

## ESTRATEGIAS DENTRO DEL PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA

## STRATEGIES INSIDE THE TUTORIAL ACTION PLAN IN TIMES OF PANDEMIC

D. E. Reynaga Navarro<sup>1</sup>  
S. E. Nava Muñoz<sup>2</sup>  
F. E. Martínez Pérez<sup>3</sup>

### RESUMEN

La formación de Ingenieros en las instituciones de Educación Superior debe ser completa, no solo en aspectos técnicos, sino en aspectos éticos y personales. Por lo tanto, se requiere de un programa de Acción Tutorial cuyo objetivo sea proporcionar un acompañamiento al estudiante para apoyarlo en diversos aspectos: emocionales, psicológicos, pedagógicos, etc., con el propósito de aportar para un buen rendimiento académico. La pandemia del Covid-19 ha traído diversos retos en la formación de ingenieros, entre ellos, flexibilizar la actividad de Tutoría abordando situaciones del confinamiento y resiliencia de los estudiantes, como temas extras a lo que normalmente conlleva un acompañamiento estudiantil. Lo anterior, aunado a una modalidad híbrida o a distancia, según se establezca por la Institución. En este trabajo se comparten las estrategias que implementó la Facultad de Ingeniería de la Universidad Autónoma de San Luis Potosí (UASLP) durante dos semestres, así como, los resultados obtenidos. Finalmente, se exponen algunas recomendaciones para esquemas de educación híbridos, que satisfagan las nuevas necesidades dada la continuación sanitaria.

### ABSTRACT

The education of engineers at Universities must be complete, not only in technical aspects, but also in ethical and personal aspects. Therefore, a Tutorial Program is required whose objective is to provide accompaniment to the student to support them in different aspects: emotional, psychological, pedagogical, etc. with the purpose of contributing to a good academic performance. The Covid-19 pandemic has brought several challenges in the engineers' education, among them, making the Tutorial activity more flexible by addressing situations of confinement and student resilience, as well as topics to what normally entails student accompaniment. The foregoing coupled with a hybrid or remote modality, as established by the Institution. In this work, the strategies implemented by the Engineering School of the UASLP during two semesters are shared, as well as the results obtained. Finally, some recommendations are presented for hybrid education schemes that meet the new needs given the health condition.

### ANTECEDENTES

La Acción Tutorial es un componente importante en la educación de calidad, debe contribuir a la formación universitaria y facilitar la adaptación, el aprendizaje y la orientación profesional (Rodríguez, 2012). La Tutoría debe estar dirigida a una dimensión de actitud, organizar, planear y evaluar de forma permanente la conducta y las actividades académicas (González, 2008).

La Universidad Autónoma de San Luis Potosí a través de la Secretaría Académica ha planteado un Modelo de Acción Tutorial diversificado y centrado en la trayectoria del

<sup>1</sup> Universidad Autónoma de San Luis Potosí. emma.reynaga@uaslp.mx

<sup>2</sup> Universidad Autónoma de San Luis Potosí. senavam@uaslp.mx

<sup>3</sup> Universidad Autónoma de San Luis Potosí. eduardo.perez@uaslp.mx

alumno, cada entidad académica ha adaptado el modelo, estableciendo estrategias de acuerdo con sus necesidades.

La Facultad de Ingeniería cuenta con un programa de Tutoría que incluye a diversos actores, entre ellos un Centro de Orientación y Atención Psicológica (COAP) (UASLP, 2016). Apoyando a dos de los ejes de la Tutoría que plantea el Modelo Universitario, el COAP realiza actividades de atención socio-personal a los estudiantes, así como acompañamiento y orientación; en donde se proporcionan actividades para prevenir, abatir y resolver los posibles problemas personales, familiares, de depresión, etc. que puedan afectar el desempeño académico del estudiante.

La pandemia del Covid-19 ha generado un cambio en la modalidad de Educación a nivel mundial, estableciendo períodos en línea o híbridos. De acuerdo con datos de la UNESCO casi 200 países decretaron el cierre total o parcial de las instituciones educativas. Nuestro país no fue la excepción y la UASLP estableció clases en línea en marzo de 2020. Los retos fueron no solo académicos, sino en el contexto de lo que conlleva un acompañamiento estudiantil.

En este artículo se describen las principales actividades que el COAP llevo a cabo durante dos semestres, como parte de sus funciones y ante los nuevos retos en período de pandemia. De manera general se identificaron dos problemas: 1) la intensificación de situaciones por la que pasaban los estudiantes y 2) la limitante de una atención presencial (o la falta de estrategias de flexibilización de la atención).

Para la Universidad Autónoma de San Luis Potosí es importante compartir estas experiencias, de forma que nos hagan crecer y mejorar en el acompañamiento estudiantil, así como, otras Universidades que discuten los desafíos de una educación a distancia en tiempos de confinamiento y los retos post-confinamiento (García, 2021); el impacto del aprendizaje detrás una pantalla (Wiederhold, 2020); y consejos para adoptar un aprendizaje en línea (de Jong *et al.*, 2020).

En la siguiente sección se detalla la metodología que se estableció con los estudiantes, siendo lo más importante que a pesar de la modalidad en línea no se suspendió el programa de apoyo psico-pedagógico.

## **METODOLOGÍA**

La metodología se especifica por cada uno de los dos semestres:

### **Estrategia implementada durante el semestre Enero–Junio 2021.**

El proceso de atención y orientación psicológica se conforma, en una primera instancia, de una entrevista inicial, en la que el paciente (estudiante) proporciona información acerca de su situación personal, académica, familiar, social y emocional actual. Una vez obtenida esta información, se establecen y priorizan objetivos con los cuales el paciente desea trabajar y los que considera son la causa de su situación presente. En los casos en los que se identifica que el alumno pueda presentar depresión o ansiedad, se trabajó de una manera específica para ambos casos.

### **Instrumentos de evaluación.**

Se atendió a los pacientes que presentaron **depresión** de la siguiente manera:

1. Se aplicó un Cuestionario de Beck con el fin de conocer el nivel de depresión en el que se encontraba (Beck, *et al.*, 2006).
2. Se trabajaron los pensamientos irracionales de tipo depresivo, con el fin de reubicar y concientizar al estudiante en el presente.
3. Se establecieron actividades de activación conductual, con el fin de reactivar el estilo de vida del estudiante, a la vez de motivarle a reintegrarse a sus actividades académicas.
4. Al terminar con las estrategias implementadas y a modo de seguimiento, se le vuelve a aplicar el Cuestionario de Beck, para conocer en qué punto se ubica y si el proceso ha sido efectivo.

Se atendió a los pacientes que presentaron **ansiedad** de la siguiente forma:

1. Se le aplicó el método A-B-C-D, para conocer la forma en que reaccionaba el paciente ante las situaciones que le generaban ansiedad, así como las herramientas con las que cuenta para hacerles frente (Grieger, 2003).
2. Se trabajó en la modificación de pensamientos irracionales que le generaban ansiedad, con la finalidad de posicionar al paciente en un estado de estabilidad mental y posteriormente, poder enfrentar los eventos que le causaban malestar.
3. Se establecieron Técnicas de Desensibilización Sistemática y Relajación Muscular Progresiva del Dr. Jacobson para que el paciente, a través de la exposición gradual a los eventos o estímulos que le generen ansiedad, pueda usar las herramientas que posee a su favor, disminuyendo cada vez más los síntomas de ansiedad y fortaleciendo los mecanismos de adaptación a estas situaciones (Jacobson, 1938).
4. Tras implementar estas estrategias, se volvió a aplicar el método A-B-C-D, a modo de identificar las diferencias presentadas después de trabajar los pensamientos irracionales y las conductas del paciente.

### **Estrategia implementada durante el semestre agosto–diciembre 2021.**

Para los pacientes que presentaron **depresión**, se considera como base las actividades establecidas en el semestre Enero-Junio, añadiendo la siguiente actividad:

1. Adicionalmente se aplicó un Inventario de Depresión para conocer su estado emocional actual y si el proceso ha sido efectivo.

Para los pacientes que presentaron **ansiedad** se adaptó totalmente la metodología, quedando de la siguiente manera:

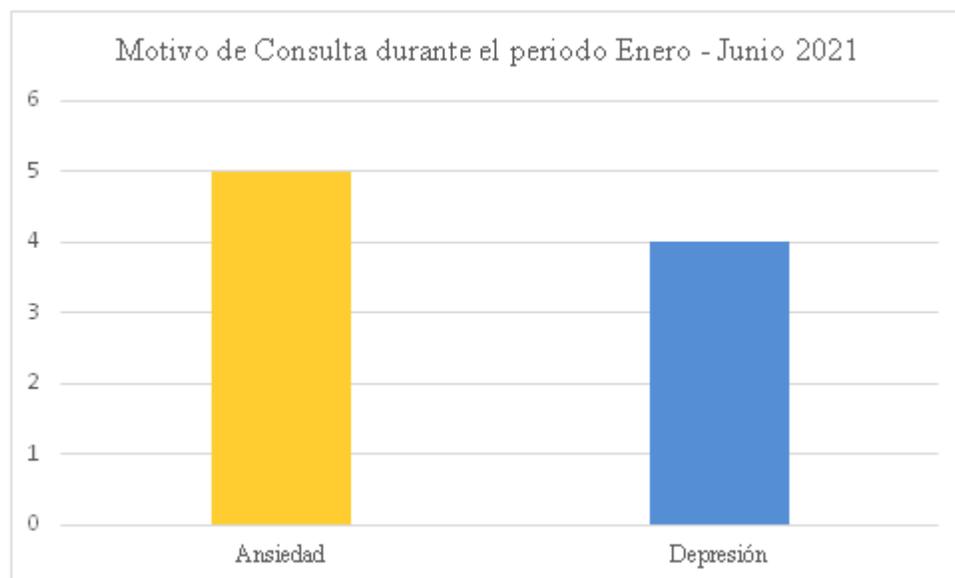
1. Se aplicó al paciente el Inventario de Ansiedad de Beck, el registro de pensamientos irracionales, la escala de Ansiedad de Hamilton y el método A-B-C-D, para conocer la forma en que reaccionaba el paciente ante las situaciones que le generaban ansiedad, así como, las herramientas con las que cuenta para hacerles frente (Beck, *et al.*, 2006; Grieger, 2003 y Hamilton, 1959).
2. Se proporciona psicoeducación sobre la ansiedad, se trabajó en la modificación de pensamientos irracionales que le generaban ansiedad, con la finalidad de posicionar al paciente en un estado de estabilidad mental y, posteriormente, poder enfrentar los eventos que le causaban malestar. Se refuerzan los conceptos de autoestima, autoimagen, autoconfianza y habilidades sociales, así como, técnicas de

- modelamiento, para mostrar las formas de actuar en determinadas situaciones y ante eventos que le generen malestar emocional.
3. Se establecieron técnicas de Relajación Muscular Progresiva y de Visualización del Dr. Jacobson, técnicas de Respiración Profunda, técnicas para la disminución de la ansiedad para que el paciente, a través del control fisiológico de la respiración pueda mediar sus pensamientos, entrar en un estado de tranquilidad y proporcionar maneras de actuar más adecuadas; disminuyendo cada vez más los síntomas de ansiedad y fortaleciendo los mecanismos de adaptación a estas situaciones. Adicionalmente de llevar un control semanal del estado de ansiedad a través de un registro de puntuaciones del Inventario de Ansiedad para conocer si las técnicas aplicadas estaban siendo efectivas (Jacobson, 1938).
  4. Tras implementar estas estrategias, se evalúa el comportamiento del paciente ante las situaciones que anteriormente le generaban ansiedad mediante el role play (simulación de escenarios), a modo de identificar las diferencias presentadas después de trabajar los pensamientos irracionales y las conductas del paciente.

Las actividades se realizaron de manera a distancia o presencial, si así lo solicitaba el alumno. De forma a distancia fue a través de una llamada telefónica o una videollamada, si la técnica lo requería.

## RESULTADOS

En esta sección se muestran los resultados obtenidos de la atención en cada uno de los semestres. En el primer semestre (periodo enero – junio de 2021) se atendieron sesenta y seis alumnos, nueve de ellos fueron identificados con motivo de consulta de ansiedad (cinco) o depresión (cuatro) (Ver Figura 1).

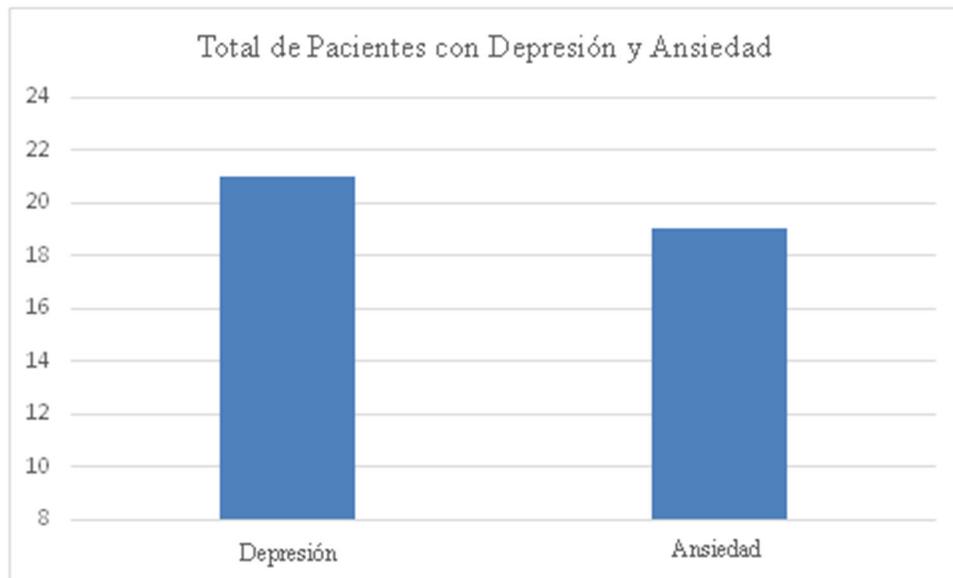


**Figura 1.** *Motivos de consulta del primer semestre*

Respecto a la ansiedad, de las cinco personas atendidas, tres fueron del sexo femenino y dos masculino. Y en lo que a depresión se refiere, encontramos que de las cuatro personas que recibieron atención, tres fueron de sexo femenino y uno masculino.

Los nueve alumnos atendidos durante el periodo enero – junio fueron dados de alta en su totalidad, sin requerir un seguimiento posterior.

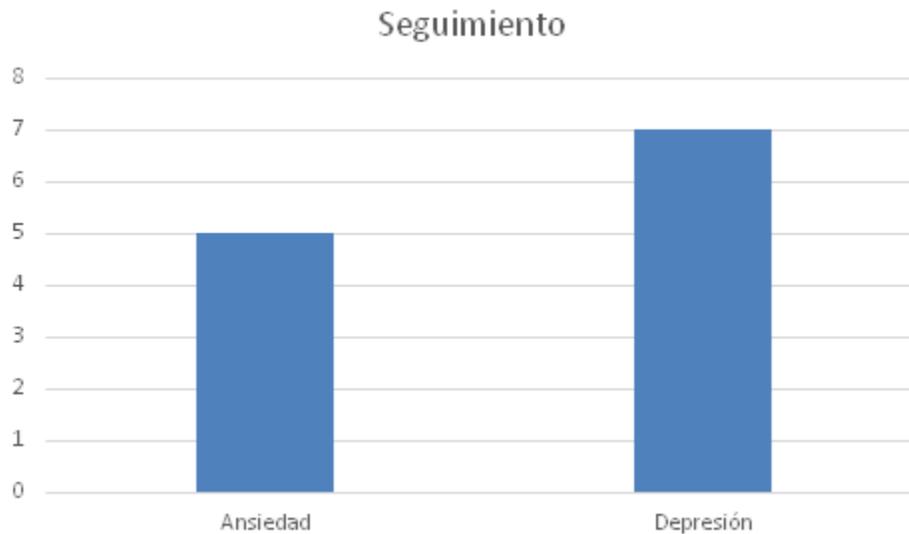
En el segundo semestre (período agosto-diciembre 2021) se atendieron 98 alumnos, 40 fueron identificados con motivo de consulta de depresión (21) y ansiedad (19) (Ver Figura 2).



**Figura 2.** *Motivos de consulta del segundo semestre*

Los alumnos atendidos con Depresión, 11 pacientes fueron del sexo femenino y 10 del sexo masculino. Y en lo que respecta a la Ansiedad, 10 fueron del sexo femenino y nueve del sexo masculino.

En la Figura 3 se muestra la cantidad de alumnos a los cuales fue necesario darles un seguimiento, al final del semestre a cuatro alumnos con Depresión se les pudo dar de alta; a los alumnos restantes se les sugirió seguir atendiendo las actividades en el semestre enero-junio 2022, además de una sesión extemporánea durante el periodo vacacional diciembre 2021.



**Figura 3.** *Alumnos que tuvieron un seguimiento en el segundo semestre*

### **Discusión**

Se observa una diferencia en el método de trabajo efectuado entre los semestres enero–junio y agosto–diciembre de 2021. Durante el primer periodo del 2021, hubo una baja afluencia de alumnos que presentaron Depresión y Ansiedad, puesto que la mayoría de los alumnos venían con signos tempranos que, al ser atendidos de manera pronta, se evitó que sus situaciones llegaran a una afección mayor.

Respecto a los pacientes que sí presentaron Depresión y Ansiedad, y que fueron tratados con las estrategias anteriormente dichas, fueron dados de alta en su totalidad durante el propio semestre en el que se les atendió, algunos de ellos con la indicación de acudir a valoración psiquiátrica. Contrario a esto, durante el semestre agosto–diciembre 2021, se registró una mayor demanda de atención psicológica de parte de alumnos que presentaban signos y síntomas de Ansiedad/Depresión y no solo eso, sino que estos estaban más acentuados en comparativa con los presentados por los alumnos en el primer periodo del año, por lo cual, se amplió la forma de trabajo y se utilizaron más recursos y estrategias que posibilitaron una atención más completa y de mayor profundidad. Adicionalmente, se implementó como parte de la atención, el seguimiento en el periodo vacacional y debido a la complejidad de los síntomas en los pacientes con Depresión, se optó por continuar el proceso de atención psicológica en el semestre enero–junio 2022, con la sugerencia de llevar a la par un tratamiento psiquiátrico.

### **CONCLUSIONES**

Las buenas prácticas del desarrollo curricular en la educación superior incluyen elementos que complementen la formación técnica del estudiante y permitan desarrollarse, durante sus estudios, como persona. Esta etapa de la vida del estudiante no está exenta de un apoyo psico-pedagógico, como parte del programa de Acción Tutorial.

Los programas educativos de la Facultad de Ingeniería de la UASLP cuentan con un programa de Acción Tutorial, el cual incluye la atención psico-pedagógica del estudiante a lo largo de su carrera. La mayoría de las actividades se llevaban a cabo de forma presencial, a raíz del confinamiento y de las clases virtuales, se tuvieron que establecer nuevas estrategias para continuar con dicha atención. Este trabajo propone un conjunto de estrategias para la atención de la Depresión y la Ansiedad. Se comparten los resultados obtenidos de dos semestres en donde se proporcionó la atención.

Es importante hacer hincapié en la detección temprana de los eventos que pueden influir en el desarrollo de la ansiedad y la depresión, debido a que el confinamiento, la situación de contingencia actual, los modelos educativos adaptados y la situación social-económica pueden verse acentuados. Por lo que, es relevante implementar una serie de estrategias y de trabajo en conjunto con el plan de Acción Tutorial, para así mantener el equilibrio y bienestar físico-mental del alumno.

Desde el Departamento de Atención Psicológica de la Facultad de Ingeniería se considera conveniente establecer una estrategia en conjunto para tener un perfil completo del alumno que abarque tanto las áreas académicas como psicológicas, en donde se vean complementadas las aportaciones de ambos departamentos en pro del desarrollo integral del estudiante.

## BIBLIOGRAFÍA

- Beck, A., Steer, R. y Brown, G. (2006). *BDI-II. Inventario de Depresión de Beck* (2ª Ed.). Paidós.  
<http://www.bibliopsi.org/docs/carreras/obligatorias/CFG/psicometricas/mikulic/BECK%20-%20BDI-II%20Manual.pdf>
- González, R. (2008). Herramientas Básicas para el Acompañamiento Tutorial. *Revista Mexicana de Orientación Educativa*, 6(14), pp.12-18.  
[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-75272008000300003](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-75272008000300003)
- de Jong, P., Pickering, J., Hendriks, R., Swinnerton, B., Goshtasbpour, F., & Reinders, M. (2020). Twelve tips for integrating massive open online course content into classroom teaching. *Medical Teacher*, 42(4), pp. 393-397.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30860930/>
- Grieger, R. (2003). De un modelo lineal a uno contextual de los ABC de la RET. En A. Ellis y R. Grieger (Eds.). *Manual de terapia racional-emotiva*, (pp. 75-96). Desclée de Brouwer, S.A. <https://tuvntana.files.wordpress.com/2015/06/ellis-manual-de-terapia-racional-emotiva-vol-ii.pdf>
- Rodríguez, S. (Coord.) (2012). *Manual de Tutoría Universitaria, Recursos para la Acción*. Ediciones Octaedro, S.L.  
[http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/143658/1/RODRIGUEZ-ESPINAR\\_Manual-tutoria-universitaria\\_p.pdf](http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/143658/1/RODRIGUEZ-ESPINAR_Manual-tutoria-universitaria_p.pdf)

- García, L. (2021). COVID-19 y educación a distancia digital: preconfinamiento, confinamiento y posconfinamiento. *Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 24(1), pp. 09-32. <https://revistas.uned.es/index.php/ried/article/view/28080>
- Hamilton, M. (1959). The assessment of anxiety states by rating. *British Journal of Medical Psychology*, vol. 32(1), pp. 50-55. <https://bpspsychub.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.2044-8341.1959.tb00467.x>
- Jacobson, E. (1938). *Progressive relaxation*. University of Chicago Press. <https://www.worldcat.org/es/title/progressive-relaxation/oclc/499899953>
- Universidad Autónoma de San Luis Potosí (2016). *Programa de Tutoría de la Facultad de Ingeniería*. <http://a.uaslp.mx/Bm8r4ENn>
- Wiederhold, B. (2020). Connecting Through Technology During the Coronavirus Disease 2019 Pandemic: Avoiding “Zoom Fatigue”. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(7), pp. 437-438. <https://www.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/cyber.2020.29188.bkw>