



Universidad de Sucre  
INCLUYENTE, INTEGRADA Y PARTICIPATIVA



Bienestar Social  
UNIVERSITARIO

# BOLETÍN MI BIENESTAR

## UNIVERSIDAD DE SUCRE

N° 5 AÑO 2021

ENERO - 2021

SINCELEJO - SUCRE

**EDITOR: MARÍA VICTORIA MALDONADO BURGOS.**

**EDITORIAL: UNIVERSIDAD DE SUCRE, COLOMBIA.**

**DEPENDENCIA: BIENESTAR SOCIAL UNIVERSITARIO.**

**EQUIPO EDITORIAL: ANGÉLICA OLIVERO, JORGE AGUAS,  
MARGARITA COMBATT, LEIDYS TOVAR, ROLANDO ÁLVAREZ,  
MARÍA BUSTAMANTE, SANDRA HERNÁNDEZ, MAYRA RICARDO  
Y MARIA DEL CARMEN SIERRA.**

**EQUIPO TÉCNICO: EDIBER CORREA FERIA.**

Foto: Archivo Unisucre

# TABLA DE CONTENIDO

EDITORIAL .....	3
FRASE CÉLEBRE.....	3
DESARROLLO HUMANO .....	3
TRABAJO SOCIAL .....	3
SALUD .....	3
ENFERMERÍA .....	3
REGRESO A PRÁCTICAS FORMATIVAS .....	3-4
PSICOLOGÍA.....	4
ESTRATEGIAS PARA UN MEJOR RENDIMIENTO ACADÉMICO .....	4
SEGUIMIENTO AL PROGRAMA DE MENTORIAS DE GENERACIÓN E .....	4
POST DE SALUD MENTAL .....	4-5
DEPORTES .....	5
CULTURA .....	6
PROGRAMAS ESPECIALES .....	7
ENTÉRATE.....	7
PROGRAMA JÓVENES EN ACCIÓN.....	7
ARTÍCULO DE INTERÉS .....	8
LA SALUD MENTAL ES UNO DE LOS MAYORES PROBLEMAS POR LA PANDEMIA QUE ENFRENTAREMOS EN 2021 .....	8-11

## TRABAJO SOCIAL

Inicia un nuevo año y con el nuevos sueños, metas y proyectos; que vienen cargados de muchos esfuerzos y sacrificios; pero sin lugar a dudas, aportaran de manera significativa a la formación integral y al mejoramiento de la calidad de vida de cada uno de los integrantes de la comunidad universitaria.

Desde Bienestar Social Universitario, se desea el bien-estar de los integrantes del alma mater, fortaleciendo activamente la relación entre el ser y el hacer diario, en la búsqueda constante de una relación armónica entre el ámbito académico y laboral hacia un ámbito más de desarrollo humano, a través de la participación en actividades de integración cultural, artística y deportiva.

Con este boletín, mostramos algunas de las actividades desarrolladas por Bienestar Social Universitario, a fin de resaltar la participación de la comunidad en actividades culturales, deportivas, de salud y desarrollo humano.

Contribuir a la permanencia estudiantil es uno de los grandes desafíos a los que se enfrentan las Instituciones de educación superior, es por ello que, la Universidad de Sucre desde la División de Bienestar Social Universitario ha venido desplegando esfuerzos orientados a prevenir la deserción estudiantil, aún mas en tiempos de pandemia y crisis socioeconómica.

Es así que, en pro de garantizar la permanencia en el sistema educativo, el cual es un componente esencial de la calidad y en respuesta a las necesidades socioeconómicas de nuestros estudiantes, el pasado 30 de diciembre de 2020, se realizó el comité de Bienestar, en esté, fueron analizados y aprobados los diferentes apoyos económicos internos. En consecuencia, a ellos se otorgaron 272 subsidios de matrículas del programa plan padrino y 45 reliquidaciones de matrículas del programa de estudios socioeconómicos los cuales serán aplicados en la matrícula 2021-01. Cabe resaltar, que esta acción institucional aporta significativamente a la política de permanencia y graduación de la comunidad estudiantil.

## FRASE CÉLEBRE

”

“Dar el ejemplo no es la principal manera de influir en sobre los demás; es la única manera”.

-Albert Einstein

“

## SALUD

## ENFERMERÍA

## REGRESO A PRÁCTICAS FORMATIVAS

Las enfermeras adscritas a la División de Bienestar Social Universitario, se encuentran apoyando desde el día 18 de enero, a la Facultad de Ciencias de la Salud, en sus planes de alternancia académica con los estudiantes de los programas de Enfermería, Medicina y Fonoaudiología, que se encuentran realizando sus prácticas académicas formativas, estos asisten en grupos de 10, a los cuales se les realiza seguimiento de síntomas y cumplimiento de protocolo de bioseguridad.

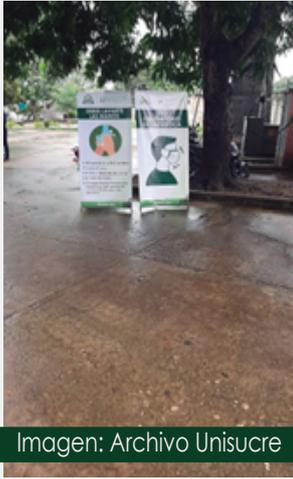


Imagen: Archivo Unisucre

## PSICOLOGÍA

### ESTRATEGIAS PARA UN MEJOR RENDIMIENTO ACADÉMICO.

Las técnicas de estudio son una parte elemental y de gran importancia para los estudiantes; puesto que, permiten ordenar el trabajo, priorizar y aprovechar los recursos disponibles de mejor modo; además admiten desarrollar nuevas técnicas y modos de enfrentar el conocimiento, es por ello desde nuestra área competente se plantean estrategias que faciliten mejorar el desarrollo académico de los estudiantes universitarios. Teniendo como meta un rendimiento académico positivo.



Imagen: Redes Sociales Unisucre

### SEGUIMIENTO AL PROGRAMA DE MENTORIAS DE GENERACIÓN E.

La oficina de psicología, continúa con el seguimiento y la orientación en las sesiones de Mentorías Generación E, que es una estrategia del Ministerio de Educación Nacional, orientada a la adaptación a la vida universitaria y el desarrollo emocional de los estudiantes que hacen parte de este proceso formativo. Con esta estrategia, se pretende fortalecer el crecimiento personal, académico y social de los estudiantes que se encuentran inscritos en el Programa de Mentorías Generación E.

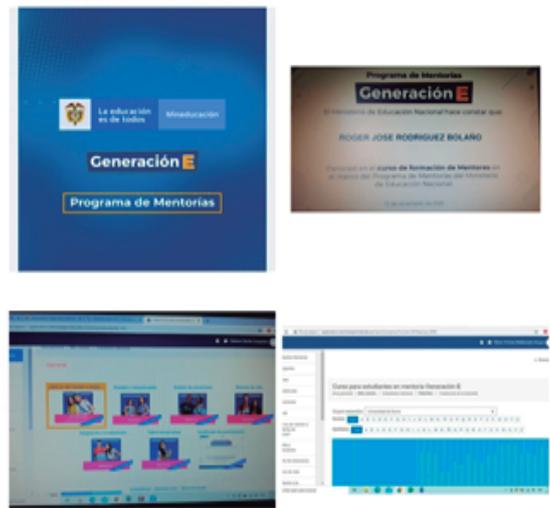


Imagen: Archivo Unisucre

### POST DE SALUD MENTAL

La oficina de psicología comprometida con la comunidad universitaria y entendiendo el impacto social profundo que trae la pandemia, frente a los cambios de actividades, el aislamiento en casa, la salud mental y el bienestar en general, desarrolla estrategias de asistencia virtual mediante el uso de diferentes herramientas de conectividad, favoreciendo así la accesibilidad a los apoyos psicosociales,

emocionales, acompañamiento y seguimiento académico; con el propósito de ayudar a la población unisucreeña a encontrar las estrategias que le permita aliviar sus dificultades afectivas y emocionales, aclarar sus dudas y encontrar alternativas saludables para mejorar su calidad de vida.

Ir a terapia es aprender a conocernos, entender lo que nos ha estado ocurriendo y estar dispuesto ha intentarlo cada día de forma diferente.

La División de Bienestar Social Universitario ha dispuesto las siguientes líneas de atención, para brindar orientación, ayuda y/o acompañamiento Psicológico.

**ATENCIÓN PSICOLÓGICA**  
Ledyss Tovar Casillo  
ledys.tovar@unisucre.edu.co  
301 462 7523

María José Bustamante Benítez  
maria.bustamante@unisucre.edu.co  
301 315 3973

atencionpsicologia@unisucre.edu.co

**¡ESTAMOS CONTIGO!**

Imagen: Redes Sociales Unisucre

Nuestros practicantes e instructor de Ajedrez, continúan realizando simultaneas, obteniendo excelentes resultados en cada uno de sus encuentros.

Universidad de Sucre  
INCLUYENTE, INTEGRADA Y PARTICIPATIVA

Simultánea de Ajedrez Virtual Unisucre

La simultánea será transmitida por el canal de transmisión implementado desde 20 de agosto de la fecha.

del día sábado 20 de agosto a las 10:00 AM  
del día domingo 21 de agosto a las 10:00 AM  
Presencialmente en la sede

Organizado por: Bienestar Social Universitario

**B Bienestar Social UNIVERSITARIO**

Imagen: Archivo Unisucre

**Como combatir la Ansiedad**

Es importante comprender que debemos poner todo nuestro empeño para no vivir constantemente preocupados; debido a que, nuestro cuerpo nos dará la señal de alarma apareciendo los síntomas de ansiedad.

- Respira lento y profundamente
- Vivir el día a día
- Descansar
- No estar siempre preocupado/a
- Hablar y expresar los sentimientos
- Realizar actividades que te gusten
- Reír
- Hacer ejercicios
- Cuidar la alimentación

#EstamosContigo

**B Bienestar Social UNIVERSITARIO**

Imagen: Redes Sociales Unisucre

Nuestros instructores de deporte, continúan aportando a la salud física de la comunidad universitaria, con su programa acondicionamiento físico familiar, el cual es transmitido por el Facebook Live, de la Universidad de Sucre: incluyente, integrada y participativa. De esta manera seguimos contribuyendo de manera positiva al desarrollo integral de nuestra comunidad.



## DEPORTE

La coordinación de deporte, con el apoyo de los instructores de deporte se encuentran en finalización de acompañamiento académico a los programas de Enfermería, Fonoaudiología, Medicina, Regencia en Farmacia y Licenciatura en Matemáticas, en donde se obtuvo un gran acogimiento entre los estudiantes.

# CULTURA

En nuestro programa radial Cultural QUE LO DIGAN LAS CANCIONES realizamos programa especial de recibimiento de fin de año. Nuestro programa fue transmitido por la emisora institucional el día 31 de diciembre de 2020.



Imagen: Archivo Unisucre

El día 19 de diciembre, el grupo folclórico de nuestra alma mater estuvo presente en el IV ENCUENTRO DE GAITAS, TAMBORES Y PAREJAS BAILADORAS VERSIÓN VIRTUAL.



Imagen: Archivo Unisucre

En las redes sociales universitarias se realizó homenaje póstumo al estudiante de contaduría Humberto Arrazola q.e.p.d. En este video sus compañeros del grupo vallenato entonaron una canción en su nombre con un video inédito del estudiante fallecido tocando su amado acordeón.



Imagen: Archivo Unisucre

El día 20 de enero de 2021, en nuestro programa radial QUE LO DIGAN LAS CANCIONES se realizó programa cultural en honor a las fiestas del Dulce Nombre de Jesús.



Foto: Extraída de la web

El día lunes 18 de enero de 2021, el maestro Ricardo Vergara líder del taller literario unisucroneo participó en el conversatorio "Leyendo a Héctor Rojas Herazo, 100 años de un creador", actividad que hizo parte de IX Versión del Dulce Nombre de las ARTES.



Imagen: Ricardo Vergara



Imagen: Ricardo Vergara

### PROGRAMA JÓVENES EN ACCIÓN

El programa Jóvenes en Acción realizó la Sexta Jornada de Entrega de Transferencias Monetarias, que contemplan el ciclo ordinario y la reprogramación de los no cobros de los cinco ciclos extraordinarios por la emergencia sanitaria COVID 19. Para un total de 312.467 participantes del Programa Jóvenes en Acción, en 354 municipios, de los cuales 297.590 jóvenes recibirán el sexto ordinario, por conceptos de verificación de compromisos.



Foto: Departamento para la Prosperidad Social (DPS)

En esta sexta jornada de entrega de transferencias monetarias se otorgan inscripciones de los REGISTRADOS al 20 de noviembre, son 25.858 estudiantes de las IES por concepto de matrícula 2020-2 (Registrado) con un total de 46.473 nuevos participantes. Para un total de 205.903 nuevos participantes en el año 2020 y 397.864 desde agosto de 2018 a diciembre de 2020, en avance del cumplimiento de la meta de Plan Nacional de Desarrollo.



Foto: Departamento para la Prosperidad Social (DPS)

La jornada de entrega de transferencia monetarias del programa Jóvenes en Acción según programación finalizaba el viernes 15 de enero. Sin embargo, ante las siguientes situaciones se consideró importante en concertación con el Banco, la ampliación de la jornada hasta el día miércoles 20 de enero:

1. De acuerdo a las decisiones tomadas por el Gobierno Nacional el 6 de enero, por la ocupación UCI en COVID-19 entre el 70% y 85% en los municipios del país, en el marco de las instrucciones del decreto 1076 de 2020 y de las nuevas medidas por la pandemia.
2. Asignación por parte de las autoridades locales (governaciones y municipios) de las estrategias de pico y cédulas para la cuarentena y toques de queda.
3. Cobros pendientes de los giros programados.

Los canales fuera de línea cerraron sus operaciones el día 19 de enero y en línea el 20 de enero.



Foto: Departamento para la Prosperidad Social (DPS)

**Joven en acción – Recuerda que una de tus 12 responsabilidades como beneficiario es leer el manual operativo del programa y estar atento a las redes sociales del mismo, por estos medios estarás informado sobre todo lo que sucede en el programa.**

### LA SALUD MENTAL ES UNO DE LOS MAYORES PROBLEMAS POR LA PANDEMIA QUE ENFRENTAREMOS EN 2021

Por: Kristen Rogers, CNN  
Publicado: 13 Enero, 2021



Imagen: CNN

Con el progreso en los esfuerzos de las vacunas contra el covid-19 y las predicciones de cuándo la mayor parte de la población las recibirá, parece haber una luz al final del largo y angustioso túnel pandémico. Sin embargo, dado que los riesgos físicos se manejan mejor con vacunas, lo que probablemente aún permanecerá es el impacto indeleble de la pandemia que pesa sobre la psiquis colectiva.

«Los aspectos físicos de la pandemia son realmente visibles», dijo Lisa Carlson, expresidenta de la Asociación Estadounidense de Salud Pública y administradora ejecutiva de la Facultad de Medicina de la Universidad Emory en Atlanta. «Tenemos escasez de suministros y estrés económico, miedo a las enfermedades, todas nuestras rutinas interrumpidas, y hay un verdadero dolor en todo eso».

«No tenemos una vacuna para nuestra salud mental como la tenemos para nuestra salud física», agregó Carlson. «Entonces, tomará más tiempo salir de esos desafíos».

Con base en las luchas mentales que sufrieron tantos este año, estos son los problemas que los profesionales de la salud mental anticipan que saldrán a la luz en 2021.

#### **Agotamiento físico, sedentarismo y la salud mental**

La vida era estresante antes de la pandemia, pero los nuevos desafíos han contribuido con un costo adicional. La educación virtual desde el hogar, la seguridad, las dificultades financieras, el teletrabajo, mantenerse al día con nueva información y lidiar con la enfermedad y la muerte pueden hacer que la vida se sienta como un juego interminable.

El aislamiento, que puede conducir a la soledad, ha afectado a personas de todas las edades. Muchos niños y adolescentes han estado perdiendo oportunidades importantes para el desarrollo social.

La forma en que manejes el estrés es crucial para encontrar un respiro de la pandemia, dijo Carlson, quien agregó que es necesario volver a lo básico. Estar de forma segura al aire libre y cerca de los árboles, que Carlson considera «parte del equipo de salud pública», puede mejorar tu salud en general. Cuando puedas, tómate un tiempo para relajarte y desconectarte de las noticias.

Enfocarse «en lo básico para dormir, comer alimentos saludables, moverse durante el día, pasar tiempo con las mascotas y los seres queridos» va a ser de vital importancia, agregó. «Cuidarnos a nosotros mismos y a los demás debería ser el enfoque de todos a medida que avanzamos hacia 2021».

## Cuando la pandemia sabotea el sueño

Dado que pasar más tiempo en casa ha significado más sueño para algunos, los extraños «sueños pandémicos» de los que la gente hablaba este año tienen mayores oportunidades de aparecer, dijo el Dr. Raj Dasgupta, un médico pulmonar y del sueño y un profesor asistente de Medicina Clínica en la Escuela de Medicina Keck de la Universidad del Sur de California.

El estrés, el trauma y los nuevos desafíos son otros factores que han provocado alteraciones y trastornos del sueño. Las personas que se encuentran en primera línea de la atención médica, los que presenciaron la muerte y las personas que quedaron atrapadas en los cruceros pueden experimentar estrés postraumático que puede provocar insomnio y pesadillas. «Hay cosas que ves que simplemente están grabadas en tu mente», dijo Dasgupta.

La falta de separación entre el trabajo y el hogar puede significar patrones de sueño irregulares. La pandemia «realmente lanzó una bola curva en nuestro ritmo circadiano», agregó.

Además, «muchas personas han aumentado de peso», dijo Dasgupta. «El peso siempre ha sido un factor de riesgo cuando hablamos de cosas como la apnea obstructiva del sueño». La apnea del sueño se ha relacionado con un mayor riesgo de desarrollar depresión y ansiedad.

Dado que la calidad del sueño está relacionada con la salud mental, recibir suficiente luz solar para un ritmo circadiano normal, desarrollar una rutina de sueño y practicar técnicas de relajación serán cruciales en 2021.

## Algunos trastornos prosperan de forma aislada

Sin apoyo y responsabilidad, algunas personas que se recuperan de los trastornos de la alimentación y trastornos por uso de sustancias han chocado contra una pared.

El «trauma colectivo» que experimentan las personas «contribuye a un aumento de la ansiedad, la depresión y otros factores de salud mental comúnmente asociados con los trastornos alimentarios», dijo, por correo electrónico, Chelsea Kronengold, gerente de Comunicaciones de la Asociación Nacional de Trastornos Alimentarios.

Los desafíos han incluido preocupación por la falta de estructura, más tiempo en un entorno desencadenante y dificultad para encontrar privacidad para las sesiones de telesalud y otro tipo de apoyo virtual. Algunas personas con trastornos de la alimentación también han experimentado un aumento de los síntomas, como restricción o atracones de comida, o recaídas.

Para aquellos que no están listos para recuperarse o todavía están activos en sus trastornos, el aislamiento ha sido una oportunidad para mantener comportamientos desordenados, una oportunidad por la que algunos pueden estar agradecidos, mientras que otros están angustiados.

«No sólo los trastornos alimentarios prosperan de forma aislada», dijo Kronengold, «también se agrega ansiedad y culpa por la posibilidad de quedarse sin comida y / o tener demasiada comida disponible en todo momento».

Las recaídas en los opioides y otras drogas se han disparado durante la pandemia, y las tasas de trastornos por uso de sustancias podrían aumentar a medida que la pandemia continúa.

## «No estamos experimentando estos riesgos por igual»

Las personas que no pueden refugiarse y trabajar en casa, no pueden evitar el transporte público o no pueden abastecerse de alimentos pueden estar sufriendo un impacto adicional en su estabilidad mental. Algunos de los fundamentos necesarios para respaldar la salud mental se combinan con el empleo, dijo Carlson, por lo que la pérdida del trabajo también puede significar la pérdida de su seguro médico, cuidado infantil o licencia por enfermedad pagada.

«Estábamos en riesgo antes de la pandemia», dijo Carlson. «Las comunidades de color están sufriendo aún más, y hay muchas cosas que no sabemos porque hay una falta real de informes de estadísticas raciales que nos ayuden a comprender realmente el impacto».

El acceso de los nativos estadounidenses a los servicios de salud mental en las reservas ha disminuido aún más, y es posible que las cosas no mejoren para fines de 2021, dijo Jacque Gray, por correo electrónico. Gray es la directora asociada del Centro de Salud Rural de la Universidad de Dakota del Norte, donde también es profesora asociada de Investigación. «Sé de una tribu en la que han tenido múltiples suicidios entre las edades de 20 a 40», agregó Gray, «dejando a los niños a cargo de los abuelos sin apoyo para la consejería de los niños o ayuda para los abuelos».

Algunos estudios han «encontrado un gran aumento en la depresión, particularmente entre los asiáticos», dijo la Dra. Tina Cheng, presidenta del Departamento de Pediatría de la Universidad de Cincinnati y directora de la Fundación de Investigación Infantil de Cincinnati. Los estadounidenses de origen asiático y los estadounidenses de origen chino han informado

que experimentan síntomas de salud mental negativos debido al racismo relacionado con la pandemia.

Se espera que los impactos específicos de la pandemia en el sustento y el bienestar de una persona «amplifiquen la salud mental ya en declive en la sociedad estadounidense», dijo Jasmine Mena, profesora asistente de Psicología en la Universidad de Bucknell en Lewisburg, Pensilvania.

Los trabajadores de primera línea son otro grupo para el que la pandemia es ineludible. El equipo de protección personal limitado, los largos días de trabajo, las enfermedades y la muerte de pacientes y colegas, la exposición al covid-19 y la separación del hogar han desgastado a muchos profesionales de la salud.

«Incluso fuera de la pandemia, estamos hablando de una población vulnerable», dijo el Dr. Sanjay Gupta, corresponsal médico jefe de CNN, en el programa de televisión New Day, de CNN.

«Para salir de los desafíos de la salud mental, necesitaremos trabajar juntos para lograrlo», dijo Carlson.

Muchas personas que sufrieron ansiedad y depresión antes de la pandemia han experimentado sus niveles de incertidumbre, miedo y angustia el doble o peor. El lavado de manos excesivo y el miedo a la contaminación pueden ser características del trastorno obsesivo-compulsivo (TOC). Ahora y en el futuro, algunas personas con TOC pueden sentirse reconfortadas por la aceptación pública de los comportamientos de seguridad, pero también luchan por no volverse cada vez más obsesivas.

Para algunas personas de la comunidad LGBTQ +, la pandemia ha significado tener que refugiarse en un lugar con per-

sonas que no aceptan su género u orientación sexual. A veces, esa objeción se expresa mediante la violencia, que podría continuar como lo hace la pandemia. Las tasas de ideación suicida son más altas entre los jóvenes en 2020, pero especialmente entre los jóvenes LGBTQ +.

«El simple hecho es que la inequidad mata», dijo Carlson. «Vemos que esas cosas desiguales afectan la salud directamente en la pandemia y realmente arrojan luz sobre problemas que sabíamos que existían, pero que ahora son mucho más difíciles de ignorar».

### **Ya no están infectados, pero siguen enfermos**

Las personas que llevan el virus por un tiempo prolongado son las personas que no se han recuperado por completo de covid-19 semanas o incluso meses después de la última vez que mostraron síntomas. Además de los impactos respiratorios y neurológicos que algunas personas experimentan mucho después de que ya no están infectadas con el coronavirus, los efectos mentales también han perdurado.

Si bien las preocupaciones por la angustia psicológica durante la pandemia se han centrado principalmente en la ansiedad y las medidas de cuarentena, un estudio dijo que «una segunda ola de morbilidad psicológica debido a una enfermedad viral puede ser inminente».

«La gente espera que te enfermes durante cierto tiempo y luego te recuperes», dijo Carlson. «Estas personas que llevan la enfermedad por mucho tiempo y han pasado meses enfermas están mucho más allá de sus propias expectativas o de las expectativas de los demás sobre ellos. Hay un verdadero desafío de salud mental en eso», agregó. «Realmente va a causar luchas para ellos y para sus seres queridos, y por cómo sienten que otras personas sienten por ellos».

### **Los aspectos positivos de la pandemia**

La carga mental de la pandemia ha facilitado más honestidad y empatía en torno a la salud mental, que es clave para dismantelar el estigma que disuade a algunas personas que buscan ayuda.

Otro aspecto positivo es que más personas han pedido ayuda o han estado sirviendo a otros, ya sea donando a una causa importante, comprando alimentos para los vecinos o animando a quienes sirven al público. Ser amable tiene sus propios beneficios para la salud mental.

Algunas personas han encontrado consuelo en los servicios de telesalud, una tendencia creciente a recibir atención que puede ser más fácil y accesible. Y muchas están adquiriendo pasatiempos y esfuerzos: incluida la meditación, la jardinería, la adopción de mascotas y el horneado de pan, que podrían ayudarte a sentirte mejor en ocasiones.

«Definitivamente hay cosas aquí que se van a exacerbar unas a otras», dijo Carlson. «Realmente espero que, sobre todo, este sea realmente el momento en que derribemos las barreras para hablar sobre salud mental, porque creo que lo más importante que podemos hacer – como profesionales y en nuestras familias y en nuestras comunidades – es hablar sobre ello.

«Cada vez que hablamos de salud pública, debemos hablar de salud mental. Y cada vez que hablamos de covid-19, deberíamos hablar de salud mental». (<https://cnnespanol.cnn.com/2021/01/13/la-salud-mental-es-uno-de-los-mayores-problemas-pandemicos-que-enfrentaremos-en-2021/>).

**El riesgo al contagio, continúa activo; recuerda la importancia del autocuidado, por ti, por mí, por los tuyos, por TODOS.**

Foto: Archivo Unisucre



Universidad de Sucre  
INCLUYENTE, INTEGRADA Y PARTICIPATIVA



**B** Bienestar Social  
UNIVERSITARIO

# BOLETÍN MI BIENESTAR UNIVERSIDAD DE SUCRE