

APOYO PSICOEMOCIONAL EN LA FORMACIÓN DE LOS INGENIEROS DURANTE LA PANDEMIA 2020

PSYCHOEMOTIONAL SUPPORT IN ENGINEERING EDUCATION DURING PANDEMIC 2020

M. Hanel González¹
M. Pompa Alarcón²

RESUMEN

Ante la contingencia debida a la pandemia ocasionada por el Covid-19, hoy se vive una situación excepcional, que ha hecho cambiar la forma de estar y experimentar el mundo, provocando transformaciones en todas las esferas de la vida. Así mismo, esta incierta situación ha exacerbado procesos psicológicos como el temor, el miedo, lo cual provoca estrés y ansiedad, entre otros. Estos problemas emocionales, afectan a toda la comunidad universitaria: académicos, alumnos y personal administrativo. Para enfrentar esta problemática, la Institución buscó alternativas de soporte.

En este contexto, en la Universidad Autónoma Metropolitana-Azcapotzalco (UAM-A), se desarrolló el Programa de Apoyo Emocional (PAE), el cual ha consistido en talleres remotos, de corta duración, sobre distintas temáticas, con los cuales se busca favorecer la interacción, el diálogo amigable, a la vez que profesional, y compartir recursos psicoemocionales que fortalezcan a la comunidad universitaria.

En el presente artículo se expone el desarrollo del Programa de Apoyo Emocional ante la contingencia Covid-19, así como, la participación de la comunidad académica dentro del Programa.

ABSTRACT

Given the contingency due to the pandemic caused by Covid-19, today we live in an exceptional situation, which has changed the way of being and experiencing the world, causing transformations in all spheres of life. Likewise, this uncertain situation has exacerbated psychological processes such as fear, which causes stress and anxiety, among others. These emotional problems affect the entire university community, academics, students and administrative staff. For this reason, the institution sought alternative support.

In this context, the Emotional Support Program (PAE) was developed at UAM-Azcapotzalco, which has consisted of remote workshops, of short duration, on different topics, with which it seeks to promote interaction, friendly dialogue, while professional, and share resources that strengthen the university community.

This article will describe the development of the Emotional Support Program for the Covid-19 contingency, as well as the participation of the academic community in the Program.

ANTECEDENTES

Ante la contingencia debida a la pandemia ocasionada por el Covid-19, hoy se vive una situación excepcional, que ha obligado a transformar la forma de estar y experimentar el mundo, provocando cambios en todas las esferas de la vida. Esta pandemia ha obligado a las personas a mantener un confinamiento que ha cambiado rutinas, hábitos, costumbres, forma de pensar y forma de relacionarse. En particular, el medio educativo se ha visto altamente afectado por esta situación, obligando a las instituciones educativas de todos los niveles, a mantener un trabajo remoto.

¹ Profesora Departamento de Sistemas de la División de Ciencias Básicas e Ingeniería. Universidad Autónoma Metropolitana-Azcapotzalco. mhanel@azc.uam.mx.

² Jefa de la Sección de Orientación Educativa y Servicios Psicopedagógicos de la Universidad Autónoma Metropolitana-Azcapotzalco. pam@azc.uam.mx.

La Universidad Autónoma Metropolitana no ha sido la excepción, por lo que, en abril del 2020, se convocó a una sesión urgente del Colegio Académico, en la que se aprobó el Proyecto Emergente de Enseñanza Remota (PEER), presentado por el Rector General. El proyecto fue desarrollado por una comisión integrada por profesores de las cinco unidades universitarias y de personal administrativo de la Rectoría General, para proponer soluciones a los retos actuales y encontrar las formas de operar durante la contingencia.

El PEER busca como su objetivo general:

Procurar la continuidad de la formación universitaria, así como desarrollar las funciones sustantivas de la Universidad, la docencia, la investigación y la difusión de la ciencia y la cultura, en la medida de las posibilidades tecnológicas actuales, sin poner en riesgo la salud de la comunidad universitaria en el contexto de la emergencia sanitaria impuesta por la pandemia del COVID-19 (Universidad Autónoma Metropolitana [UAM], 2020, p. 3).

Esta incierta situación, ocasionada por los abruptos cambios a consecuencia del confinamiento y, en el caso particular de la UAM, la nueva modalidad del PEER ha exacerbado procesos psicológicos que en un momento dado son considerados normales, como lo señala Bisbal (2021).

Es decir, el temor, estrés, ansiedad son parte de la vida, pero la contingencia ha alterado la percepción que las personas tienen de ellas mismas, de los demás y del entorno. Además, no siempre se cuenta con las herramientas y habilidades para sobre llevarlos.

Por otra parte, Mora (2020) sugiere que en algunos casos el confinamiento enfrenta a las personas a una realidad familiar disfuncional de la que no pueden ausentarse o escapar y que en sí misma se percibe riesgosa e intolerable.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2004), el estrés es identificado como un grupo de reacciones emocionales, psicológicas, cognitivas y conductuales ante exigencias que sobrepasan los conocimientos y habilidades de la persona para desempeñarse de forma óptima. Por ejemplo, se puede sentir tensión muscular, aumento de presión sanguínea y ritmo cardíaco; miedo, irritabilidad, enojo, depresión; presentar atención disminuida, dificultad para solucionar problemas, disminución de la productividad, entre otros síntomas.

Programa de Apoyo Emocional (PAE)

Los problemas emocionales originados por el Covid-19, afectan a toda la comunidad universitaria. Los estudiantes han experimentado ansiedad y angustia ante esta emergencia. También los académicos han vivido una situación altamente estresante al migrar de la educación presencial a la educación remota, lo cual ha aumentado, considerablemente, la carga de trabajo. Así mismo, el manejo de las pérdidas, ya sea por la muerte de familiares o amigos o simplemente la pérdida de vivir la vida como se hacía antes de la contingencia, ha resultado difícil para muchos miembros de la comunidad.

Ante esta situación, en mayo del 2020, la rectoría de la UAM-A decidió buscar alternativas para dar respuesta a la comunidad. Así, solicitó a la Coordinación de Docencia de la Unidad (COD), buscará alternativas para procurar el bienestar integral de alumnos y académicos. Ante esta demanda, la COD desarrollo el Programa de Apoyo Emocional (PAE), el cual busca apoyar de manera correctiva y preventiva a la comunidad universitaria, para su bienestar, durante y después del periodo de la contingencia Covid-19.

METODOLOGÍA

En la Unidad Azcapotzalco de la UAM se cuenta con la Sección de Orientación Educativa y Servicios Psicopedagógicos (SOESP). Esta sección, desde su creación, ha contribuido a mejorar la formación integral de los alumnos orientando y brindando apoyo con herramientas de estudio, información sobre salud integral y actividades para el desarrollo personal. Esta es una sección pequeña en la que colaboran solo cuatro personas, así, el número de integrantes de la SOESP es muy reducido y, además, el perfil de éstos no en todos los casos es de psicólogos, por lo que ofrecer un apoyo personalizado resultaba inviable.

Por otra parte, debido a la estructura organizacional de la Institución, las instancias de apoyo, en este caso la SOESP, deben dar servicio a las tres divisiones académicas: Ciencias Básicas e Ingeniería (CBI), Ciencias Sociales y Humanidades (CSH) y Ciencias y Artes para el Diseño (CyAD). Según el último anuario estadístico UAM-A, el número de alumnos por División Académica es de 5,917 (CBI), 5,771 (CSH) y 3,102 (CyAD). En este contexto, el apoyo que se debe dar es a un número aproximado de 15 mil alumnos (UAM, 2020).

Ante este panorama, la propuesta fue ofrecer apoyos grupales, a través de talleres de apoyo psicoemocional, con distintas temáticas relacionadas con recursos y apoyo emocional, buscando favorecer la interacción, el diálogo amigable, a la vez que profesional, y compartir recursos que apoyarán a la comunidad universitaria ante esta difícil situación que se vive por la pandemia.

Proceso para el desarrollo de los talleres

Para el desarrollo de los talleres, la primera actividad que se realizó fue definir la temática de los mismos. Tomando como base la experiencia que se tenía, de años atrás, en la SOESP, con relación a la detección de necesidades de tipo emocional de la comunidad estudiantil de la UAM-A, se definió que la columna vertebral en la temática de los talleres fuera el estrés y la ansiedad que, como ya se ha mencionado, son procesos naturales pero que, en ciertas circunstancias, pueden derivar en patologías y dada la situación vivida por la pandemia, estos procesos se han exacerbado.

Como se ha señalado, la UAM-A no tenía la infraestructura humana necesaria para el desarrollo de los talleres, por lo que se buscó el acercamiento con un equipo de psicólogos quienes ya habían participado, años atrás, en la SOESP impartiendo algunos talleres presenciales. Así pues, se tuvo un acercamiento con esta agrupación compuesta por un equipo de psicólogos clínicos, formados bajo el modelo de terapia cognitivo-conductual.

Una vez que se tuvo el equipo de psicólogos, se procedió a definir el formato de los talleres. Se consideró que fueran talleres de corta duración, respetando el modelo de clases de 1.5 horas, así como, los carriles de los horarios de clases. Se resolvió dar los talleres de lunes a

jueves, en horarios matutino y vespertino. Se decidió que se ofrecería por medio de la plataforma Zoom, para grupos cerrados, para lo cual los participantes debían inscribirse con antelación.

Otro tema importante fue la difusión de los talleres. Se definió que la difusión se realizará a través del correo institucional, enviando, semanalmente, la oferta de talleres a toda la comunidad de la UAM-A. Así mismo, se diseñó un cartel para cada taller y éstos se publicaron en las redes sociales institucionales. Dentro de la difusión (correo electrónico y redes sociales), se incluyó la liga de un formulario de Google para la inscripción de los interesados.

El número de talleres ofrecidos, así como la temática, fue cambiando a lo largo de los trimestres, con base en las necesidades que se fueron identificando en la comunidad estudiantil. En particular, al finalizar el trimestre 20-invierno, a mediados del mes de julio, se realizaron un conjunto de conversatorios en la Institución (dos en cada Unidad), para evaluar el Proyecto Emergente de Enseñanza Remota, dentro de las cuales se abordó el tema del apoyo emocional. Además, se llevaron a cabo encuestas, tanto para alumnos como para académicos, desde la Rectoría General de la UAM. La información de las encuestas fue procesada por un Comité formado por miembros de las cinco Unidades Académicas de la UAM. Los resultados de las encuestas se dieron a conocer en reuniones organizadas en cada Unidad. Dentro de la información que arrojaron los conversatorios y las encuestas, se identificó que los alumnos necesitaban, además del apoyo emocional, herramientas para la administración del tiempo, así como estrategias de aprendizaje.

Así, se decidió la impartición de talleres de administración del tiempo y de recursos pedagógicos (estrategias de aprendizaje), para lo cual se contó con el apoyo del personal de la SOESP.

A continuación, se muestra la oferta de talleres del Programa de Apoyo Emocional.

El programa de talleres inició el 22 de junio del 2020, estando en la semana siete del trimestre 20-invierno. Durante este primer trimestre del programa, se ofrecieron 19 talleres con un total de 1364 participantes. Los temas de los talleres se listan a continuación:

- Estrés y ansiedad: autorregulación y estrategias de afrontamiento (4 veces)
- Duelo, dolor y pérdidas (dos veces)
- Amor de lejos... amor de pandemia ¿cómo sobrevivirlo?
- Dime cómo y duermes... y te diré qué tan sano eres
- De la inseguridad a la autoaceptación incondicional (dos veces)
- Técnicas para el análisis, solución de problemas y toma de decisiones
- Manejo del enojo y la baja tolerancia a la frustración (dos veces)
- Ejercicios de relajación para combatir la ansiedad
- Procrastinación Vs. Administración del tiempo
- Quitándole la sábana al fantasma: La liberación de los miedos
- ¿Me entiendes o te explico? Desarrollo de habilidades de comunicación asertiva
- ¿De qué quieres hablar hoy? Espacio virtual de expresión de emociones, experiencias y opiniones

En el trimestre 20-primavera se ofrecieron 44 talleres, entre talleres de apoyo emocional y talleres de recursos pedagógicos y administración del tiempo, con una participación de 2641 personas.

Los temas de los talleres fueron

a) Recursos pedagógicos y administración del tiempo:

- Metodología MOCOPLERE y seguimiento de instrucciones (2 talleres)
- Método para organizar información PLESUPE (2 talleres)
- Administración del tiempo (12 talleres)
- Método general de estudio PLHER (2 talleres)
- Estrategias de reestructuración (2 talleres)
- Autorregulación del aprendizaje
- Estrategias de lectura
- Método general de estudio PLHER
- Cómo preparar una exposición en clase (2 talleres)

Nota. El significado de las siglas de los talleres es:

MOCOPLERE: M=metas, O=objetivos, COP=conocimientos previos, L=lectura comprensiva, E=estrategia, R=reflexiona y E=ejecuta

PLESUPE P=prelectura, LE=lectura de comprensión, SU=Subrayado, P=palabras clave y E=estrategia

PLEHER, P=preleer, L=leer, H=hablar, E=escribir y R=repetir

b) Apoyo emocional

- Estrés y Ansiedad: autorregulación y estrategias de afrontamiento (8 talleres)
- Ejercicios de relajación para regular y convivir con la ansiedad (2 talleres)
- Manejo de estrés y preparación de exámenes
- Dime cómo duermes... y te diré que tan sano eres
- Procrastinación Vs. Administración del tiempo
- Duelo, dolor y pérdidas (2 talleres)
- De la inseguridad a la auto aceptación incondicional
- Manejo del enojo y baja tolerancia a la frustración (2 talleres)
- Liberación de los miedos
- Amor y sexo en tiempos de pandemia
- Manejo del enojo y baja tolerancia a la frustración
- Técnicas para el análisis y solución de problemas
- Habilidades cognitivas en la toma de decisiones

El trimestre 20-otoño inició el 8 de diciembre del 2020 y concluyó el 12 de marzo del 2021. Los datos mostrados a continuación corresponden a los talleres ofrecidos exclusivamente durante el mes de diciembre, al cierre del 2020. En estos talleres se tuvo una afluencia de 456 participantes.

Los temas de los talleres fueron

a) Recursos pedagógicos y administración del tiempo:

- Método de lectura PLESUPE

- Método general de estudio
- Administración del tiempo (2 talleres)

b) Apoyo emocional

- Estrés y ansiedad: autorregulación y estrategias de afrontamiento
- Ejercitando la relajación
- Resiliencia, confinamiento y manejo de emociones
- Dime cómo duermes y te diré que tan sano eres
- Autorregulación del aprendizaje y seguimiento de instrucciones
- Esquemas de reestructuración
- Desarticulando la procrastinación
- Liberación de los miedos
- Formación de hábitos
- De la inseguridad a la Autoaceptación incondicional

RESULTADOS

Como se ha mencionado anteriormente, por la estructura organizacional de la UAM-A, el Programa de Apoyo Emocional debe dar atención a los alumnos de las tres Divisiones Académicas. Además, el PAE se abrió a toda la comunidad académica, es decir, los académicos también pueden participar.

La respuesta de la comunidad, en particular de los alumnos, fue muy satisfactoria. Durante los talleres que se ofrecieron a lo largo del 2020, el número de participantes total fue de 4,461, entre alumnos, académicos y trabajadores de la UAM-Azcapotzalco. El 93% de los participantes fueron alumnos y el 7% académicos y trabajadores como se muestra en la Figura 1.

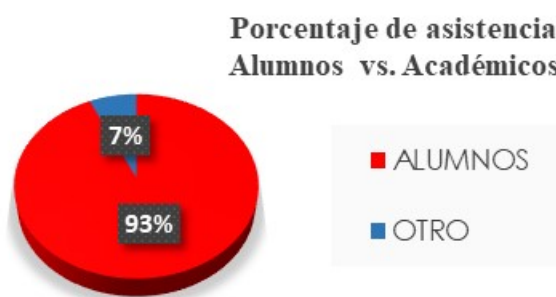


Figura 1. *Porcentaje de asistencia alumnos VS académicos y trabajadores, con información de los formularios de inscripción y listas de asistencia de cada taller*

Por otra parte, la participación de los alumnos por División fue la siguiente: 43% de los asistentes pertenecen a la División de CBI, 36% a la División de CSH y 14% a la División de CYAD. Sobre los académicos y trabajadores, no se cuenta con el registro de la División de adscripción. En la Figura 2 se muestran los porcentajes por División.

Porcentaje de asistentes por División Académica



Figura 2. Porcentaje de alumnos por División Académica, con información de los formularios de inscripción y listas de asistencia de cada taller

Encuesta de opinión sobre los talleres de apoyo emocional

Se consideró importante conocer la opinión de los alumnos sobre los talleres para analizar y, si fuera necesario, modificar el programa. La metodología que se siguió para esto, fue la elaboración de una encuesta, la cual se envió a los participantes. Los resultados de la encuesta se muestran a continuación.

Género. En la Figura 3 se muestra el porcentaje de hombres y mujeres que participaron en los talleres.

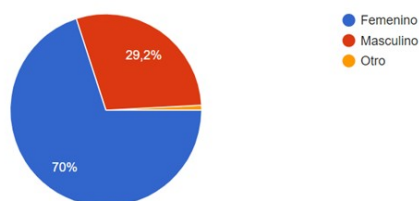


Figura 3. Género

En la Figura 4 se presenta el porcentaje de participación por División Académica

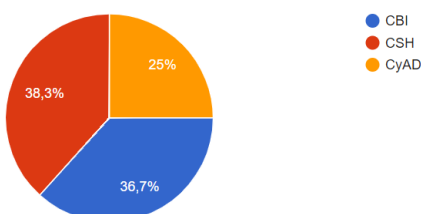


Figura 4. Porcentaje de participación por División Académica

La primera pregunta del formulario fue ¿Los contenidos de los talleres del Programa de Apoyo Emocional de la UAM-Azcapotzalco han contribuido a tu desarrollo personal en general? De los encuestados, el 78.4% considera que el Programa ha contribuido a su desarrollo personal mucho o suficiente, como se muestra en la Figura 5.

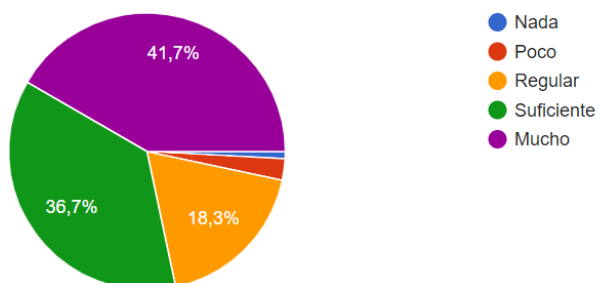


Figura 5. *Contribución del Programa al desarrollo personal*

La segunda pregunta fue ¿Los talleres impartidos han permitido mantener o mejorar tu salud emocional?, en este caso el 75% de los participantes considera que el Programa le ha permitido mejorar su salud emocional mucho o suficientemente, lo cual se observa en la Figura 6.

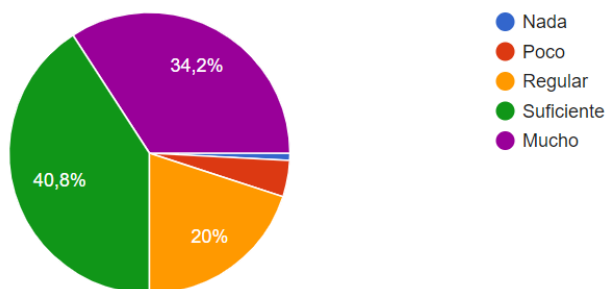


Figura 6. *Mejora en la salud emocional*

En tercer lugar, se cuestionó sobre ¿Consideras necesario continuar con las actividades de Apoyo Emocional a los universitarios durante el confinamiento? En la Figura 7 se muestra que el 96.7% de los participantes que respondieron a la encuesta consideran que se debe continuar.

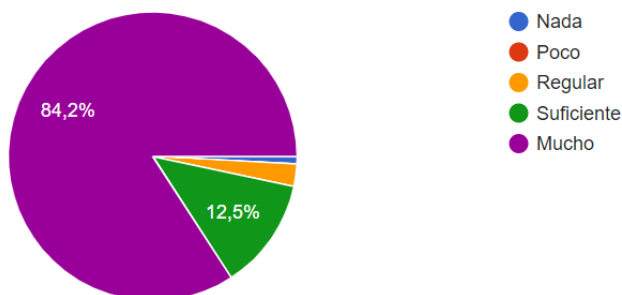


Figura 7. *Continuación del programa*

Las herramientas psico emocionales proporcionadas en las diferentes actividades ¿son accesibles para aprender a gestionar tus emociones durante la pandemia y el confinamiento? Fue la siguiente pregunta, en la cual, el 82.5% considera que las herramientas que se ofrecieron durante los talleres les apoyan a gestionar sus emociones, lo cual se puede constatar en la Figura 8.

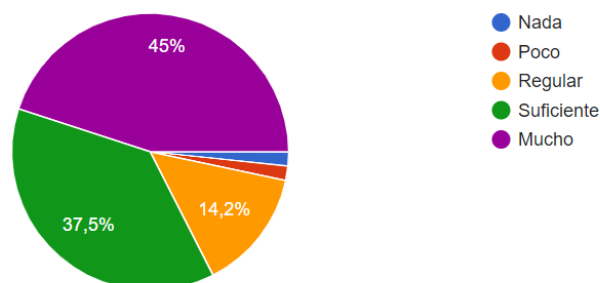


Figura 8. *Apoyo de las herramientas para la gestión de las emociones*

Un tema importante era conocer la opinión sobre los ponentes, ¿Consideras que los ponentes cuentan y han demostrado los conocimientos y nivel profesional necesario para realizar las actividades de Apoyo Emocional? Ante lo cual, el 90% considera que los facilitadores tienen un nivel adecuado, como se muestra en la Figura 9.

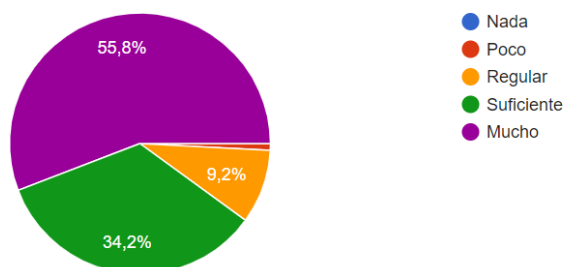


Figura 9. *Conocimientos y manejo de los temas por parte de los facilitadores de los talleres*

Al final de la encuesta se dejó una sección para comentarios generales. En esta sección, todos los comentarios fueron positivos, salvo algunas excepciones en las que se hacen sugerencias sobre horarios, por ejemplo. A continuación, se muestran, como ejemplo, algunos de estos comentarios:

“Considero que estos talleres son muy necesarios para quienes tenemos problemas en el manejo de las emociones ante el confinamiento”

“Me han ayudado a comprender mejor las situaciones por las que he pasado con lo de la pandemia.”

“Todos han sido muy buenos y útiles, pero siento que me sirvió mucho el de administración de tiempo ahora tengo más tiempo de lo que tenía antes”

“No voy a olvidar nunca la plática de resiliencia. Me ayudó bastante a manejar varias situaciones complicadas en mi vida en las que yo me daba por vencida y pensaba que todo era un asco. Si bien creo que aún tengo que trabajar mucho, agradezco que en las pláticas

encontré una pequeña guía para hacerlo y me sentí acompañada. ¡Muchas gracias! Ojalá el siguiente trimestre continúen”

“Espero que sigan con estos talleres, son muy importantes para quienes no contamos con suficiente economía para tener el apoyo individual de un profesional”.

“Es un escape de todos los problemas, y aparte incluye impartición de conocimientos que te ayudan a combatirlos. ¡No dejen de hacerlo, es necesario para muchos!”

“Tomé varios talleres y el que más me ayudó fue el de la motivación para el aprendizaje, me tranquiliza un poco saber que no soy la única teniendo problemas emocionales por el confinamiento y las herramientas que dieron en la conferencia son útiles”.

“El confinamiento me ha hecho sentir deprimido y con ansiedad, pero gracias a los talleres de nuestra poderosísima escuela, puedo sentir una tranquilidad y a superarme”

CONCLUSIONES

Siempre se ha dicho que las licenciaturas de ingeniería, por diversos motivos, son complicadas. La deserción en este tipo de licenciaturas es alta. A esta situación, hoy en día, se agregan emociones como el temor, el miedo, las cual provoca estrés y ansiedad, debidas a la situación que se vive derivada de la pandemia, lo cual, como los expertos han mencionado, provocará una mayor deserción en los estudiantes universitarios.

Así, el acompañamiento y apoyo psicoemocional es en la actualidad indispensable para la formación de los estudiantes en general y, en particular en los estudiantes de ingeniería, ya que, ante la nueva realidad que se vive hoy en día, los profesionales requerirán de diferentes habilidades que coadyuven al manejo de las emociones. Sin embargo, en muchas instituciones no se cuenta con la suficiente infraestructura para el acompañamiento y apoyo psicoemocional.

El Programa de Apoyo Emocional de la UAM-A es una muestra de cómo, con pocos recursos y a pesar de la escasa infraestructura humana con que se cuenta para la atención psicoemocional de una comunidad estudiantil y académica grande, haciendo uso de la tecnología, se puede desarrollar un Programa de apoyo, el cual se considera, con base en los resultados obtenidos de la encuesta, un programa exitoso.

BIBLIOGRAFÍA

Bisbal, C. (16 de febrero 2021). Las secuelas de la pandemia en la salud mental de los adolescentes. *El País*. https://elpais.com/mamas-papas/2021-02-16/las-secuelas-de-la-pandemia-en-la-salud-mental-de-los-adolescentes.html?utm_source=Facebook&ssm=FB_CM&fbclid=IwAR1pmHJyh3V2mvXbADolNdeY6fT2LpYQBPIQ3kRBGvqux7hrH7IrQdsipLY#Echobox=1613485881

Leka, S., Griffiths, A. y Cox T. (2004). *La organización laboral y el estrés*. Serie Protección de la salud de los trabajadores núm. 3. Biblioteca de la OMS. http://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf?ua=1

Mora, M. (29 de octubre del 2020). *Impacto de Covid 19 en la salud mental ¿Qué podemos esperar?* Conferencia magistral Primera Semana Universitaria de Bienestar

Comunitario y Salud Mental: Respuestas ante la COVID-19. Universidad Autónoma Metropolitana. <https://www.uam.mx/actividaduam/bcsm/>

Universidad Autónoma Metropolitana (2019). *Anuario Estadístico 2019 UAM-Azcapotzalco*. Coordinación General de Planeación –COPLAN. http://coplan.azc.uam.mx/webdocumentos/anuarios/Anuario_2019.pdf

Universidad Autónoma Metropolitana (2020). Proyecto Emergente de Enseñanza Remota (PEER- UAM). <https://www.uam.mx/educacionvirtual/uv/peer.html>