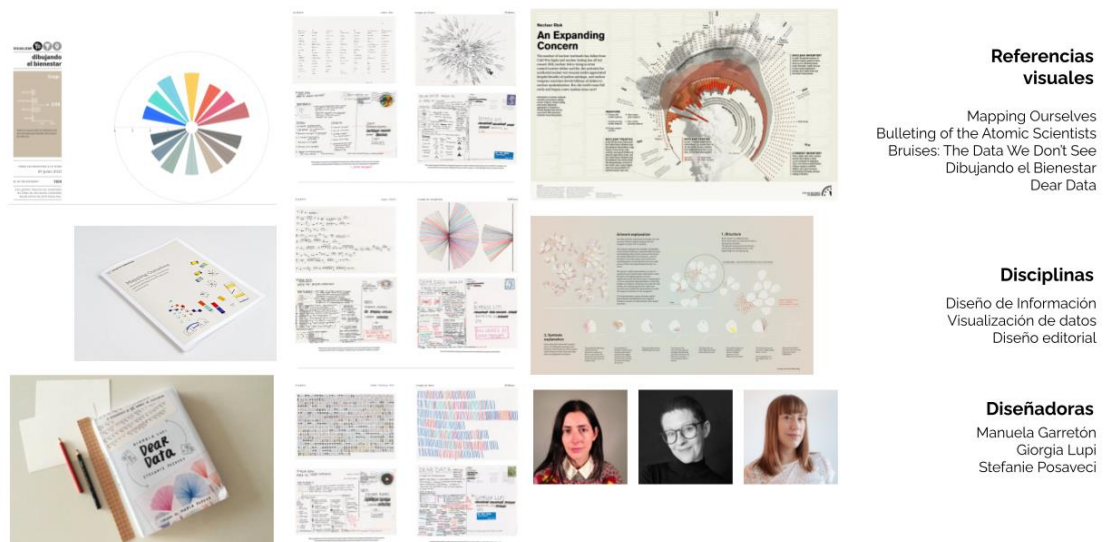


Figura 3.4. Coolboard [Elaboración propia]

La pauta de observación netnográfica de la tabla 3.4, permitió guiar el proyecto a través del estudio de referencias visuales que incorporan la visualización e interpretación de datos con el humanismo de datos, la salud y el bienestar personal y colectivo.

Tabla 3.4. Pauta de Observación Netnográfica, no participativa
[Elaboración propia]

Variable	Dimensión/ Subdimensiones/ Indicadores	Observaciones
Escenario 1		
Referencias Visuales	Mapping Ourselves	Desarrolla una herramienta de visualización de datos que permite a las personas reflexionar acerca de si mismas.
	Bulleting of the Atomic Scientists	Recopila y presentar información de manera atractiva y eficaz.
	Bruises: The Data We Don't See	Utiliza los datos como herramienta para comprender la naturaleza humana.
	Dibujando el Bienestar	Recolección, proceso y visualización de la información.
	Dear Data	Recolección de datos documental y personal.
Escenario 2		
Disciplinas	Diseño de Información	Permite presentar información de manera precisa y efectiva.
	Visualización de datos	Busca representar los datos en formato de gráfico.
	Diseño editorial	Permite componer de forma óptima en diferentes tipos de publicaciones.
Escenario 3		
Diseñadoras	Manuela Garretón	Desarrolla proyectos interdisciplinarios en áreas de su interés, como la visualización de datos.
	Giorgia Lupi	Tiene una perspectiva muy humanística de la visualización de datos.
	Stefanie Posavecí	Aporta a la recolección de datos de manera innovadora.

3.4 Material Gráfico: *Catarsis Emocional*

El análisis de la información obtenida mediante herramientas de **recopilación de datos** permitió exteriorizar los pensamientos y las emociones de los adultos emergentes, además de proporcionarles habilidades de observación que les permitieron analizar y comprender el impacto del estado de bienestar para mejorar la salud mental.

3.4.1 Instructivo de bienestar emocional “*Catarsis*”

El proyecto fue denominado “*Catarsis Emocional*”, debido a que este término se refiere a la liberación de emociones y pensamientos negativos que alteran la mente. A través del instructivo de bienestar emocional “*Catarsis*” se determinó el impacto que tienen las emociones y los pensamientos en el estado de bienestar de 13 adultos emergentes, en el contexto de la pandemia de COVID-19.

El instructivo, que se muestra en la Figura 3.5, permitió que los adultos emergentes, determinaran si las emociones que sentían se basaban en hechos genuinos o provenían de sus propios pensamientos. Es así como la reflexión personal, los ayudó a cuestionar sus pensamientos distorsionados y a cambiarlos por nuevos pensamientos que les generaran emociones más saludables.

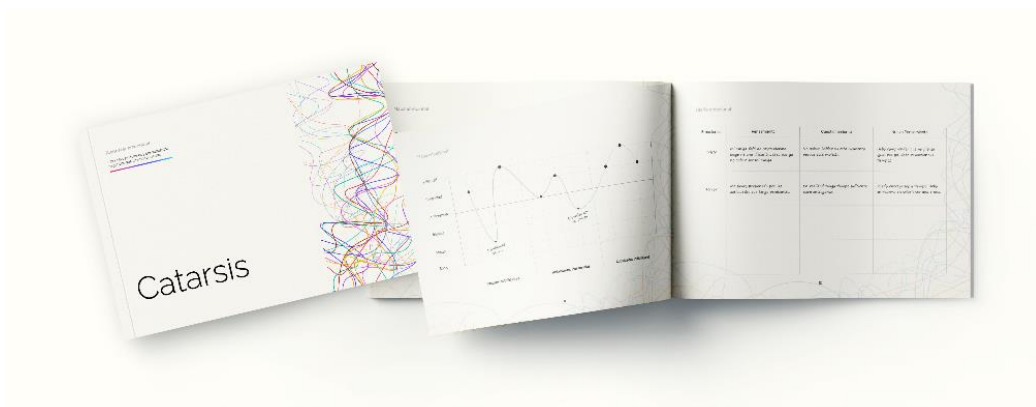


Figura 3.5. Instructivo de bienestar emocional Catarsis [Elaboración propia]

Para ello, se recopiló información en las herramientas “*Mapa emocional*” y “*Diario emocional*” acerca de las actividades que realizaron a diario y las emociones que registraron (véase en la Figura 3.6).

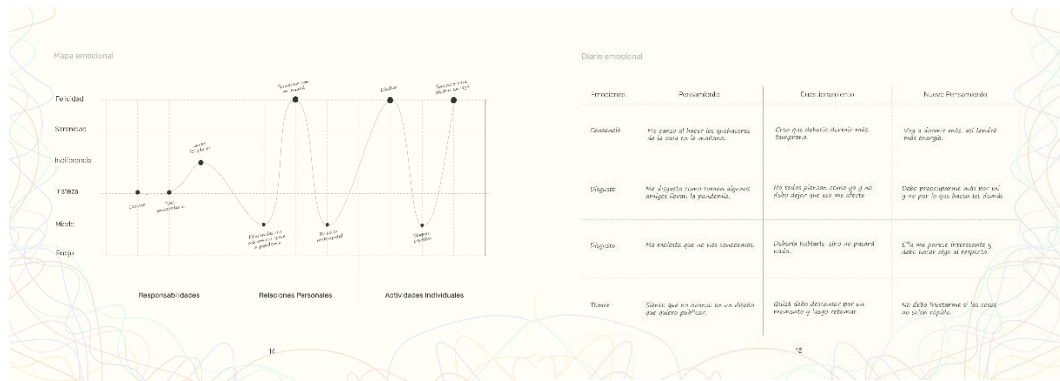


Figura 3.6. Herramienta de mapa y diario emocional con los datos personales de un participante [Elaboración propia]

Estas actividades se dividieron en responsabilidades (R), que incluyen actividades laborales, educativas y quehaceres del hogar; relaciones personales (RP), que incluyen la interacción con amigos y familia; y actividades individuales (AI), en las cuales los participantes pudieron dedicar tiempo de calidad así mismos.

Además, como podemos ver en la Figura 3.7, estos datos se pueden representar visualmente cada semana en la herramienta de “Curva emocional”, es así, como se logra analizar el impacto o valor que tienen las actividades y/o situaciones que realizan con relación a las categorías.



Figura 3.7. Curva emocional [Elaboración propia]

Se complementó con la recomendación de prácticas de bienestar para reducir las emociones negativas y priorizar la felicidad propia. Estas prácticas se centran en iniciativas que permitan tener mayor control sobre las actividades que se realiza durante el día, maneras de fortalecer las relaciones personales,

el tomar conciencia de la importancia de crear retos con propósitos y aprender a conocer su mundo interior para valorarse (véase en la Figura 3.8).



Figura 3.8. Recomendaciones de prácticas de bienestar [Elaboración propia]

3.4.2 Visualización de datos “*Catarsis emocional*”

Se interpretaron los datos de 10 de nuestros participantes para la representación visual, tras varias propuestas en los bocetos iniciales de la visualización de datos, se optó por la representación a través de una estructura de centros y periferias con el fin de dar relevancia al recorrido emocional de nuestros participantes en una representación lineal atractiva y bajo códigos de color para distinguir a cada uno (véase en la Figura 3.9).

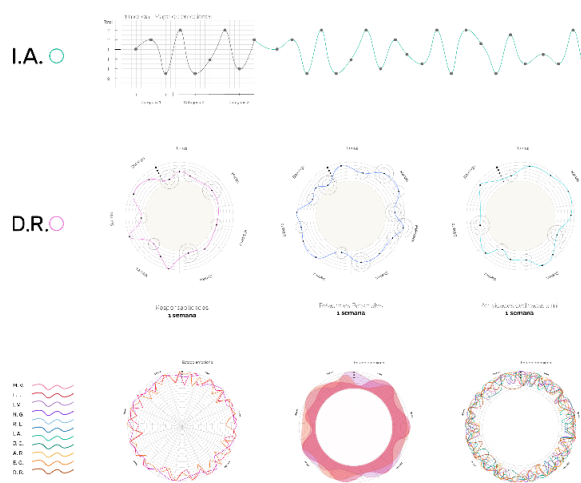


Figura 3.9. Interpretación de datos [Elaboración propia]

Para realizar la visualización de datos Catarsis emocional, se aplicó un enfoque humanista de datos que permitió reflejar las emociones y pensamientos de 10 adultos emergentes. El proyecto se centra en la importancia que tienen los pensamientos en la forma de actuar y percibir la vida por parte de las personas y cómo estos, se pueden cambiar para mejorar su estado de ánimo.

En la Figura 3.10 se puede observar la Visualización de datos “*Catarsis emocional*” en su versión principal, la cual explica el objetivo del proyecto, los métodos y las técnicas utilizadas. La imagen principal muestra el recorrido emocional de nuestros participantes, el cual fue determinado de acuerdo con los datos obtenidos previamente.

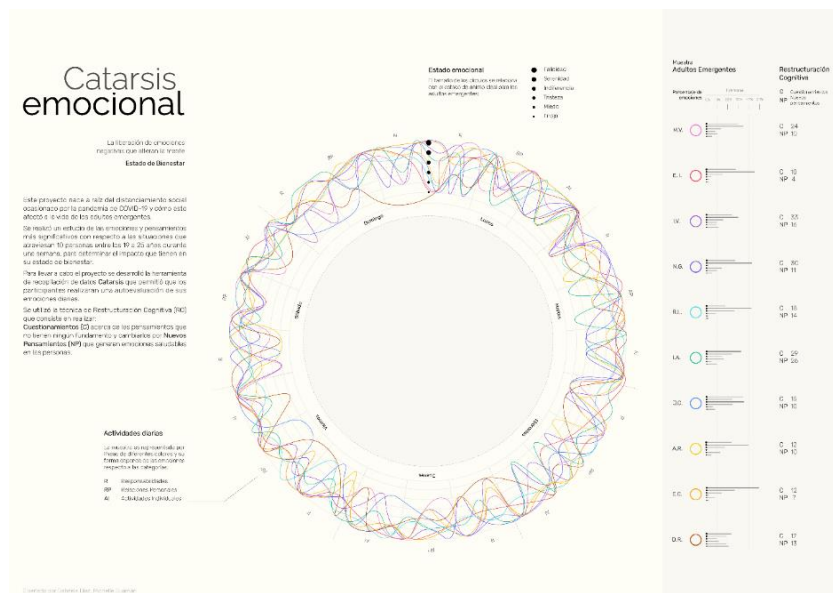


Figura 3.10. Visualización de datos Catarsis Emocional [Elaboración propia]

Los datos adquiridos a través del Instructivo *Catarsis* fueron analizados con el fin de mostrar las variables más importantes de acuerdo con nuestro estudio. De esta manera, se buscó representar el recorrido emocional por días y según las categorías antes explicadas.

Además de registrar la cantidad de emociones y su promedio semanal, también se registró cuál fue la emoción dominante en la semana, la cantidad de cuestionamientos (C) y nuevos pensamientos (NP) descritos en el diario (véase la tabla 3.5).

Tabla 3.5. Análisis de datos de un participante [Elaboración propia]

Emoción	Semana							Reestructuración Cognitiva		Cantidad de Emociones
	L	M	M	J	V	S	D	C	NP	
Muy feliz										8
Feliz										19
Normal	C		NP y C	NP x2	NP	NP x3	NP x2 y C	3	9	12
Triste	NP y C	NP			NP			1	3	4
Muy Triste		NP							1	1
Enojado					NP				1	1
								4	14	45
										Total

Las visualizaciones de datos combinan los datos cuantitativos y cualitativos más relevantes para el proyecto que brindan profundidad de detalle acerca de los temas que tratan y permiten construir una narrativa integral acerca de las emociones de las personas, sus pensamientos y los comportamientos en consecuencia.

En la Figura 3.11 se muestra la versión artística de Catarsis emocional, la cual se centra en el recorrido emocional de los adultos emergentes y muestra los datos más relevantes para comprender la información expuesta.

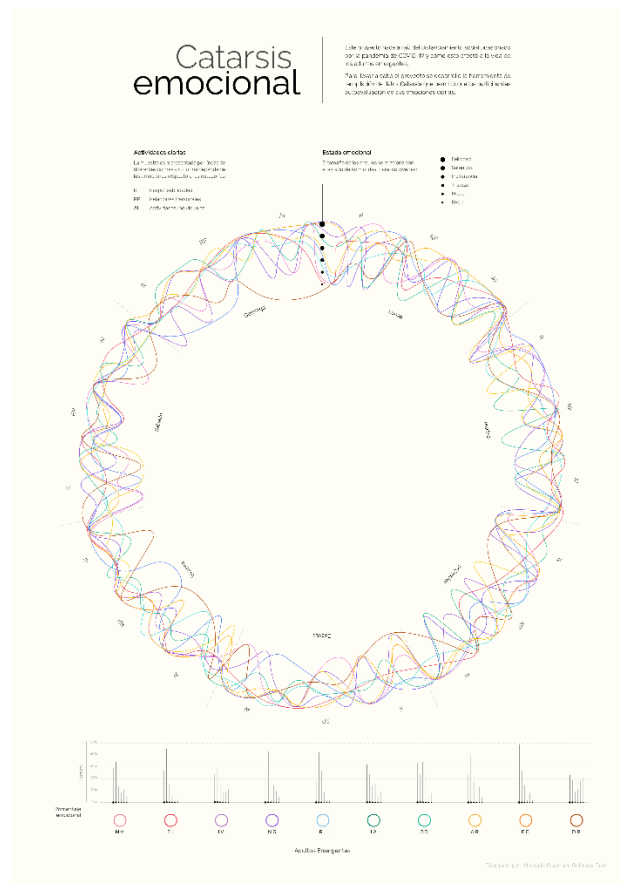


Figura 3.11. Representación artística Catarsis Emocional [Elaboración propia]

3.4.3 Validación

La validación se realizó con el Psic. Juan Carlos Píngel, quien ha dado seguimiento al proyecto desde el desarrollo de las herramientas de recopilación de datos y quien recomendó explicar detalladamente las mismas y proponer prácticas de bienestar que permitan sobrellevar las emociones negativas que puedan presentar los participantes, haciendo énfasis en el empoderamiento y la autoestima.

Las herramientas de recolección de datos, fueron ideadas mediante una exhaustiva investigación científica acerca de la interacción humana, las emociones y las técnicas psicológicas que permitieran una mejora en el estado de ánimo. Se pudo comprobar que tanto la visualización de datos *Catarsis emocional* como el instructivo *Catarsis*, permitieron revelar comportamientos, pensamientos y emociones de los jóvenes por lo que pueden ser de gran utilidad para mejorar el estado emocional de las personas.

Además, estos productos lograron eficazmente comunicar y expresar datos estadísticos de una forma más humana y artística, con códigos y nomenclaturas que fueron explicados con un lenguaje claro y comprensible que permitió que las personas pudieran observar la importancia que tienen las emociones y como afectan su comportamiento.

Tanto la visualización de datos como el instructivo fueron aprobados por el profesional del área en que enfocamos el proyecto, por lo que, *Catarsis* aporta productos de investigación científica y profesionalizantes (véase en figura 3.12).

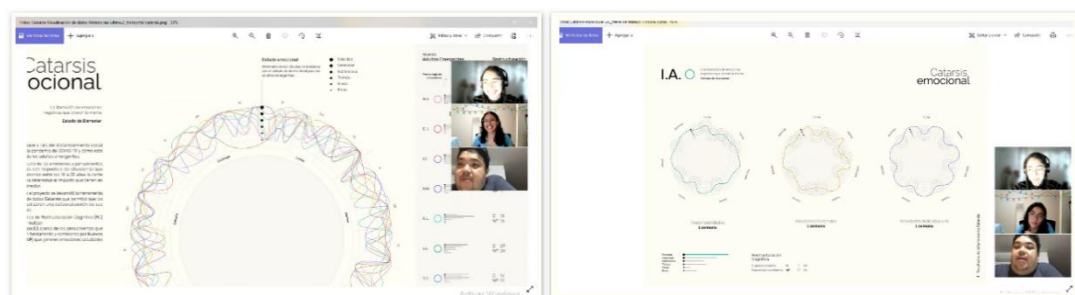


Figura 3.12. Validación [Elaboración propia]

3.5 Análisis de Costos

El análisis detalla las fases del proyecto que se han desarrollado más la implementación con un aproximado de las impresiones de los productos. Cada fase corresponde a un proceso que registra el estudio realizado a través de fuentes primarias y secundarias; la ideación de las herramientas como propuestas de valor, los diseños finales de los productos y su implementación (véase la Tabla 3.6).

Tabla 3.6. Análisis de costos del proyecto dividido en fases [Elaboración propia]

Nº	DESCRIPCIÓN	DIAS	COSTO UNIT.	TOTAL
<i>Fase I: Investigación y Recopilación de datos</i>				
2	Diseñadoras Investigación Secundaria: artículos científicos Investigación Primaria: entrevista con profesionales de la psicología	12	\$ 40,00	\$ 960,00
<i>Fase II: Ideación y Diseño</i>				
2	Diseñadoras Ideación de la herramienta de recopilación de datos Investigación Primaria: aprobación con profesionales de la psicología	3	\$ 40,00	\$ 240,00
2	Diseñadoras: Instructivo Diseño de herramientas de recopilación de datos Redacción de la información Diagramación de Instructivo de Bienestar emocional	4	\$ 40,00	\$ 320,00
2	Diseñadoras: Visualización de datos Interpretación de datos Redacción de la información Diagramación horizontal (Principal e Individuales) Diagramación vertical (Secundaria y Artística)	7	\$ 40,00	\$ 560,00
<i>Fase III: Implementación</i>				
100	Impresión de Instructivo: Papel reciclado y pasta dura		\$ 15,00	\$ 1.500,00
50	Impresión de Poster de Visualización de datos		\$ 10,00	\$ 500,00

<i>Imprevistos 10%</i>	\$ 408,00
<i>Gastos Administrativos</i>	\$ 816,00
<i>Utilidad</i>	\$ 1.020,00
<i>Subtotal</i>	\$ 6.324,00
<i>COSTO TOTAL</i>	\$ 6.500,00

CAPÍTULO 4

4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

El proceso de investigación, ideación y construcción de *Catarsis* es una alternativa que permite valorar las consecuencias de la nueva realidad, tras la pandemia por COVID-19, en el bienestar emocional de los adultos emergentes, y además les permite autoevaluarse y mejorar su salud mental. Si bien este proyecto fue ideado durante el distanciamiento social, puede ser utilizado en todo tipo de situación.

Los resultados obtenidos mediante la herramienta de recopilación de datos, permiten a comprender cómo una actividad que se realiza a diario puede provocar diferentes emociones. Además, dejan en evidencia lo importante que es analizar los pensamientos y la actitud con la que se decide afrontar las situaciones.

El enfoque humanista de los datos, permitió representar las emociones de diferentes personas provocadas por hechos o pensamientos que afectan su día. Por lo que se puede afirmar que, nuestro producto gráfico permite que las personas entiendan mejor el valor que tiene su salud mental y que dispongan de prácticas para mejorarla.

Este proyecto es una muestra más, de cómo los datos pueden ser más que números, tablas y gráficos estadístico-científicos, permite que no solo los profesionales puedan analizar a los pacientes sino también aplicárselo a uno mismo. Además, no sólo es un producto gráfico, sino que también puede convertirse en piezas artísticas, ambas informativas y de autoconocimiento que pueden ser aprovechados tanto por los profesionales del área como por el público general, dado que se trata de un producto científico y divulgativo.

4.2 Recomendaciones

Para realizar proyectos similares, se recomienda realizar estudios etnográficos de mediano plazo que permitan recabar más información. Se recomienda desarrollar una plataforma en línea que permita a las personas ingresar sus datos y automáticamente generar la visualización de estos.

Los datos recabados en estas herramientas son personales y la información proporcionada deriva de la investigación previamente realizada, por lo que estos productos no son una forma de diagnóstico ni tratamiento para trastornos o enfermedades mentales.

BIBLIOGRAFÍA

- Acosta, E. (2021). Problemas de salud mental se incrementan durante la pandemia. Metroecuador. Recuperado de:
<https://www.metroecuador.com.ec/ec/estilovida/2021/06/03/problemas-de-salud-mental-se-incrementan-durante-pandemia.html>
- Anadolu Agency, (2020). ¿Cómo afecta el distanciamiento social a nuestro cerebro? Recuperado de: <https://www.aa.com.tr/es/mundo/-c%C3%B3mo-afecta-el-distanciamiento-social-a-nuestro-cerebro/2074910>
- Anchuri, K. (2020). Love (and medicine) in the time of COVID-19. CBC News. Recuperado de: <https://www.cbc.ca/news/canada/calgary/covid-19-medical-student-calgary-1.5526460>
- Arciniega, J. D. D. U. (2005). en la transición a la edad adulta. los adultos emergentes. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3(1), 145-160.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood. A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469-480.
- Bados López, A., & García Grau, E. (2010). La Técnica de la reestructuración cognitiva.
- Bao, Y., Sun, Y., Meng, S., Shi, J. & Lu, L. (2020). Epidemia 2019-nCoV: abordar la atención de la salud mental para empoderar a la sociedad. *The Lancet*, 395 (10224), e37-e38.
- Beck, Aaron T.; Rush, A. John; Shaw, Brian F.; Emery, Gary (1979). *Cognitive Therapy of Depression* (en inglés). Nueva York: Guilford Press. ISBN 0-89862-919-5. Consultado el 12 de julio de 2021.
- Bermúdez, M. P., Álvarez, I. T., & Sánchez, A. (2003). Análisis de la relación entre inteligencia emocional, estabilidad emocional y bienestar psicológico. *Universitas Psychologica*, 2(1), 27-32.

- Brenner, M. (2016). Data Visualization: Your secret weapon in Storytelling and Persuasion. Recuperado de: <https://visualmatters.com/data-visualization-secret-weapon-storytelling-persuasion/>
- Capolongo, S., Rebecchi, A., Buffoli, M., Appolloni, L., Signorelli, C., Fara, GM, D'Alessandro, D. (2020). COVID-19 y las ciudades: de las estrategias de salud urbana al desafío de la pandemia. Decálogo de oportunidades de salud pública. Acta BioMedica, 91 (2), 13 - 22. <https://doi.org/10.23750/abm.v91i2.9615>
- Castro, G. (2015). Sociabilidad, amistad y praxis. Centro de Pensamiento Social Católico. [Internet]. Universidad Católica San Pablo. Recuperado de: <https://ucsp.edu.pe/sociabilidad-amistad-y-praxis/>
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (2020). Kit de recursos parentales acerca del COVID-19 - Adulthood temprana. Recuperado de: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/parental-resource-kit/index.html>
- Cortés, F (2020). Relaciones sociales en tiempos de Coronavirus. *Cambiar el rumbo. El desarrollo tras la pandemia*. Grupo Nuevo Curso de Desarrollo. (79-83) Universidad Nacional Autónoma de México.
- Collins, R., & Iranzo, J. M. (2009). Cadenas de rituales de interacción (No. Sirsi) i9788476589083). Barcelona: Anthropos.
- Cross, C. (2020). El distanciamiento social: continúe guardando distancia. [healthychildren.org](https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/COVID-19/Paginas/Social-Distancing-Why-Keeping-Your-Distance-Helps-Keep-Others-Safe.aspx). Recuperado de: <https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/COVID-19/Paginas/Social-Distancing-Why-Keeping-Your-Distance-Helps-Keep-Others-Safe.aspx>
- Czeisler, M., Wiley, J., Czeisler, C., Rajaratnam, S., & Howard, M. (2021). Uncovering Survivorship Bias in Longitudinal Mental Health Surveys During the COVID-19 Pandemic. *Epidemiology and psychiatric sciences*, 1-26.
- El Comercio. (2020). Ecuador ha registrado 220 suicidios y 429 intentos durante la pandemia. *EL COMERCIO*. Recuperado de:

<https://www.elcomercio.com/actualidad/seguridad/ecuador-informe-suicidios-salud-mental.html>

- Estrada, A. R. B., & Martínez, C. I. M. (2014). Psicología de las emociones positivas: generalidades y beneficios. *Enseñanza e investigación en psicología*, 19(1), 103-118.
- Espín, E., y Borja, I. N. G. (2020). Confinamiento y Distanciamiento social: Recomendaciones científicas. *Microbios*.
- Fazio, A. (2018). Los conceptos de ser genérico y ser social en Marx: sobre los fundamentos ontológicos de la emancipación. *eidos*, (29), 40-67.
- Feo Acevedo, C., & Feo Istúriz, O. (2013). Impacto de los medios de comunicación en la salud pública. *Saúde em debate*, 37, 84-95.
- Folgueiras Bertomeu, P. (2016). La entrevista.
- Fredrickson, B.L., Tugade, M., Waugh, C.E. y Larkin, G.R. (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States of September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 365-376.
- Fundación Iberoamericana Down2, (2009). Importancias des relaciones interpersonales. [Internet]. Recuperado de: <https://www.downciclopedia.org/desarrollo-personal/relaciones-interpersonales/875-importancia-de-las-relaciones-interpersonales.html>
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books (trad. cast.: *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Paidós, 1997).
- Goldman Sachs. (2021). *Millennials Coming of Age*. Recuperado de: <http://www.goldmansachs.com/our-thinking/pages/millennials/>
- Gómez Martino, D. A. (2017). Mapas de experiencia del consumidor: insumos para su construcción e implementación desde la sociología del consumo y el diseño de experiencias.
- Hernández Rodríguez, J. (2020). Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. *Medicentro Electrónica*, 24(3), 578-594.

- IDEO (2021). Design Thinking Defined. Recuperado de:
<https://designthinking.ideo.com/>
- Jahnke, R., Larkey, L., Rogers, C., Etnier, J., y Lin, F. (2010). A Comprehensive Review of Health Benefits of Qigong and Tai Chi. *American Journal of Health Promotion*, 24(6), 1-37. doi: 10.4278/ajhp.081013-LIT-248
- Junta de Beneficencia de Guayaquil (2021). El suicidio, puede ser uno de los efectos de la pandemia en la salud mental. Recuperado de:
<https://www.juntadebeneficencia.org.ec/en/home/3709-suicidio-pandemia-covid-salud-mental-ecuador->
- Lupi, G. (2017). Data Humanism: The Revolutionary Future of Data Visualization. Recuperado de: <https://www.printmag.com/post/data-humanism-future-of-data-visualization>
- Madrid, J. C. C. (2015). Metodologías participativas en salud mental: Alternativas y perspectivas de emancipación social más allá del modelo clínico y comunitario. *Teoría y crítica de la psicología*, (5), 79-97.
- Marroquín, M., y Villa, S., (1995). La comunicación interpersonal. Ediciones mensajes. España.
- Meredith, GR, Rakow, DA, Eldermire, ER, Madsen, CG, Shelley, SP y Sachs, NA (2020). Dosis de tiempo mínima en la naturaleza para impactar positivamente la salud mental de los estudiantes en edad universitaria y cómo medirla: una revisión del alcance. *Fronteras en psicología*, 10, 2942.
- Mijksenaar, P. (2001). Diseño de la Información. *México: Gustavo Gili*.
- MINSAL. (2020). Guía práctica de bienestar emocional. Cuarentena de tiempos de COVID-19. Mesa Técnica de Salud Mental en la Gestión del Riesgo de Desastres, Ministerio de Salud.
- Monclús, A. P. (2011). La naturaleza humana en Aristóteles. *Espíritu: cuadernos del Instituto Filosófico de Balmesiana*, 60(141), 35-50.
- Montoya, L. R. G., y Salazar, A. R. L. (2010). Estilo de vida y salud. *Educere*, 14(48), 13-19.

- Muñoz, S. y Opazo, A. (2012). La perspectiva dialéctica y los límites de la investigación e intervención en ciencias Sociales: experiencias y discusiones.
- Murtagh, L. (2007). Implementing a critically quasi-ethnographic approach. *The Qualitative Report*, 12(2), 193-215
- Nido Suárez, P. (2012). *Praxis Humana*. Eikasía: revista de filosofía.
- Oblitas, L. A., Anicama, J., Calderón, R., Ferrel, R., León, A., & Ortiz, A. L. (2018). Mindfulness, qigong y su impacto en la salud. *Persona*, 21(2), 79-98.
- Organización Mundial de la Salud, (2020). COVID-19: Intervenciones Recomendadas en Salud Mental y Apoyo Psicosocial (SMAPS) durante la Pandemia. Recuperado de: <https://www.paho.org/es/documentos/covid-19-intervenciones-recomendadas-salud-mental-apoyo-psicosocial-smaps-durante>.
- Organización Mundial de la Salud, (2020). Salud mental. Recuperado de: https://www.who.int/topics/mental_health/es/
- Organización Mundial de la Salud, (2018). Salud mental: Fortalecer nuestra respuesta. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Organización Mundial de la Salud, (2020). Se necesita una inversión sustancial para evitar una crisis de salud mental. [Internet]. Recuperado de: <https://www.who.int/news-room/detail/14-05-2020-substantial-investment-needed-to-avert-mental-health-crisis>
- Pentagram, (2021). Mapping Ourselves. Data Visualization. Recuperado de: <https://www.pentagram.com/work/mapping-ourselves/story>
- Pentagram, (2021). Bruises: The Data We Don't See. Data Visualization. Recuperado de: <https://www.pentagram.com/work/bruises-the-data-we-dont-see/story>
- Polo, J. V. P., & Díaz, D. E. P. (2011). Terapia cognitiva-conductual (TCC) Como tratamiento para la depresión: Una revisión del estado del arte. *Duazary*, 8(2), 251-257.

- QuestionPro. (2021). Investigación cuantitativa. Qué es y cómo realizarla. QuestioPro. Recuperado de: <https://www.questionpro.com/blog/es/que-es-la-investigacion-cuantitativa/>
- Ramírez-Ortiz, J., Castro-Quintero, D., Lerma-Córdoba, C., Yela-Ceballos, F., & Escobar-Córdoba, F. (2020). Mental health consequences of the COVID-19 pandemic associated with social isolation. *Colombian Journal of Anesthesiology*, 48(4).
- Ribot Reyes, V. D. L. C., Chang Paredes, N., & González Castillo, A. L. (2020). Efectos de la COVID-19 en la salud mental de la población. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 19.
- Saavedra, M., (2018). Qué es y para qué sirve un moodboard. *Design Thinking Gal*. [Internet]. Recuperado de: <https://designthinking.gal/que-es-y-para-que-sirve-un-moodboard/>
- Sachs, NA (2020). El acceso a la naturaleza siempre ha sido importante; con COVID-19, es esencial. *Revista de diseño e investigación de entornos sanitarios*, 13 (4), 242 - 244. <https://doi.org/10.1177/1937586720949792>
- Salinas-Rehbein, B., y Ortiz, M. S. (2020). Relaciones interpersonales y desenlaces en salud durante la pandemia por COVID-19. *Revista médica de Chile*, 148(10), 1533-1534.
- Sandford, A. (2020). Coronavirus: la mitad de la humanidad ahora está bloqueada, ya que 90 países piden el confinamiento. Recuperado de: en: <https://www.euronews.com/2020/04/02/coronavirus-in-europe-spain-s-death-toll-hits-10-000-after-record-950-new-deaths-in-24-hour>
- Sapolsky, R. M. (2018). *Compórtate: la biología que hay detrás de nuestros mejores y peores comportamientos*. Capitán Swing Libros.
- Segura, M. S. (2020). Con alerta, pero sin pánico. El rol de los medios durante la pandemia.
- Shedroff, N. (1999). Information interaction design: A unified field theory of design. *Information design*, 267-292.

- Substance Abuse and Mental Health Services Administration [SAMHSA]. (2020). Taking Care of Your Behavioral Health: Tips for Social Distancing, Quarantine, And Isolation During An Infectious Disease Outbreak.
- Terzano, K., y Gross, A. (2020). ¿Es toda la naturaleza igual? Evaluar el papel de la familiaridad en las respuestas emocionales a la naturaleza. *Revista de Diseño Urbano y Salud Mental*. Recuperado de: <https://www.urbandesignmentalhealth.com/journal-6-nature.html>
- Tufte, E. (2016). The visual display of quantitative information (1983). In *Diagrammatik-Reader* (pp. 219-230). De Gruyter (A).
- Tusev, A., Tonon, L., & Capella, M. (2020). Efectos Iniciales en la Salud Mental por la Pandemia de Covid-19 en algunas Provincias de Ecuador. *INVESTIGATIO*, (15), 11–24. <https://doi.org/10.31095/investigatio.2020.15.2>
- Unicef. (2020). Cómo cuidar tu salud mental en tiempos de pandemia. Recuperado de: <https://www.unicef.org/ecuador/historias/c%C3%B3mo-cuidar-tu-salud-mental-en-tiempos-de-pandemia>
- Universidad Internacional de Valencia, (2018). ¿Qué es la observación no participante y qué usos tiene? [Internet]. Recuperado de: <https://www.universidadviu.com/es/actualidad/nuestros-expertos/que-es-la-observacion-no-participante-y-que-usos-tiene>
- Visocky, K., y Visocky, J., (2017). *Manual de investigación para diseñadores*. (Segundo ed.). Editores Rockport.
- Xiao, C. (2020). A novel approach of consultation on 2019 novel coronavirus (COVID-19)-related psychological and mental problems: structured letter therapy. *Psychiatry investigation*, 17(2), 175.
- Yin, Robert K. (1984). *Case study research: design and methods*, applied social research methods series, Newbury Park, C.A. Sage. Anexo
- Zamarripa J, Delgado-Herrada M, Morquecho-Sánchez R, et al. Adaptability to social distancing due to COVID-19 and its moderating effect on stress by gender. *Salud Mental*. 2020;43(6):273-278.

APÉNDICE

Entrevista

Psic. Juan Carlos Pingel Erraez

Gabriela: Nuestra idea nace de esta idea.... viene de la pandemia más que nada y de cómo nos cambió nuestra vida, cómo cambió el trabajo, cómo cambió las clases, las relaciones personas.

Entonces tuvimos la idea de buscar o conocer ¿cuál es la incidencia que ha tenido de manera en la Salud Mental y emocional de las personas? y para esto requeríamos entrevistar a profesionales del área. Entonces comencemos con la entrevista.

1. ¿Cómo afecta el distanciamiento social a la salud mental de adultos emergentes (19 a 25 años)?

Psic. Juan: Ok, chévere mira qué coincidencia que mi fondo es el del coronavirus (risas) estaba dando algunas charlas de este tema del COVID y bueno ahí lo saqué a relucir.

Mira te cuento algo, el distanciamiento social en la salud mental de este tipo de poblaciones afecta sobre todo a las relaciones sociales que las personas puedan tener. ¿Por qué se basan en esto? porque por ejemplo desde los inicios de este tipo de personas, estamos hablando de 14, 15, 16 años, sus relaciones están base a identificaciones que tienen con las demás personas, eso quiere decir y si te das cuenta de que a lo mejor te vas a dar cuenta que a ti también te sucedió, es el hecho de que niños se reúnen con niños y niñas se reúnen con niñas, todos comparten algo en común. En el caso de los niños todos comparten, por decirte alguna afición algún deporte... algo que les motiva, algo que les llame la atención y en las niñas igual, que un cantante que un estereotipo, alguna modelo, alguna revolucionaria, en fin alguien siempre están marcando y eso es lo que caracteriza al grupo, tener ese contacto en común de las personas y esto también obviamente

dentro de este grupo social pues también existen componente reveladores, eso quiere decir que un miembro del grupo trae a colación al grupo, que por ejemplo experiencias, momentos que se han dado en algún momento, pues también comienzan a formar parte de eso, te llama la atención y obviamente tu comienzas a querer experimentar o querer de alguna u otra manera sentir algo de lo que este miembro del grupo trajo y también tú te motivas si quieres ser el revelador del grupo ¿no? Entonces ya después tú traerás algo a colación del grupo ¿no? y eso pues comienza a formar parte de esta dinámica de lo que es el grupo.

Bueno como ese es el fin de la parte de las edades de los grupos, en estas edades que ya tiene su criterio un poco más formado, un poco más establecido. Obviamente está latente la parte de la educación, hay una crisis de por medio que se da aquí, en la cual tu sales del cole y pasa a la universidad, ahí generas una crisis porque ya es el cambio de una estructura académica muy diferente a lo que venias en el cole, en el cual te presionaban, estaban ahí de has tu deberes o si no hacemos llamados a tus papas y en la u no pasa eso, si te quedas te quedaste, te pusieron tu RP y te fuiste con tu RP y si le cuentas a tus papas bien y si no cuentas pues ya fue ¿no?.

Entonces, bueno también está en ese tipo de preparación en ese tipo de cosas que alguna u otra manera se va (tose) y ahí es donde el distanciamiento social de alguna u otra manera comienza a afectarse ¿por qué? porque el grupo comienza a dividirse ¿no? entonces claro tú ya estabas con tu grupo y el distanciamiento social ya hace que te tengas que separar, no sales con ellos, tal vez ya no tengan esa interacción como tenían antes, ya no hay ese dinamismo de grupo de que traes algo revelador, de que compartes algo, sino ya más bien esa parte de ahí prácticamente en ese sentido se ve disminuida y en alguno casos puede ser hasta anulada ¿no?

Y obviamente también hay otros factores a considerar, del factor de la pandemia es que obviamente pues si tú sales corres un riesgo y al regresar tú de alguna u otra manera generas un riesgo. Porque tú corres el riesgo de contaminarse, pero también a lo que tu regresas corres el riesgo de contaminar a las personas que están dentro de tu casa. Entonces ahí también comienzan ese tipo de factores que influyen en este distanciamiento entonces tu ya comienzas a generar este tipo de

distancias y obviamente la socialización de estas personas ya es muy muy baja, entonces claro estar encerrados, obviamente pues la persona comienza a deprimirse, o la persona comienza a sentir cierto tipo de ansiedades porque es como que ese movimiento, esa interacción que antes teníamos ya no lo tenemos, ya nos aburrirnos. Ya actividades que antes nos placían ya no nos placen ¿no?. Inclusive hasta los propios videojuegos, que hoy en día es casi todo en línea y te pasabas jugando, ya prácticamente ya no es lo mismo, entonces obviamente pues esa es la afectación desde la parte social, es la parte en el cual ya no encuentras placer en muchas de las actividades que tu hacías y obviamente comienzas a cerrarte un poco más.

2. *¿Cómo cree que ha afectado la hiperconectividad durante el distanciamiento social a la salud mental de los millennials?*

Psic. Juan: Bueno la hiperconectividad en todo sentido ha afectado no solamente en lo que es la salud mental, sino en lo que es la salud integral diría yo. ¿Por qué? porque la salud mental hee podríamos rescatar las características que ya te dije hace un ratito, aparte de que bueno puede provocar depresión, ansiedad, puede bajar tu autoestima, puedes tener problemas de socialización, puedes inclusive llegar a tener despersonalizaciones, en fin, puedes generar algunos tipos de cosas que te podrían estar afectando. Pero en la parte que es la salud integral es mayor, ¿por qué? porque, por ejemplo, ahora con tus salidas ya no sales, entonces no generas una actividad física ¿no? por ejemplo cuando tú estabas en el campus e ibas de una clase a otra, caminabas y ahora tú caminas de aquí a la cocina (risas). Entonces obviamente esa parte de ahí, ya no hay esa hiperactividad, ya no hay ese ámbito de poder salir y hacer algo, algún tipo de actividad.

Entonces la hiperconectividad está afectando, afecta la alimentación, porque obviamente, claro tienes tu cocina, tienes todo a la mano, en cambio en el campus tenías un dólar y tenías que comenzar a decidir o te movilizabas o comías ¿no? (risas) en algunos casos, en otros casos era la salida por ahí con los panas y te limitabas, pero, o sea había decisiones que tomar, pero a la larga pues te evitabas cierto tipo de cosas y te ponían un poco más sano.

Una y dos el golpe de la pantalla realmente está afectando mucho a lo que es la salud en lo que es la salud ocular ¿no? Pasamos ya no 8 horas sino 14, 15 horas plasmados en una pantalla y la verdad es que te cansas más rápido, ya hay un momento que tú te cansas y dices ya no puedo seguir aquí sentado, claro tu puedes decir que no mira que estás en tu casa, estas cómodo y ni sé que cuento ¡Si! pero no es lo mismo ¿ya?

Entonces la hiperconectividad si obviamente afecta y yo diría que muchísimo más en la salud integral, hablemos de un todo, hablemos de todo este tipo de cosas. Pero si quieres dedicarte o tener tu respuesta más hacia la salud mental: ansiedades, depresiones, baja autoestima y problemas de socialización, despersonalización, ¿por qué digo despersonalización? porque he descubierto, bueno no es que he descubierto porque obviamente esto se ha dado en ciertas situaciones, por lo menos en un red, Twitter ¿no? donde tu creas tu página y creas una cuenta y lo general empiezas a emular la vida y la actividad de alguien y/o de una persona famosa y tú por ejemplo puede emular la vida de una cantante y a través de eso tú puedes interactuar con otras personas y ya obviamente eso te despersonaliza, por que en algún momento te llegas a involucrar en ese tipo de cosas. Yo tuve un caso en el cual la persona solamente podía interactuar a través de esa página, afuera nada, entonces ahí el problema es despersonalización y bueno forma parte de estas nuevas crisis que se están presentando

Gabriela: Disminuye la habilidad social ¿no?

Psic. Juan: Sí

3. *¿Qué consecuencias tiene el estigma de la salud mental en el país?*

Psic. Juan: uuu imagínate el que va al psicólogo es porque está loco, o sea esa es la característica primordial del estigma de lo que es la salud mental en el país. Tú a una persona le dices que estás yendo donde un psicólogo o una psicóloga y lo primero que te dicen es ¿qué estás loca? O tú le dices a una persona que crees que necesita ir donde un psicólogo, oye que si o no estoy loco ¿ya?. Y de paso le das el término loco a algo como si fuera patología cuando ni siquiera existe ¿ya?

entonces claro ese es el estigma que nosotros damos, entonces nosotros adoptamos la palabra loco, loca y ya lo patologizamos cuando es algo que realmente ni siquiera existe, entonces desde ahí viene el estigma y bueno hay otras cositas más como por ejemplo... cuando hay situaciones de pareja, de familia, la persona por lo general tiene miedo de afrontar sus propios problemas o tiene miedo afrontar las características o las situaciones que puedan estar generando ese problema ¿no? y obviamente mucho de esto viene la negación -no es que yo no formo parte del problema, aquí la loca eres tú y por eso es que tu estas yendo, yo no tengo nada que ver.. Pero claro que es lo que estás haciendo ahí, generando violencia, entonces ahí es donde vienen los estigmas, en el cual viene desde ese punto de vista en el que la persona viene a esto porque está loco, pero en realidad es porque no quiere afrontar o le da temor afrontar sus propios problemas, ahí está.

4. *¿De qué manera afecta la alteración del sueño en la conducta de las personas?*

Psic. Juan: ¿De qué manera afecta la alteración del sueño?, bueno mira si yo te digo a ti ¿Cuál es la verdadera razón de dormir tú que me dices?

Michelle: Bueno sería el descanso, el bienestar de mi cuerpo y mente.

Psic. Juan: Claro, en sí pero no es que tú te acuestes y dices wow si recargaste todas las baterías y todo eso. Existe una relajación sí, pero en si la verdadera razón del sueño está en base a la parte fisiológica de lo que es el cerebro, neuronas y neurotransmisores. Cuando tu duermes lo que haces es que los neurotransmisores se recarguen, es decir emulemos como si fuera la batería de un celular, la batería de un celular cuando tú lo conectas es una celda ¿cierto? dentro de la batería tiene celdas, y cada vez que tú lo conectas estas se cargan, se calientan y obviamente desconectas y te dura el celular hasta donde te dure, dependiendo el uso que tú le des. Lo mismo pasa con nosotros, nosotros al dormir lo que hacemos es conectarnos como el celular y esos neurotransmisores como que comienzan a cargarse y nivela su carga de lo es esta característica ¿no? y a medida que nosotros nos despertamos y hacemos nuestras actividades estos comienzan a disminuir su nivel.

¿Para qué son los neurotransmisores? pues son las células que se encuentran entre neurona y neurona y que hace que la sinapsis neuronal funcione y que la transmisión de la información de una neurona pase a la otra, es decir en este pequeño espacio que hay aquí, se encuentran los neurotransmisores y hace que esta transmisión pase de una a otra, entonces esa es la importancia del sueño ¿no?

¿Qué produce la alteración del sueño? Pues precisamente problemas en este caso puede ser depresiones, puede ser ansiedades e inclusive puede llegar a tener trastornos mayores o trastornos esquizofrénicos, demencias y entre otros.

5. *¿Qué herramientas de la inteligencia emocional pueden ayudar a sobrellevar mejor la pandemia?*

Psic. Juan: Bueno en realidad aquí hay muchas que podríamos ver de lo que es inteligencia emocional ¿no? es decir (suspiro). Podríamos hablar desde la empatía ¿no? es la principal, digamos es la característica número uno a considerar. Pues tenemos que de uno u otra manera ser empáticos con las otras personas ¿no? con su dolor o con su punto de vista, es decir también ponernos en el lugar de la otra persona, por ejemplo hay personas que han perdido a su familia y han perdido amigos y han perdido a mucha gente y esa persona puede estar deprimida por alguna circunstancias, entonces es como que hoy pierdo a un familiar, paso por el periodo de duelo, como que quiere salir y pasa otra vez otra crisis ¿no? pierde a un amigo ¿no? vuelve el periodo de duelo y mantiene el estado depresivo. Entonces nosotros tenemos que primero obviamente ser empáticos con las personas, ponernos en el lugar de otros, esta es una situación que estamos viviendo complicada, nos cuesta muchas veces entender, en todo sentido de la palabra, por ejemplo, inclusive en las medidas de bioseguridad ¿no? uno por ejemplo a veces mira a gente en la calle, que puede ser desconsiderada como también puede ser limitada, es decir si no tiene para su buena mascarilla es porque no tiene para el recurso pero nosotros muchas veces comenzamos a criticar y decimos pues como va a salir con eso ¿no?, entonces pues obviamente tenemos que comenzar a ser empáticos en ese sentido ¿no? que esa persona que salió que aunque sea con esa mascarilla, así sea de tela, pero la parte que él salió no es

para contagiarte, si él salió es porque lo necesita hacer, necesita trabajar ¿no? entonces pues obviamente tenemos que ser empáticos en ese sentido.

De alguna u otra manera tenemos que tener sentido de autoconciencia, es decir conocernos a nosotros mismos (pensativo) para poder tener también contacto con nuestros propios sentimientos, obviamente para orientar nuestra conducta, para orientar la cosas que nosotros necesitamos, para evitar las cosas que nosotros deseamos, también para tener una mayor comprensión ¿no? también tenemos que tener un poquito de autocontrol para poder regular un poco nuestra emociones, para de alguna u otra manera ver desde nuestro punto de vista y desde nuestras posibilidades como poder ser prácticas socialmente a otras personas o a otros estamentos ¿no? así para también poder tener un poquito más de autocontrol en situaciones de estrés o situación en las que nosotros deberíamos tener lo que se suele decir como cabeza fría porque uno no sabe en qué momento puede contagiarse, uno no sabe en qué momento puede tener un tipo de riesgo ¿no?. Imagínate si no tienes autocontrol y te enteraste aquí de que con la amiga que compartiste la semana pasada, le salió positivo, entonces no tienes autocontrol y comienzas a desesperarte, comienzas a desesperarte con otras personas, con tu propia familia ¿no? y ahora los contagie y comienzan ahí un ciclo de pensamientos que se comienza a dar.

Y bueno, la motivación de alguna u otra manera la tenemos que tener super alta, eso es importante, motivarnos día a día y bueno saber de alguna u otra manera que (pensativo) de cierta forma estamos haciendo lo que hacemos para cumplir nuestras metas, nuestros objetivos, que estemos en una situación de virtualidad, no quieren decir que tus metas hayan cambiado. ¿Por qué estás estudiando Diseño Gráfico? porque quieres ser diseñadora ¿no verdad? y eso no lo estás haciendo desde la pandemia, eso lo estás haciendo desde antes ¿dónde cambió tus metas? ¿dónde cambió tu objetivo? lo único que cambió fue el objetivo, el medio, lo que cambió fue que antes lo hacíamos en el campus...

Gabriela: Pero...

Psic. Juan: Si dime.

Gabriela: Claro, pero de pronto no cree que al estar en casa hacer prácticamente todas las actividades en casa, desde escuela, trabajo, que se yo los que son padres los niños. ¿No cree que se pierde un poco ese enfoque, ese objetivo, esa meta?

Psic. Juan: Puede verse trastocado sí, yo no te digo que no, pero ¿por qué se ve trastocado? ¿Por el objetivo, la meta o se ve trastocado por la situación ambiente y por la situación social? ¿ya?

Gabriela: Por la situación ambiente.

Psic. Juan: Claro, en ciertas ocasiones por la situación ambiente, ¿por qué? porque estas en tu casa en las cuatro paredes de lunes, martes, miércoles, jueves y viernes, es como que yo te diga ¿y qué día estamos hoy? creo que hoy estamos domingo, pero no (risa) es viernes ¿no? pero es por lo que todo el tiempo estamos en el mismo ambiente ¿no? pero si estuviéramos yendo al campus, si estuviéramos haciendo nuestras actividades cotidianas ¿no? fueran totalmente diferentes. Sobre todo la parte social que es totalmente necesaria, dime o no tu vas al campus y estás en clase pero también estás con tus panas, estas con tus yuntas, estas con esas personas con quien tú estás compartiendo un periodo de tiempo ¿no? en cambio la virtualidad difícil, ya mismo cerramos y cada quien coge su camino ¿no? en cambio en el campus es el asunto es, este viernes en la noche, vamos a pegarnos unas bielititas y ya está, la parte social está ahí si te das cuenta (risas), entonces obviamente ¿en qué momento cambió la meta? no porque no estemos en el campus, vamos a dejar de ser licenciado en Diseño Gráfico o no porque nos podíamos ir a tomar la bielitita, no cambió la meta seguimos siendo ¿no? con el objetivo de ser licenciados en Diseño Gráfico, entonces es trastocado, es ese ambiente esa socialización que por ahora lo tenemos prohibido que ahora está influyendo.

6. *¿Puede la comprensión del propio comportamiento contrarrestar las afecciones psicológicas de las personas?*

Psic. Juan: Claro, si, si, si, si, obviamente pues, recordemos que aquí obviamente tenemos que tener algún tipo de autorreflexión, porque, por ejemplo, el comportamiento por lo general está regulado por el ambiente muchas veces ¿no?

Entonces tú puedes tener momentos en los que dices -Yo en mi casa me comporto como alguien, pero afuera en la universidad soy... ¿no? el relajo viviente. Tú puedes llegar a tu casa a ser el angelito y tus papas dicen wow la Michelle es lo máximo, es una niña ejemplo, ¿ha sí? pero en el campus me tienes un relajo todo un curso ¿no? ¿Por qué está regulado eso? por el ambiente. Una cosa es el ambiente que tienes en tu casa y otra cosa es el ambiente que tienes en el campus, entonces ahí obviamente es pues esa regulación que existe.

Entonces ese autocontrol muchas veces en casa debemos tenerlo más en cuenta ¿Por qué? porque tal vez hay cosas que nosotros desconocíamos y que recién estamos conociendo, puede ser que a lo mejor nosotros muchas veces ignorábamos las dificultades o los problemas que nuestros padres tenían y ahora que pasamos en casa nos damos cuenta de las situaciones ¿no? nos damos cuenta de los conflictos, nos damos cuenta las diferencias, entonces nosotros tendríamos que tener autocontrol en eso ¿no? porque es algo que nosotros tal vez evitábamos o tal vez no lo vimos venir y tracata, son cosas que se estaban dando y hay que tener control, hay que analizar la situación, hay que ver lo que estaba pasando ¿no? ¿qué tanto pudiste haber contribuido en esto? O sea, eso es un número de factores, pero no podemos perder el control de esa situación crisis, porque obviamente nos va a afectar ya... sí ya de por si estamos afectados con estrés, con ansiedad, con depresión, ahí súmale una cruz más. Entonces ahí obviamente tenemos que tener ese autocontrol ¿vale?

7. *¿Cómo contribuyen las relaciones interpersonales al bienestar emocional de las personas?*

Psic. Juan: En todo sentido, en todo sentido las relaciones interpersonales y el bienestar emocional contribuyen en todo. Porque tú tienes diferentes ámbitos que cubrir dentro de la parte de lo social.

Hoy estamos aquí en una entrevista que la podemos hacer amena y estamos en una situación de contribución de trabajo de ustedes, tal vez conocimiento, a lo menos ahorita ustedes salen con una idea diferente a la que tenía cuando iba a empezar la entrevista ¿no? entonces en ese sentido en el conocimiento.

En las amistades también porque tienes obviamente grupos de salida, grupos de iglesia, que grupos para hacer alguna actividad, entonces obviamente de cada una de estas personas tus sacas algo, tu extraes algo ¿no? y eso te contribuye para ti, para tu bienestar emocional ¿no? recuerda que nosotros somos personas que vivimos en diferentes esferas del desarrollo, que en psicología le llamamos así ¿Qué significa esto? que, por ejemplo, te voy a tomar como ejemplo Michelle ¿no? -Michelle es hija, Michelle es estudiante, Michelle es amiga, Michelle es pareja, Michelle es mujer ¿vale?, que digamos son las cinco esferas de desarrollo que más comúnmente se dan, puede haber otras más ¿no?, es nieta, forma parte de un grupo de iglesia si obviamente eres creyente, o formas parte de algún grupo de actividad donde interactúas, vas y vienes. Entonces pues obviamente en este sentido ¿no? Tú te relacionas como hija, padres hay una interacción con ellos y pues ellos aportan en mí.

En el estudio igual interactúas con tus compañeros, con tus profesores, tus coordinadores, etc. y tú extraes de ellos y aportan a tu bienestar emocional, los amigos sin duda alguna, el peor es nada, olvídate ¿no? (risas) se incluye en la parte emocional de las personas. Y hay algo más importante que por ejemplo ustedes mismos no deben perder, es también esa parte que las identifica a ustedes mismos, por ejemplo no puedes dejar de hacer cosas que a ti de alguna u otra manera te satisfacen o de alguna u otra manera a ti te llenan ¿no? por ejemplo tú quieres y dices - A mí me gusta coger y salir a comer una hamburguesa, pon tu ejemplo ¿no? pero por esta situación - ay no es que mi peor es nada no quiere, mis amigas tienen miedo de salir, pero no te limites tampoco ¿no? entonces también son cosas que en ese sentido te puede llenar, te puede gustar. Ya me sé eso, ya sé cositas como, por ejemplo, salir a un spa, salir arreglarse el cabello o maquillarse o lo que sea ¿no? Son cosas que de una u otra manera forman parte de nuestro propio bienestar emocional ¿no? y no tenemos que tener situación de dependencia ¿no? es decir - a no, como al peor es nada no le gusta que me maquille entonces no me maquilla, pero en cambio mi familia si me exige, entonces me maquillo para ellos pero no para él, ¡no! si a ti te gusta, hazlo, igual que el vestido, lo que sea, eso también forma parte de ese bienestar emocional, las cosas que uno mismo hace y esa identificación que uno mismo tiene. Aquí en ese sentido es mientras no hagas daño a otro cuadrado de las demás personas, no importa, hágale.

Entonces las relaciones interpersonales obviamente en todo ámbito influyen ¿vale?
¿Algo más?

8. *¿Cómo cree que se pueden generar o fortalecer conexiones significativas durante el distanciamiento social?*

Psic. Juan: Yo pienso que ahorita es una forma de poder reinventarse en este sentido. la virtualidad en ciertos sentidos nos ha ayudado ¿no? tenemos plataformas como esta (Zoom) porque estamos los tres conectados, bueno ahorita esto se suma entrevista que estamos dentro de un fin, pero si queremos interactuar con amigos, no nos limita, podemos conversar, podemos reírnos, podemos molestar, podemos contarnos chistes, lo que sea, la única diferencia es que no hay ese contacto físico por ahora ¿no? de esa interacción que podríamos generar y obviamente también el ambiente, pues no es lo mismo que cada uno de ustedes esté en su casa y yo en la mía, no es lo mismo que tu estés ahí en el bar donde la vecina, en ese lugar donde el ambiente también influye. Pero hay que reinventarse ¿no? entonces la virtualidad de cierto modo ayuda en eso.

No sé si ustedes recuerden el año pasado, cuan sin número de aplicaciones comenzaron a salir. Había aplicaciones donde podías jugar, creo que se llamaba ni se cuánto party, algo así

Michelle: El Parchís

Psic. Juan: El Parchís, vale y te acuerdas que todo mundo jugó eso y si te das cuenta lo tenías en tu closet guardado y no lo usabas nunca, pero claro como salió en la virtualidad y salió el Parchís, entonces claro ahora jugamos el Parchís (risas) para todo mundo era lo máximo el Parchís. ¿Ya? pero lo tienes en tu closet guardado, sácalo también y juega con tu familia ¿no? pero bueno. Eso es lo que digo comenzamos a reinventarnos, entonces salió el Parchís, por ahí también salió otra aplicación que no me acuerdo como se llamaba, creo que se llamaba House Party.

Gabriela: Había una aplicación que permitía hacer actividades juntos, me parece que era por ejemplo ver películas, se conectaban y podían ver la misma película y así.

Psic. Juan: Si, si, si, si, bueno yo te puedo decir lo siguiente, por ejemplo, en situaciones de... en lo personal, en lo mío. Mi pareja estuvo en primera línea y, por ejemplo, ella estuvo seis meses de guardia en el hospital con personas con COVID ¿no? O sea, disfrazada de Superman, metida en esto y prácticamente nosotros habíamos cortado todo tipo de interacción social, porque imagina el súper riesgo que era ¿no? Siempre ella estaba en riesgo de contaminarse y bueno ella tiene a sus papás y (pensativo) obviamente a mis papás también en cierto sentido, entonces nosotros cortamos todo tipo de interacción social. O sea, prácticamente en esos seis meses, por decirlo así, creo que sí nos vimos un par de veces y era como que ok, yo fui a la casa de ella y prácticamente yo aquí y ella al otro extremo de la casa, y así como que el ambiente super ventilado y todo eso y no te saques la mascarilla, pero ni beso, ni abrazo, ni nada por el estilo. Pero bueno uno se reinventó y ¿qué es lo que tratábamos de hacer? por ejemplo a través de la plataforma de Zoom, y yo digo que en cierto sentido sí la abusé, veíamos películas y tocaba ¿no? Entonces por ejemplo que poníamos una película, ¿qué película vemos? a tal cosa, tal, compartes pantalla y listo la veías.

Tocaba y así mismo ¿no? Lo más chistoso que con mis primos, por decirte así, a veces íbamos al cine ¿no? Entonces mi primo me decía como que oye veamos una película, a ya chévere, conéctate los cuatro, nos conectábamos los cuatro, pero claro en ese entonces no tenía por ejemplo la licencia de un Zoom ilimitado como lo tenemos ahora era al principio ¿no? entonces imagínate lo que era a cada rato poder coordinar que los cuarenta minutos se te cortaban (risa) y a cada rato decían oye para la película que se va a cortar, desconectémonos y vuélvete a conectar y trácate la película y continua y paraba como unas cinco veces en las películas. Y tocaba, tocaba reinventarse. Entonces de alguna u otra manera esa es la manera en cómo uno tiene que reinventarse ¿no? es decir no tenemos que adaptar a cada una de estas situaciones, yo sé que es difícil porque no es lo mismo que estar en el cine ¿no? que no es lo mismo que poder interactuar con tu pareja, que no es lo mismo poder interactuar con tus amigos, pero por lo menos ahora toca eso, toca reinventarse, entonces de aquí a mañana poder generar otro tipo de actividades ¿no? que a la larga nos va a ayudar a mantener ese tipo de relaciones, o sea hay que ver nuevos rumbos.

Gabriela: Así es, bueno por último... Mire nosotros más o menos lo que tenemos de idea para nuestro proyecto, es que quisiéramos desarrollar es algo de diseño de información, es diseño de datos. Entonces quisiéramos recopilar datos de personas, de este grupo que le comentamos para saber cómo se ha sentido durante la pandemia, que afectaciones han tenido, pero lo queremos hacer no solamente para decir me he sentido mal y lo queda ahí, sino como para dar algo positivo, es decir reflejar que es lo que ha ocurrido y además proponer más o menos lo que usted nos dice de reinventarnos, de las actividades que se pueden realizar. Entonces quisiéramos saber más o menos ¿cómo cree usted que podríamos llegar a estas personas para hacerle esta pregunta de esta cuestión?

Psic. Juan: Buena pregunta, mira... ¿Qué podríamos aplicar? Se me ocurre por ejemplo hacer un FODA, fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas ¿ya? Entonces obviamente puedes hacer un FODA desde la situación de la pandemia ¿no? ¿Cuáles son tus fortalezas ahora que las tienes? ¿Cuáles son esas oportunidades que se han podido generar? Hay gente que ha generado oportunidades brillantes y hay gente que obviamente ha tenido amenazas, pero a través del FODA tú puedes sacar eso ¿no? Tú puedes sacar nuevas fortalezas, puedes sacar oportunidades ¿no? y obviamente bueno las debilidades y las amenazas las podríamos descartar porque no serían el objetivo, pero ahí tienes una herramienta diagnóstica ¿no? es decir donde tu puede extraer lo que las otras personas sienten ¿no? entonces ahí tienes una forma de poder extraer la parte positiva.

(Pensativo) emm hay una técnica que se puede utilizar, o sea que se utiliza desde el consultorio en el cual tú puedes decir escribe en un... espérame un ratito (buscando un papel) es que yo soy bastante, bastante gráfico (risa) déjame sacar un... Tú le puedes decir a una persona... Déjame sacar el fondo que no se ve, a ver, ya chévere. Mira tú puedes sacar una hojita y dividirla en cuatro ¿no? Entonces tú vas a tener cuatro tarjetitas ¿vale? entonces en cada tarjetita tú él puede decir a la persona que te escriba cuatro cosas que durante la pandemia te ha causado tristeza ¿no? entonces, tu tu tu, te va a escribir. La segunda tarjeta le puedes decir escríbeme situaciones o acciones que te han causado rabia en esta pandemia y te apuesto que el Ministerio de Salud va a bailar (risas) sobre todo. Cosas que pudieras agradecer en esta situación de la pandemia porque no todo ha sido malo.

Y cosa que tú has aprendido durante la pandemia ¿ok? Entonces que tú puedes sacar ahí de la parte positiva, el agradecimiento, el aprendizaje ¿ya? Entonces ahí tienes dos... dos técnicas que podrías utilizar o que podrían ayudar a esta persona para poder construir ese diseño.

Gabriela: ¿La última técnica cómo se llama?

Psic. Juan: En realidad no es como que tiene una técnica un nombre, así como que muy específico, son situaciones que tu sacas dentro del consultorio cuando tú quieres ver cierto tipo de patrones, pero su base es Cognitivo-Conductual.

Agradecimiento, despedida y risas.

Entrevista

Psic. Grace Ivonne Vega Méndez

1. ¿Cómo cree que se pueden generar o fortalecer conexiones significativas durante el distanciamiento social?

Psic. Grace: Bueno yo creo que se puede generar y fortalecer más las conexiones en lo que es la interacción entre pares, por ejemplo, si ustedes tienen algún amigo, algún familiar, alguien de su confianza, pues ¿no?, que compartan gustos similares, entre ustedes. ¿Qué podrían hacer? pasar tiempo de calidad, sobre todo, de calidad, ¿cómo qué? por ejemplo, ver alguna película, hacer alguna actividad que les gusta, buena ya ustedes tendrían que ver como se pueden integrar ¿no? Esas serían conexiones para fortalecer durante lo que estamos, hemos vivido el distanciamiento social. También se puede planear cita entre amigos, en este caso sería hacerlo en modo virtual, ahora estamos utilizando mucho la tecnología y bueno nos hemos asimilado y hemos dado este gran paso de aceptar lo que es la tecnología, de esa manera podríamos también planear, yo que se, si es algo virtual organizar lo que es alguna comida o algo que... Compartir sus mismos gustos.

2. *¿Cómo afecta el distanciamiento social a la salud mental de adultos emergentes?*

Michelle: A nuestro proyecto lo estamos enfocando más a personas de entre 19 a 25 años, entonces más o menos en este grupo objetivo ¿cómo afecta?

Psic. Grace: Buenos ¿cómo afecta? Recordemos que cada persona es un mundo diferente cada persona es mundo diferente, vana asumir sus problemas a su manera. En esta crisis, por ejemplo, en lo que respecta al COVID-19 ha impactado mucho en lo que es la vida social sobre todo en los adultos emergentes, que son chicos entre 19 a 25 años, en lo que respecta siempre a lo que han sido sus interacciones sociales, en sus interacciones de grupo, ¿por qué? Porque antes a estos chicos, ellos planificaban, planeaban ¿no?, alguna actividad, ir a jugar futbol, hacían sus reuniones, pero ahorita ha afectado mucho lo que es la integración social ¿y en qué afecta? Siempre va a afectar más en su área emocional ¿ya? Puede acarrear mucho en lo que es su salud mental, ya lo indiqué anteriormente, que puede afectar mucho en lo que podría ser la ansiedad, aislamiento, depresión, depende como él lo haya asumido, como haya asumido este confinamiento, como cada persona es un mundo diferente, o sea no tenemos los mismos pensamientos, de repente a mí me va a afectar de alguna manera, pero a ustedes les va a afectar de otra manera, lo irán a tomar con mayor calma, con mayor tranquilidad.

3. *¿Qué secuelas psicológicas podría dejar la pandemia por COVID-19?*

Psic. Grace: Todo depende del adulto emergente, ya lo indiqué anteriormente de como haya asumido este confinamiento. Sus secuelas psicológicas podrían ser que se sienta irritado, que se pueda sentir ansioso o también se puede sentir depresivo, con menos motivación para realizar las actividades, e incluso muchas han decidido desertar de sus estudios, que no han querido continuar ¿no? Esas podrían ser las secuelas psicológicas que podrían dejar.

También podríamos ver que la ansiedad en estos casos también se puede cronificar, pueden existir síntomas también de bajos ánimos, también tenemos que recordar que en muchas familias existieron pérdidas, pérdidas humanas, que no hubo entierro, que en el momento de fallecer algún familiar querido con lo que es el COVID, no los dejaban ver, no hubo ese cierre que tuvo que haber, es un ritual que existe entre todos los seres humanos que tenemos que velar a nuestros difuntos, como para cerrar esa conexión.

Muchas personas, incluso se les ha cargado en lo que es la depresión, también puede existir mucha ansiedad, sobre todo la ansiedad, ttambién puede afectarse

en lo que es el estrés agudo, estrés post traumático, debido a la impotencia, estos síntomas si se alargan, si no buscan una ayuda mental, una ayuda psicológica, alguien que los pueda ayudar afrontar este tipo de situaciones se pueden alargar y también se puede convertir en una depresión profunda que los puede llevar a lo que es una distimia, que ya ha pasado más de un año y en muchos casos también se puede ver la depresión en este caso sería ya aguda, una depresión fuerte.

Yo siempre lo enfoco, que se va a ver afectado mucho lo que es nuestra área emocional, nuestro sistema nervios, estrés, alimentación, siempre lo enfoco así, que se va a ver afectada nuestra área emocional si no tratamos nuestros asuntos con tiempo.

4. *¿Cómo cree que ha afectado la hiperconectividad durante el distanciamiento social a la salud mental de los millennials?*

Psic. Grace: Más ha afectado en lo que es el área social, eso se ha afectado bastante ¿por qué? Porque ahorita con la tecnología todos hemos estado pendientes en la computadora o algún dispositivo móvil, también ha afectado en lo que son las relaciones interpersonales y las intrapersonales, las relaciones con amigos, ha afectado mucho en todas las personas, no solamente en lo que son los adultos emergentes si no también en lo que son niños, en los adultos mayores, a todos nos ha afectado.

También os ha afectado la hiperconectividad en lo que respecta a los trabajos, en los estudios, ¿por qué? Porque en gran parte hemos estado en un cuarto, si no es un cuarto es en la oficina. Hemos estado la mayor parte del tiempo compartiendo más con la tecnología que con nuestros padres.

Esto también podría afectar en lo que es nuestros análisis críticos porque al estar mucho tiempo conectados nos podrían ocasionar distorsiones cognitivas. También otra gran medida se podría fomentar mucho lo que es el aislamiento y más los problemas de socialización, también se ve afectado, nos podría provocar lo que es insomnio porque entre más tiempo pasemos conectados, vamos a alterar mucho lo que son nuestras neuronas, se van a ver más activas ¿por qué? Porque nuestro cerebro estaría trabajando más e incluso podría causar síntomas de insomnio y siempre podría entra la depresión, que son alertas, para mí son alertas, si es

depresión, ansiedad ya son alertas para que nosotros ya vayamos trabajando, porque nosotros como seres humanos detectamos cuando ya alguien presenta algún problema, sobre todo cuando es alguien que conocemos, que está en nuestro entorno. Si vemos que está cambiando su estado de ánimo pues ya es un foco de alerta y nosotros debemos tratar de ayudar a esa persona.

Gabriela: Disculpe una pregunta, dijo las relaciones interpersonales e intrapersonales, ¿cuál es la diferencia?

Psic. Grace: La inter es que estamos con nuestras familias y la intra es personas de afuera, si personas de nuestro entorno, con las que nos desenvolvemos fuera de nuestro hogar, ya ellos son relaciones intrapersonales.

5. *¿Qué consecuencias tiene el estigma hacia la salud mental en el país?*

Psic. Grace: Yo en este punto lo entiendo que son como métodos nocivos y es como que este estigma nos hace como que resistentes a buscar algún tipo de ayuda o tratamiento, superar alguna secuencia o alguna secuela que hayamos tenido, a veces nos hacemos resistentes o no aceptamos recibir algún tipo de ayuda.

También podría deberse a la falta de comprensión por parte de los familiares, amigos, compañeros de trabajo, también podría verse entre otras personas, pero eso ocasiona problemas entre nosotros.

En esta parte también se puede pensar que tenemos diferentes oportunidades laborales, también podríamos como padres también participar en actividades, lo que respecta a actividades escolares actividades sociales. En realidad, en esta pandemia siempre se ha visto más afectado lo que es el lado emocional, nosotros como personas, nuestro sistema nervioso también nos ha afectado mucho.

6. *¿Cómo afecta en las personas el tener que cumplir toda su rutina (como estudios, trabajo, ocio) en casa?*

Gabriela: Sería algo así como de tener ese cambio para ir a la universidad, al trabajo uno ya no sale de casa.

Psic. Grace: Yo siempre digo, así como psicóloga, siempre va a afectar el cambio de rutina, siempre se va a ver afectado su área emocional, su área afectiva porque no ejemplo con respecto a las preguntas que me han estado realizando, yo les puede decir que su área emocional siempre va a estar afectada. Y si su área emocional está afectada no vamos a poder rendir en las actividades diarias, no tratamos, no buscamos ayuda ni siquiera de un profesional, si su área emocional está afectada, todos nos vamos a afectar, sobre todo algún ayuda de algún profesional, siempre se va a ver afectado nuestra área emocional, por lo que todo se va a afectar, no vamos a rendir, no vamos a trabajar como es, no vamos a tener nuestro máximo potencial como ser humano. Nuestra área emocional se va a ver muy afectada.

Gabriela: Claro retomando con lo que se dijo sobre la hiperconectividad y en cómo podría causar insomnio.

7. *¿De qué manera afecta la alteración del sueño en la conducta de las personas?*

Psic. Grace: De muchas maneras, porque al final nosotros como seres humanos podemos estar hasta 3 días sin comer, pero ya sin dormir va a afectar mucho. En los casos, por ejemplo, en los casos donde ya se ven una afección más prolongada y una disminución de apetito. En los niños por ejemplo si no duermen a las horas adecuadas se va a ver problemas de crecimiento, también va a ocasionar mucho los trastornos de conducta, vamos a ver a los chicos, no solamente a los jóvenes sino a los adultos, los vamos a ver con mayor irritabilidad, demasiada hiperactividad, agresividad, se va a ver afectado también lo que es el rendimiento escolar, la baja producción en el trabajo, no vamos a a trabajar como se debe trabajar, eso afecta mucho.

La interacción del sueño afecta mucho en lo que es la conducta, si no dormimos nuestras horas adecuadas, el siguiente día no vamos a poder trabajar, nosotros somos más o menos como un teléfono que tenemos que cargar nuestras energías para poder rendir el siguiente día, tenemos que descansar, nuestro cerebro tiene que descansar para realizar las actividades de una manera adecuada, que no nos ocasione algún tipo de problema. Por eso tenemos que dormir las horas

adecuadas para poder trabajar y rendir de una mejor manera en todo el trabajo o vida escolar, incluso también en la vida familiar, con nuestros padres.

8. *Tomando en cuenta la naturaleza social del ser humano, ¿De qué manera de qué manera incide el distanciamiento social de las personas?*

Psic. Grace: Bueno nosotros como seres humanos, como estamos hablando aquí de la naturaleza social ¿ya? Como ser humanos pensantes que razonamos, ¿de qué manera va a incidir? Siempre vamos a estar pensando, la incertidumbre siempre será uno de nuestros desafíos que enfrentamos las personas en este tiempo, ya va más de un año, no realizando las actividades normales, estamos viviendo y vamos a vivir con la incertidumbre, con esa sensación de miedo, de que pasará mañana, hemos vivido así, - ¿cuándo terminará esto?, si yo me enfermaré, si algún familiar mío se enfermará, tengo miedo salir, tenemos temores, - me da miedo contagiarme, bueno tantas cosas que vivimos, son incertidumbres, que pasará a mis seres queridos, donde estará mi mamá, mis hermanos, por lo general siempre nos preocupamos por nuestra familia de primer grado, bueno de todos nuestros familiares, pero siempre de los familiares que siempre están ahí con nosotros, son por los que nos preocupamos con mayor frecuencia.

Si vemos altos niveles de todo esto, de lo que nos está pasando, nos puede pasar también algún tipo de estrés, un estrés agudo, post traumático, causar trastornos también entrarían los trastornos del sueño, la ansiedad, la hiperactividad, sentimos angustia, a veces vamos a sentir miedo, pero en otras ocasiones vamos a sentir enojo, de ¿por qué está sucediendo esto? ¿ya?

Y ¿qué tenemos que hacer?, darnos ánimos a nosotros mismos, tratar de ser fuertes y tratar de ayudar también a nuestros familiares, sobre todo a los familiares que vemos que son un poquito más débiles y susceptibles a este tipo de situaciones. Tenemos que aprender a dar ánimo a nuestro entorno.

9. *¿Qué herramientas de la inteligencia emocional pueden ayudar a sobrellevar todas estas consecuencias de las estamos hablando, durante la pandemia y el distanciamiento social?*

Psic. Grace: Bueno en estos momentos de incertidumbre que hemos estado viviendo, siempre es importante mantener la calma, es de suma importancia mantener la calma, sobre todo mantener la empatía hacia las demás personas, comprender la situación de la otra persona para mí sería una herramienta interactuar entre familia, buscar juegos donde nos ayuden a una mayor integración familiar o con amigos, ahorita no nos podemos integrar un poquito más ¿no? Buscar la manera de que esta crisis nos afecte con menos potencia, buscar la manera de que no nos afecte tanto ¿por qué? Porque vamos a vivir nuestro día a día y vamos a entender lo que está sucediendo ahorita. Tenemos que entender y buscar la razón es por eso por lo que necesitamos reducir los niveles de ansiedad y sobre todo enfocarnos en la salud mental.

Como herramienta siempre vamos a buscar la empatía, la interacción con nuestros familiares también es muy importante tener pensamientos positivos, no pensar en lo que pueda suceder, vivir el día a día. El autocontrol una herramienta importante porque nosotros también debemos controlarnos y también la autoconsciencia ¿ya? Ahí donde es la autoconsciencia es entender lo que estamos viviendo, es entender y también tener la empatía siempre hacia los demás.

10. *¿En este sentido puede la comprensión del propio comportamiento, es decir el comportamiento de uno mismo contrarrestar las afecciones psicológicas de uno mismo?*

Gabriela: Es decir entender lo que me está pasando me puede ayudar a mejorar

Psic. Grace: Si porque... siempre va a depender mucho de la forma de cómo vamos a sobrellevar nuestros problemas ¿ya? Como lo vamos a sobrellevar, por eso es importan siempre relajarnos ¿no? Y llevar nuestros problemas y nuestras situaciones de nuestra vida diaria, siempre tenemos que asumirlo con nuestra mayor tolerancia, sobre todo debemos tener paciencia y sobrellevar los problemas que se nos presentan de una mejor manera, esa va a ser nuestra comprensión, vamos afrontar los problemas de una mejor manera, tenemos que saber sobrellevar los problemas y entender que todos los seres humanos los tenemos pero podemos enfrentarlos, porque no es algo que no, o sea no, no debemos

atacarnos psicológicamente y pensar y pensar y pensar, -no es que yo tengo este problema, no, tenemos que saber sobrellevar y entender los problemas.

Es porque sabemos que los problemas no se van a ir de noche a la mañana, lo problemas van a continuar; sin embargo, tenemos que saber sobrellevarlos, entender que también los problemas son parte de nuestra vida. Sobrellevarlos siempre de una mejor manera a eso yo lo... respecto a su pregunta esa es mi respuesta, sobrellevar los problemas de una mejor manera.

11. *¿Cómo contribuyen las relaciones interpersonales al bienestar de las personas?*

Gabriela: ¿Cómo con las personas con las que nos relacionamos nos ayudan a estar bien con nosotros mismos?

Psic. Grace: Las relaciones interpersonales siempre van a contribuir de una gran ayuda, la empatía siempre hacia las demás personas, la empatía para ponernos en el lugar de la otra persona ¿no? Si nos ponemos en el lugar de la persona, vamos a sentir quizá sus mismas emociones, vamos a ver, a sentir que esa persona pueda tener algún tipo de problema y ahí nace una herramienta importante siempre ayudándonos, podemos ayudar a los demás, como nosotros podemos, ayudarlos aplicando siempre apoyos positivos, sirviendo de motivadores, de esa manera podemos ayudar en el bienestar emocional de las otras personas, sirviendo como motivadores, impartiendo pensamientos positivos, porque de repente esta persona está pasando algún tipo de depresión, de ansiedad o alguna situación en su vida, tratar de dar ánimos y no, en este sentido no... por ejemplo si lo vemos triste nosotros también ponernos tristes ¡no! Al contrario, bueno tenemos que darle su espacio y tratar de motivarlo, tratar de servir de mentores ¿pues no? motivacionales hacia ellos para poder ayudarlos a sobrellevar sus problemas de una mejor manera también siento.

Agradecimiento y despedida.

Entrevista

Docente de yoga e Instructora de Mindfulness Aglae Febres Cordero

1. *¿En qué consiste el Mindfulness y cómo se practica?*

Docente: La práctica de Mindfulness consiste literalmente en prestar atención, no importa realmente a que le prestes atención, lo que significa es que estes en un estado de atención constantemente, sea lo que sea que estés realizando tanto en prácticas formales como informales. Consiste en eso, en prestar atención al momento presente.

Se practica bueno, como estaba diciendo y cómo está en otras de las preguntas que me están enviando se practica de manera formal o informal. De manera formal pues existen prácticas como el escaneo corporal que es muy importante para entrar en conexión con las sensaciones corporales, que muchas veces está el cuerpo completamente olvidado digamos no estamos prestando atención al cuerpo, no tenemos idea de cómo se sienten en las distintas partes del cuerpo, guardamos muchas tensiones y de alguna manera lo dejamos ahí, como algo que se convierte en un dolor crónico en el cuerpo.

Aquí me gustaría hacer un paréntesis y es por eso que la práctica de las asanas es muy favorable porque en las prácticas de asanas, de las posturas de yoga específicamente, trabajamos el cuerpo como una herramienta, entonces empiezas a descubrir este contacto con tu cuerpo, empieza a buscar que tu cuerpo se flexibilice, se fortalezca pero más allá de una práctica física es realmente entrar en contacto entrar en escucha atenta a tu cuerpo. Es como como paréntesis ¿no?, de como también la práctica del yoga puede fusionarse muy bien con la práctica de mindfulness, de hecho, se practica yoga en un estado mental de atención plena o mindfulness.

Existen otras prácticas formales que es la meditación sentados propiamente en la que tú decides hacia donde enfocas tu atención. Puede ser que enfoques la atención hacia la respiración y una vez más en la respiración también se abren las opciones hacia dónde específicamente de tu respiración, puede ser hacia el

movimiento en la parte del abdomen, el movimiento o la sensación táctil en las fosas nasales tanto el inhalar o exhalar, existen también las otras prácticas que son más cotidianas. Perdón me estoy saltando, entonces las prácticas formales además de la atención a la respiración también puedes prestarle atención a los sonidos, simplemente sentarte a prestarle atención a todo lo que esté sonando, lejos, cerca, más cerca, más lejos, pasando a tu respiración; prácticas de conexión con las sensaciones corporales pero sentados, no en escaneo corporal sino simplemente sentados; práctica formal de atención a los contenidos mentales simplemente te sientes y observas los pensamientos cómo van apareciendo y desapareciendo del plano de la conciencia y eso es muy importante porque muchas veces nos quedamos muy atados a pensamientos ¿no? a ideas y realmente en la práctica de la atención plena aprendemos a soltar esos pensamientos y de ahí se lía muchísimo con el origen real fundamental de la práctica de la atención plena que de alguna manera, o de todas las maneras más bien, es una herencia del budismo entonces en sí la práctica como fue planteada por el Buda o por el budismo, por toda esa tradición milenaria, es una práctica como muchas otras del Oriente y de Occidente que buscan que el individuo logre liberarse del sufrimiento, entonces si tú dejas de estar conectada con tus ideas sobre el pasado sobre el futuro sobre posibles frustraciones entonces poco a poco te vas liberando, te vas despegando del sufrimiento y entonces empiezas a actuar más en el presente y puedes desarrollarte de una mejor manera.

Otras prácticas, como estaba diciendo hace un momento, ya informales es absolutamente todo existe en la práctica de la de la caminata consciente que hay un maestro que se llama Thich Nhat Hanh y ahora está muy ancianito, él hizo muchas de estas prácticas con grupos y es simplemente caminar en silencio sintiendo tu caminar, sintiendo tu cuerpo, sintiendo tu respiración pero en movimiento y realmente la práctica de mindfulness se puede aplicar a todo absolutamente todo, no importa en qué ámbito te desarrolles tú puedes estar practicando mindfulness perennemente.

2. *¿Se debe practicar Mindfulness a diario? ¿Cuánto tiempo se recomienda realizarlo?*

Docente: Sí definitivamente se debe practicar a diario, cuando se está comenzando a practicar existen prácticas en el caso de un minuto o menos. Hay una práctica específica que es muy conocida en mindfulness que se llama DROP: D detente, R respira, O observa y P prosigue, simplemente en cualquier momento del día estás en el escritorio, estás caminando, estás manejando lo que sea entras en una pequeña pausa te detienes, respiras, observa lo que está alrededor tuyo, te observas a ti mismos y luego procedes.

Existen también las prácticas de 5 minutos que son también muy recomendables para iniciar, se pueden hacer 1 al día o 3 al día, que son prácticas de observación a la respiración, es muy recomendable, hay una pregunta que está haciendo sobre eso, es muy recomendable utilizar audios... bueno Thich Nhat Hanh, Ramiro Calle, Andrés Martín y el doctor Eric... se me fue ahorita el apellido, él es el director del Instituto mexicano de mindfulness. Son muy buenos referentes porque obviamente todo el mundo ahorita es profesor de mindfulness, entonces en internet hay muy buenos videos, pero pues digamos el criterio sería que se note que son personas que llevan una práctica comprometida por un tiempito pues largo ¿no? y que puedan realmente aportar a los estudiantes con su práctica, pero con su experiencia también, no solamente la parte como teórica.

3. *¿Tiene relación con las Inteligencia Emocional?*

Docente: Bueno en realidad la práctica mindfulness se relaciona con todo, porque permea la vida. Es interesante ver que no es una técnica aislada que uno simplemente práctica para conseguir tal resultado, sino que es una forma de vivir, una forma de vivir en la atención plena, en la atención consciente de todo. Entonces indiscutiblemente tiene que ver con la inteligencia emocional porque en inteligencia emocional se trata todo el tema de la empatía, entonces cuando se logra de alguna manera conectar a través de la práctica de la atención plena contigo misma, con tus emociones, con tus diversas situaciones de la vida, puede ser utópico que lo que estoy diciendo, puede ser que tome mucho tiempo, quizá, pero obviamente es esa conexión que logras contigo misma poco a poco se va a ir reflejando hacia afuera y vas a poder ver al otro o ver a la otra con un lente de mayor empatía.

Entonces yo diría que sí, que definitivamente tiene que ver con la inteligencia emocional.

4. *¿Qué beneficios tiene la práctica de mindfulness en las personas?*

Docente: Bueno la práctica de mindfulness te beneficia de manera muy práctica, valga la redundancia, porque existen momentos en los que... digamos la mente está demasiado llena, se habla mucho de una mente, en la práctica, en la tradición del yoga se habla mucho de una mente de mono, como un mono inquieto que está en una rama, que baja, que coge esto, entonces la mente está así estaba saltando de un pensamiento a otro pensamiento, o de una preocupación, o de un recuerdo, o una planificación, entonces está como en una situación de muchísimo aturdimiento, entonces en el momento que te conectas con la práctica sea que estés haciendo algo tan sencillo como, no sé, lavar los platos que es una práctica de la que habla mucho del maestro Thich Nhat Hanh en uno de sus libros, como algo tan sencillo y que normalmente lo que quieres hacer es terminar rápido de lavar los platos para irte a hacer, que se yo, a ver televisión. Siempre estamos como queremos terminar rápido lo que estamos haciendo para luego ir a hacer otra cosa y luego tener eso para ir, entonces realmente se te pasa la vida porque la vida está sucediendo en el momento que estas lavando los platos, en el momento que estás preparando los alimentos, entonces ayuda mucho a las personas a que aterricemos en el momento presente y de niveles de la excesiva carga mental, con contenidos mentales que puedan estarte agobiando, entonces pues esos son los beneficios a nivel físico digo a nivel mental digamos.

Me parece que hay una otra pregunta que habla de la parte física voy a seguir viendo.

5. *¿Cómo influye en el bienestar psicológico de quienes lo practican?*

Docente: Claro en la parte psicológica pues ayuda muchísimo a calmar la ansiedad ¿no? un poco lo que estábamos, lo que estaba diciendo anteriormente, o sea existen en todo este tema de la neuro plasticidad, existen infinidad de estudios mindfulness aplicados en diferentes tipos de poblaciones y como se logra reducir el nivel de ansiedad, el nivel de tristeza, depresión... bueno términos psicológicos que igual no son de mi ámbito obviamente pero, pero definitivamente existe toda esa todos esos estudios de como a nivel psicológico se logra una mejora notable en las personas que practican. Existe, eso lo comento una vez porque creo que no hay otra pregunta que me pueda llevar a eso, existe no sé si ya lo han estado ustedes viendo, una técnica... no perdón, una técnica no, un método o un programa

más bien, un programa que se llama MBSR, Mindfulness Based Stress Reduction que más o menos no sé si en los setentas, me parece, este implemento Jon Kabat-Zinn que fue el fundador del mindfulness como lo conocemos en la actualidad, es importante que mindfulness es una herencia del budismo 2500 años atrás; sin embargo, Jon Kabat si la desmitifica, la lleva a clínicas del dolor, la lleva con el tiempo ya más adelante, pues a universidades, a empresas, etcétera y entonces este él tiene este programa que dura 8 semanas y que es el que más se aplica ¿no? existen otros programas por supuesto, pero es el que más se aplica es un programa así de 8 semanas que prácticas tal tal tal tal tal cosa y entonces vas midiendo resultados, entonces definitivamente a nivel psicológico a nivel físico, a nivel emocional pues existen muchísimas mejoras.

6. *¿Se puede aplicar el Mindfulness en actividades diarias como prácticas informales?, ¿Qué resultados tendrían a comparación de la práctica formal?*

Docente: Bueno esta si ya la respondí un poquito con el tema de las prácticas informales, no, no sería como decir la práctica formal que sirve más, la práctica informal te sirve menos, en realidad son complementarias. De hecho, hay muchas personas a las que les cuesta sentarse así 15, 5, 20 minutos diarios a meditar, pero pueden empezar por la práctica informal que esa es simplemente conectarte así al momento presente, sea lo que sea que estés haciendo entonces no, no me gustaría porque no, no me parece como decir las informales si te sirven, las formales no, te sirven más o no. No, simplemente se complementan y en el caso de que sea muy difícil para ti hacer las formales, puede empezar por las informales.

7. *¿Qué efecto tiene la Atención Plena en la salud física, emocional y mental?*

Docente: También he mencionado un poquito ¿no? a nivel físico, mental, emocional como nos va a ayudar ¿no? calma los niveles de ansiedad totalmente, o sea puedes estar en una situación y eso se va ligando un poquito con el tema de la pandemia, que yo siempre digo el que no se enfermó propiamente del COVID, se enfermó a nivel emocional yo tengo algunas personas cercanas que realmente se enfermaron de los nervios o sea entraron en situaciones de pánico de ansiedad o depresión, entonces entrar en conexión contigo, entra en el momento en conexión con el momento presente, ser consciente de que no está sucediendo nada porque muchas veces los estados ansiedad son... digamos juegos de la

mente ¿no? que te lleva a ponerte en estado de ansiedad tenaces, entonces entrar en esta conexión del momento presente pues te ayuda a liberar y te lleva a estar un poquito más en control de lo que está pasando en el momento.

A nivel psicológico bueno también ya lo mencionamos, a nivel físico todo está relacionadísimo igual, a nivel físico es muy interesante el tema de cómo empieza todo esto Jon Kabat-Zinn porque él lleva estas, este programa como estaban mencionando hace un momento a la... a una clínica a clínicas del dolor. Él trabaja con pacientes que tienen dolores crónicos entonces son dolores que obviamente no se van a ir de su cuerpo, pero en vez de mantenerte en un constante victimizándote o lamentándote sobre tu situación, de una manera comienza a aceptar la situación, empieza a relacionarte con tu dolor físico, en este caso del que estoy hablando, desde una manera diferente es una forma, obviamente para quienes no estamos en un proceso de dolor crónico es fácil decirlo, es muy difícil cuando realmente estamos en un dolor físico fuerte ¿no? porque como que se te nubla el pensamiento y solamente está absorta en ese dolor y no puedes pensar en otra cosa y es todo lo que tienes en la mente, entonces a través de la práctica que logras de alguna manera tomar un poco de distancia y ver que tú no eres el dolor, tienes el dolor, está sintiendo el dolor pero eres mucho más que ese dolor entonces eso te ayuda a nivel físico a sobrellevar las cosas de una mejor manera.

Y pues asimismo se puede aplicar, como ya lo mencioné en otros mensajes con los pensamientos ¿no? pensamientos recurrentes estás espirales de pensamientos que te van digamos llevando de un pensamiento a otro pensando, que te van arrastrando, te sacan del momento presente y te mantienen atado al pasado te mantienen ansiosa por el futuro, o sea lo mismo, intentar anclar, esa una palabra clave que utilizamos en mindfulness, anclarte al momento presente para liberarte de todas estas tormentosas situaciones mentales que son solamente esas situaciones mentales no son concretas, no existen son solamente pensamientos ideas que vienen y van.

8. *¿Puede utilizarse la Atención Plena para mejorar el estado mental y emocional de personas afectadas por el distanciamiento social debido a la pandemia?, ¿Conoce algún caso?*

Docente: Sí claro, definitivamente la práctica se puede aplicar a cualquier tema que pueda plantearse inclusive el tema de la pandemia, por supuesto. No conozco, la verdad, ningún caso así de cerca... bueno en la última pregunta habla más sobre la cuestión personal, entonces ahí pues ahí sí puedo contar mi experiencia sobre este tiempo en pandemia y como me ha ido en la práctica.

9. *¿Conoce de casos de personas que se han visto afectadas por el distanciamiento social y que esta práctica les ha servido para sobrellevarlo?*

Docente: No no, bueno eso ya lo respondí antes, no conozco a ningún caso cercano o no conozco ningún caso específicamente en esto de la pandemia. Si logro recordar algo o atar cabos con algo pues enseguida les voy a decir.

10. *A lo largo de su experiencia con esta práctica, ¿Cómo la ha ayudado a sobrellevar los cambios y lidiar con la tensión emocional?*

Docente: Bueno el tema de cómo me ha ayudado a mí a nivel personal, bueno es un largo camino no igual, o sea yo empecé la práctica de yoga en el 2007 y está totalmente relacionada con la práctica de mindfulness. Mindfulness comencé más o menos en el 2014, y vas notando los cambios en tu forma de accionar o sea siempre hablamos nosotros de eso de que de alguna manera a través de la práctica consciente, constante un largo período de tiempo, comprometida si no es como una cápsula que te tomas y milagrosamente tienen los beneficios, pero si logras empezar a accionar más y a reaccionar menos porque es algo que todos nos vemos siempre arrastrados a través de las situaciones, no como tomar una reacción así impulsiva, entonces a través de la práctica logra ir regulando eso poco a poco por un lado. Por otro lado eh eso es algo que ya lo tengo completamente digamos interiorizado el tema de aterrizarme al momento presente cuando ya estás así como que te das cuenta que tu cuerpo está ahí pero tu mente está en otro planeta, pues traer la mente de regreso, eso es muy importante que no importa cuántos años tienes practicando esto es algo que se debe practicar siempre, o sea no es que automáticamente ya vas a estar en un estado de conciencia así ecuánime ¿no? los grandes maestros y maestras, sí, por supuesto pero comunes mortales pues siempre tenemos que estar recurriendo a la práctica constantemente entonces anclarte al momento presente en cualquier situación que estés realizando es algo que también me sirve muchísimo, todo el tiempo. Este, por otro lado el tema

de la respiración, en mi caso sería todo completamente entre mindfulness y el yoga, que repito es realmente lo mismo visto desde diferentes enfoques, entonces la respiración es algo que está presente siempre en los practicantes, en las practicantes y es como tu mejor aliada tu mejor forma de diagnosticarte cómo estás y tu mejor forma de regularte ¿sí?

Entre paréntesis, mi respiración estaba agitada durante estos audios porque estoy en una caminata, entonces por eso, bueno cierro paréntesis, sí definitivamente y creo que por ahí podría ser el tema de cómo me ha ayudado la práctica, como me ayuda. Y bueno esa sería la última pregunta igual estoy atenta para que cuando ustedes revisen me digan si es que necesitan mayor información sobre tal o cual tema.

Muestra de adultos emergentes

1. Eduardo Castro, 19 años. Estudiante de Arquitectura en la Universidad de Manta.
2. Isaac Apraez, 22 años. Estudiante de Diseño Gráfico en ESPOL. Diseñador freelance
3. Denisse Rosero, 22 años. Graduada de Networking y Telecomunicaciones en la Universidad Estatal de Guayaquil.
4. Jenniffer Chimborazo, 22 años. Estudiante de Ingeniería Industrial
5. Wilmer Morán, 23 años. Estudiante de Ingeniería Mecánica en ESPOL
6. Robert Llerena, 23 años. Estudiante de Diseño Gráfico en ESPOL
7. Andrea Rubio, 23 años. Estudiante de Diseño Gráfico en ESPOL
8. Michelle Villao, 23 años. Estudiante de Diseño Gráfico en ESPOL
9. Abel Gallo, 24 años. Estudiante de Biología en el Universidad Estatal de Guayaquil, Director de la Asociación de Conservación e Investigación de JAPU y Voluntario de Centro de Paso de Fauna Silvestre SACHA
10. Daniela Guamán, 24 años. Estudiante de Biología en la Universidad Estatal de Guayaquil, Asesora Científica de la Asociación de Conservación e Investigación de JAPU
11. Neytan Gómez, 24 años. Estudiante de Diseño Gráfico en ESPOL.
12. Emily Idrovo, 25 años. Estudiante de Diseño Gráfico en ESPOL

Procesamiento de datos cuantitativos

Emoción	Muestra de Adultos emergentes									
	R.L.	I.A.	E.C.	D.R.	A.R.	E.I.	M.V.	I.V.	N.G.	J.C.
Felicidad	17,78	31,75	48,00	22,73	23,81	28,21	28,81	23,81	26,98	35,42
Serenidad	42,22	23,81	26,00	18,18	39,68	46,15	33,90	30,16	42,86	25,00
Indiferencia	26,67	14,29	14,00	9,09	17,46	15,38	13,56	15,87	1,59	6,25
Triste	8,89	15,87	2,00	11,36	1,59	5,13	8,47	9,52	14,29	8,33
Miedo	2,22	4,76	8,00	18,18	12,70	2,56	10,17	9,52	9,52	8,33
Enojo	2,22	9,52	2,00	20,45	4,76	2,56	5,08	11,11	4,76	16,67

R.L.

Emoción	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	C	NP
Felicidad									
Serenidad									
Indiferencia	C		NP y C	NP X2	NP	NP X3	NP X2 y C	3	9
Triste	NP y C	NP			NP			1	3
Miedo		NP							1
Enojo					NP				1
Suma C								4	14

Porcentaje

Emoción	Total	Porcentaje
Felicidad	8	17,78
Serenidad	19	42,22
Indiferencia	12	26,67
Triste	4	8,89
Miedo	1	2,22
Enojo	1	2,22
Total	45	6,67

Emoción	Total	Porcentaje
Felicidad	8	17,78
Serenidad	19	42,22
Indiferencia	12	26,67
Triste	4	8,89
Miedo	1	2,22
Enojo	1	2,22
Total	45	

I.A.

Emoción	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	C	NP
Felicidad									
Serenidad									
Indiferencia	NP	NP	NP	NP	NP X3 y C	NP y C	NP X2	2	10
Triste	NP	NP X2		NP X2	NP	NP X2	NP X2		10
Miedo		NP							1
Enojo	NP X2	NP X2	C y NP					1	5
Suma C								3	26

Emoción	Total	Porcentaje
Felicidad	20	31,75
Serenidad	15	23,81
Indiferencia	9	14,29
Triste	10	15,87
Miedo	3	4,76
Enojo	6	9,52
Total	63	

E.C.

Emoción	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	C	NP
Felicidad									
Serenidad									
Indiferencia	NP X2	C X2 y NP				NP X2 y C		3	5
Triste			C					1	2
Miedo				NP	C y NP			1	2
Enojo								5	7
Suma C								12	12

Emoción	Total	Porcentaje
Felicidad	24	48,00
Serenidad	13	26,00
Indiferencia	7	14,00
Triste	1	2,00
Miedo	4	8,00
Enojo	1	2,00
Total	50	

D.R.

Emoción	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	C	NP
Felicidad									
Serenidad									
Indiferencia	C							1	7
Triste	NP X2	NP	NP		NP X2		NP	1	2
Miedo	NP			NP		C		2	4
Enojo	NP		C	NP	NP	C	NP	2	4
Suma C								4	13

Emoción	Total	Porcentaje
Felicidad	10	22,73
Serenidad	8	18,18
Indiferencia	4	9,09
Triste	5	11,36
Miedo	8	18,18
Enojo	9	20,45
Total	44	

A.R.

Emoción	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	C	NP
Felicidad									
Serenidad									
Indiferencia							NP		1
Triste		C		NP	NP			1	2
Miedo	NP X2		C	NP		NP		1	4
Enojo		NP	NP			NP			3
Suma C								2	10

Emoción	Total	Porcentaje
Felicidad	15	23,81
Serenidad	25	39,68
Indiferencia	11	17,46
Triste	1	1,59
Miedo	8	12,70
Enojo	3	4,76
Total	63	

E.I.

Emoción	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	C	NP
Felicidad									
Serenidad									
Indiferencia	C X2	C y NP						3	1
Triste			C y NP					1	1
Miedo			C y NP					1	1
Enojo	C y NP							1	1
Suma C								6	4

Emoción	Total	Porcentaje
Felicidad	11	28,21
Serenidad	18	46,15
Indiferencia	6	15,38
Triste	2	5,13
Miedo	1	2,56
Enojo	1	2,56
Total	39	

M.V.

Emoción	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	C	NP
Felicidad									
Serenidad									
Indiferencia									
Triste	C y NP			C X2 y NP		C y NP		4	3
Miedo		C y NP	C y NP	C X2 y NP		C y NP	C X2 y NP	7	5
Enojo	C X2 y NP					C y NP		3	2
Suma C								14	10

Emoción	Total	Porcentaje
Felicidad	17	28,81
Serenidad	20	33,90
Indiferencia	8	13,56
Triste	5	8,47
Miedo	6	10,17
Enojo	3	5,08
Total	59	

I.V.

Emoción	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	C	NP
Felicidad									
Serenidad									
Indiferencia									
Triste		C y NP		C y NP	C y NP	C y NP	C y NP	5	5
Miedo	C y NP	C y NP	C X2 y NP	C y NP			C y NP	6	5
Enojo	C y NP	C y NP	C y NP	C y NP		C y NP	C y NP	6	6
Suma C								17	16

Emoción	Total	Porcentaje
Felicidad	15	23,81
Serenidad	19	30,16
Indiferencia	10	15,87
Triste	6	9,52
Miedo	6	9,52
Enojo	7	11,11
Total	63	

N.G.									
Emoción	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	C	NP
Felicidad							C		
Serenidad									
Indiferencia					C			1	
Triste	C y NP	C y NP	CX3		Cy NP	CX2 y NP	C	9	4
Miedo	C y NP	C y NP	CX2 y NP	C				6	4
Enojo	C y NP	C y NP	C y NP					3	3
								19	11
								Suma C	30

Emoción	Total	Porcentaje
Felicidad	17	26,98
Serenidad	27	42,86
Indiferencia	1	1,59
Triste	9	14,29
Miedo	6	9,52
Enojo	3	4,76
Total	63	

J.C.									
Emoción	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	C	NP
Felicidad									
Serenidad									
Indiferencia									
Triste	Cy NP		Cy NP	Cy NP				4	3
Miedo	Cy NP	Cy NP		Cy NP	CX3 y NP	C	CX2 y NP	9	5
Enojo	Cy NP		Cy NP					2	2
								15	10
								Suma C	25

Emoción	Total	Porcentaje
Felicidad	17	35,42
Serenidad	12	25,00
Indiferencia	3	6,25
Triste	4	8,33
Miedo	4	8,33
Enojo	8	16,67
Total	48	

Evidencia de validación

Psicólogo Juan Carlos Píngel

