



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq
ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

Vol. 17, número 1, jan-jun, 2024, pág. 87-104

La importancia de la escucha y apoyo psicosocial al tutor institucional.

A importância da escuta e do apoio psicossocial ao tutor institucional.

The importance of listening and psychosocial support to the institutional tutor.

Leonardo David Hernández Hernández¹
Angel Corchado Vargas²
Angélica Enedina Montiel Rosales³
Eduardo Ismael Ruíz López⁴

RESUMO

Apresenta-se uma intervenção de corte qualitativo transversal, realizada com professores vinculados ao Colégio de Ciências e Humanidades da Universidade Nacional Autónoma de México. Partindo da importância do autoconhecimento e reflexão do corpo docente, foram conduzidas sessões grupais de escuta, envolvendo tutores de estudantes do nível médio. Nesse ambiente grupal, foram desenvolvidas atividades de psicoeducação e reflexão para compartilhar experiências que ultrapassam o papel de ensino. Destaca-se a importância de reconhecer o acadêmico como uma pessoa com necessidades emocionais, deficiências e déficits, vistos como áreas de oportunidade. Sobretudo, resalta-se a importância do desenvolvimento do potencial da pessoa ao permitir o reconhecimento, aceitação e promoção de atitudes de empatia, aceitação e compreensão entre os colegas docentes. Conclui-se ressaltando a importância da abertura desses espaços de acompanhamento e apoio psicossocial para o corpo docente das instituições da UNAM.

Palavras-chave: escuta, trabalho em grupo, apoio psicossocial, desenvolvimento humano.

RESUMEN

Se presenta una intervención de corte cualitativo transversal, llevada a cabo con profesorado adscrito al Colegio de Ciencias y Humanidades de la Universidad Nacional Autónoma de México. Partiendo de la importancia que tiene el autoconocimiento y reflexión del personal

¹ Profesor de Asignatura, Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), Facultad de Estudios Superiores Iztacala (FESI). E- mail: leonardohdezcontact@gmail.com ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-9870-76284>

² Profesor Asociado C Tiempo Completo, Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), Facultad de Estudios Superiores Iztacala (FESI). E-mail: angel.corchado@gmail.com México. ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-4436-6237>

³ Profesora de Asignatura, Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), Facultad de Estudios Superiores Iztacala (FESI). E- mail: lic.montiel.psic@gmail.com ORCID iD: <https://orcid.org/0009-0002-9814-3351>

⁴ Profesor de Asignatura, Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), Facultad de Estudios Superiores Iztacala (FESI). E- mail: eduardo.ruiz@iztacala.unam.mx ORCID iD: <https://orcid.org/0009-0007-9628-7462>



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

docente, se llevaron a cabo sesiones grupales de escucha, siendo las personas participantes, tutores del alumnado del nivel medio superior. En este espacio grupal se desarrollaron actividades de psicoeducación y de reflexión para compartir experiencias que van más allá de la función docente. Se identifica la importancia de reconocer a la figura del académico como una persona con necesidades emocionales, carencias y déficit entendidos como áreas de oportunidad, pero ante todo se resalta la importancia del desarrollo del potencial de la persona cuando se permite reconocerse, aceptarse y promover las actitudes de empatía, aceptación y comprensión de sus compañeros docentes. Se concluye en la importancia que cobra la apertura de estos espacios de acompañamiento y apoyo psicosocial para el personal docente de las instituciones de la UNAM.

Palabras clave: escucha, trabajo grupal, apoyo psicosocial, desarrollo humano.

ABSTRACT

A qualitative cross-sectional intervention is presented, conducted with faculty affiliated with the Colegio de Ciencias y Humanidades at the Universidad Nacional Autónoma de México. Recognizing the importance of self-awareness and reflection among teaching staff, group listening sessions were held, involving tutors of high school-level students. Within this group setting, psychoeducational activities and reflection were conducted to share experiences beyond the teaching role. The significance of acknowledging academics as individuals with emotional needs, deficiencies, and deficits, viewed as areas for growth, is identified. Above all, the importance of personal development is emphasized when one allows oneself to be recognized, accepted, and promotes attitudes of empathy, acceptance, and understanding among fellow educators. The conclusion highlights the importance of opening such spaces for psychosocial support and guidance for UNAM's teaching staff.

Keywords: listening, group work, psychosocial support, human development.

INTRODUCCIÓN

Realizar un recorrido histórico sobre la relación de las tutorías con los espacios académicos nos permite notar el papel que ha jugado además como un aspecto clave sobre aprendizaje, un medio de acceso al conocimiento personalizado que anteriormente era exclusivo de las más privilegiadas esferas sociales; el recorrido puede volverse hasta la época de la antigua Grecia y podríamos también observar en los orígenes de nuestra Universidad, rememora Coronilla (2015) cuando nuestra casa blanca llevaba por nombre la Real y Pontificia Universidad de México, donde los recursos de aprendizaje escaseaba y era responsabilidad de un tutor el procurar la enseñanza y la fe del tutelado. Como menciona Coronilla (2015), la tutoría es algo que existirá en cualquier sitio donde se imparta la enseñanza.



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

Los programas de tutorías dentro de la universidad han destacado por su relevancia ante la identificación de problemáticas y su praxis como un nivelador que contrarreste las problemáticas y condiciones negativas, previniendo así el rezago académico y el abandono escolar, principalmente; brindando herramientas que fortalezcan el rendimiento académico, orientando la búsqueda del conocimiento; fungiendo además como un canalizador a las instancias correspondientes y dando seguimiento a las dudas y necesidades que pudiera presentarse en el alumnado, tomando en cuenta factores socioculturales, económicos, familiares y educativos (Narro y Arredondo, 2013; Fresán, s.f.; De la Cruz, 2017) .

Se ubica de manera concreta la noción y aplicación que una tutoría comprende actualmente a nivel bachillerato, se menciona en el Programa Institucional de Tutoría del Colegio de Ciencias y Humanidades (2013) que dicho programa tiene como meta principal elevar la calidad del aprendizaje, además evitar el rezago académico del alumnado a través del acompañamiento permanente durante su trayectoria escolar, dedicándose entonces a detectar distintas necesidades y canalizar a las instancias correspondientes, sean éstas parte del colegio o externas.

En ese mismo sentido, actualmente notamos que las propuestas académicas rebasan las primeras creencias del sistema educativo en que se generaba y compartía información de manera vertical y esquematizada, en búsqueda de una educación homogénea, como si de moldear materia prima se tratase, se presentan, con la revolución científica y tecnológica, iniciativas innovadoras que apoyándose en gran parte de las nociones constructivistas, presentan esquemas educativos que sitúan el aprendizaje académico con el estudiante como centro (Narro y Arredondo, 2013).

De la misma manera comenta Fresán (2009) la manera en que las políticas educativas han redireccionado su mirada hacia enfoques integrales que inviten a un proceso dialógico, con relaciones horizontales y permitan un acompañamiento tanto a nivel profesional como personal.



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

Adicionalmente, con la proliferación de espacios de construcción de conocimiento privados y empresariales el sostén y producción del conocimiento deja de pertenecerle de manera exclusiva a las instituciones educativas y su profesorado (Narro y Arredondo, 2013).

Una puntualización adicional que valdría la pena añadir, particularmente por la pertinencia en cuanto a la línea temática que se pretende trazar a lo largo del presente trabajo es la implicación del tutor de acuerdo con estos dos autores, quienes aseveran que el acompañamiento del tutor implica una interacción y diálogo personalizada a lo largo de aprendizaje a nivel cognitivo, afectivo, sociocultural y existencial, lo cual puede lograrse a partir del conocimiento de sus necesidades específicas. trascendiendo las necesidades de elaboración de trabajos de titulación, de la adquisición de conocimientos escolares, instándolos a una praxis de una tutoría centrada en la persona de los jóvenes estudiantes (Narro y Arredondo, 2013).

Lo anterior nos habla de un proceso de transición y esfuerzo colectivo desde distintos espacios que parte de una intención común, tanto por un enfoque de prevención primaria ante el sector educativo como una humana preocupación por el bienestar psicológico de la otredad con la que se interactúa y se comparte aula.

Dichas invitaciones y solicitudes, sin embargo, no son un sinónimo de formación y capacitación para realizar dicha tarea en todos los casos, y aun cuando se presentan dichas oportunidades, algunos de los académicos transitan con renuencia a estas áreas (Fresán, 2009).

Existen, además, de acuerdo con Fresán (2009) tutores que con gran benevolencia se prestan a acompañar en dichas áreas desde incluso antes de que estas fueran contempladas dentro de cualquier reglamento o plan de estudios, acercándose desde sus aulas a los jóvenes, escuchando su dolor, tratando de aclarar sus dudas e incluso desvelándose por encontrar soluciones a sus problemáticas.



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

Sobre esa misma línea, es pertinente sumarnos a las palabras de Narro y Arredondo (2013) para reafirmar que es imposible desatenderse de las implicaciones alrededor del reto de proporcionar a los profesores instrumentos de trabajo para la labor de tutoría, además, y haciendo un mayor énfasis, ante una mirada exhaustiva de la complejidad del proceso educativo.

Al mirar a un tutor como una persona que acompaña al alumno en su trayectoria académica nos enfrentamos con una oportunidad para impulsar a la persona, partiendo desde la manera en que se desarrolla el proceso dialógico. Un acompañamiento de escucha en donde las tres actitudes básicas planteadas por Rogers (1956) se hagan presentes propiciará en quien es acompañado un crecimiento personal partiendo desde la sensación de no ser juzgado sino ser legítimamente escuchado con interés de comprenderle, con una Aceptación Incondicional Positiva, con Empatía y Congruencia, brindando el terreno necesario para el desarrollo de su potencial, o bien, de esa tendencia actualizante.

De la Cruz (2017) alude al respecto:

“Sobre los aportes a la dinámica intrapersonal, la teoría centrada en la persona permite reconfigurar el rol de los tutores como personas capaces de mostrarse tal como son y con ello denotar su propia condición humana, lo cual, en potencia, pudiese favorecer interacciones más cercanas con los estudiantes, propiciando relaciones de naturaleza horizontal sin que con ello se difumine el respeto y la responsabilidad como agentes educativos” (p.45).

Encauzar el acompañamiento de la tutoría hacia un enfoque existencial humanista no sería más que formalizar y dotar de una estructura teórica metodológica y epistemológica a una praxis que gran parte de los académicos seguramente ya practican en la actualidad, calibrando los medios, alcances y límites éticos, profesionales y saludables que dicha labor tendría.

Las tres actitudes básicas, como su nombre lo podrá adelantar, no se trata de técnicas que pudieran ser dominadas a partir de una capacitación o adquiridas después de una lectura sino que son inherentes a la persona y



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

únicamente podrán ser potenciadas y afinadas en el contacto (Corchado, 2012); es decir, con actividades y espacios de reflexión y escucha en donde las barreras entre lo profesional y lo personal se desdibujan y permiten mirar al profesorado como persona.

Actualmente, a nivel global muchas necesidades y problemáticas han sido detonadas a raíz de una exigencia de cambios de paradigmas en relación a las condiciones sanitarias de infraestructura, legislativas y sociales, en México la situación de contingencia pandémica del SARS-CoV-2 ha representado pérdidas económicas, un incremento en la tasa de mortalidad e incluso nos ha solicitado la reclusión y el distanciamiento social, obligatorio en algunas zonas del país, lo cual nos ha llevado a replantear nuestras prioridades (Muruet, 2020).

Las nuevas realidades derivadas de estos panoramas impactan prácticamente a todas las esferas de la cotidianidad, el trabajo desde casa, la falta de contacto presencial con colegas, profesores, amistades y familiares, la adaptación a estos nuevos estilos de vida con fines de prevención puede ser considerados como riesgos potenciales ante problemáticas de salud mental de no ser atendidos oportunamente (OMS, 2020).

METODOLOGÍA

Se realizó un estudio cualitativo transversal. A fin de brindar un espacio al profesorado de Colegio de Ciencias y Humanidades que permitiera atender estos fines, se llevó a cabo un espacio de escucha similar a un grupo de crecimiento en adición a breves cápsulas de psicoeducación.

PROCEDIMIENTO

La inscripción se realizó mediante una convocatoria abierta difundida por las instancias administrativas del plantel. Se realizaron diez sesiones de encuentro a través de la plataforma de Zoom. Posteriormente, se les solicitó el llenado de un cuestionario realizado y presentado de manera electrónica a través de la plataforma de Google Forms con 13 ítems donde a través de preguntas abiertas, algunas reflexivas para conocer su opinión y otras acerca de



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

los aspectos abordados durante las sesiones, procurando un enfoque integral que considerara tanto los aspectos profesionales como personales del profesorado.

Con base en las respuestas se identificaron temas para su análisis, formando posteriormente las categorías que serán presentadas.

PARTICIPANTES

Participaron 16 profesores del Colegio de Ciencias y Humanidades, cuatro hombres y doce mujeres. De los 16 profesores 15 estuvieron de acuerdo con compartir la información recabada en dicho cuestionario para fines académicos de publicación, por lo que los resultados que se muestran a continuación fueron construidos considerando únicamente las respuestas de estos 15 participantes.

RESULTADOS

Actividades de contacto emocional como necesidad expresa

El énfasis sobre lo necesarias y pertinentes que son las actividades de este corte donde los ejes temáticos giren alrededor del profesorado de manera integral, contemplando aspectos tanto personales como profesionales con un enfoque reflexivo y experiencial:

“A los docentes les hace mucha falta este tipo de actividades y lo increíble, es que tiempo atrás no lo solicitaran. Desde ahí nos podemos dar cuenta de la importancia y necesidad de impartir estos cursos. Existe la necesidad pero se posterga. ¿Por qué seguir haciéndolo?, ya es tiempo de escuchar a las profesoras y profesores”

Además de mencionar la ausencia de solicitud expresa algunos comentarios atañen a la importancia para desarrollar su praxis profesional de manera óptima, además destacar los beneficios fuera del colegio:

“Considero que un docente debe tener un equilibrio mental para que pueda ejercer sus funciones académicas en las mejores condiciones de salud psicológica”



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

“Creo que siempre debería existir un espacio así para nosotros los profesores, en bien de la educación que impartimos y de nuestra vida profesional y personal.”

Puntualizando además la importancia debido a la responsabilidad ética que recae en ellos al ser uno de los primeros vínculos que atienden y canalizan al alumnado:

“Nosotros los profesores no somos expertos en estos temas pero seguimos siendo un elemento de orientación para los estudiantes, y estas actividades nos sensibilizan y ayudan a reconocer situaciones, conductas y actitudes en las cuales canalizar a nuestros alumnos con un profesional es necesario.”

Darse cuenta. Acciones que afectan mi salud psicológica.

A lo largo de las sesiones se pudo evidenciar en los comentarios distintos puntos en común, problemáticas que compartían los profesores en terrenos personales y profesionales, o bien en el cruce de ambas. Muchas de estas en relación con actitudes o acciones que podrían potencialmente afectarles en su bienestar y desempeño:

“Uno de mis vicios, por así decirlo es preocuparme en exceso por algunos problemas. También el preocuparme en demasía por los conflictos de mis alumnos.”

Además de la preocupación por el otro, los criterios de análisis que desde los que detona donaban estas preocupaciones fueron identificados como estilos de pensamiento ineficaz, rescatados también al responder el cuestionario:

“Todas las formas de pensamiento ineficaz que se enumeraron y describieron en el curso (pensamiento todo o nada, filtro o atajo mental, salto largo a conclusiones sostenidas sobre palillos, razonamiento emocional, sobregeneralización, hiperresponsabilidad, debeísmos) aplican a mí.”



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

Gran parte de los participantes se reconocieron otorgando un mayor peso a las necesidades ajenas en comparación con las propias. Una categoría fue creada específicamente alrededor de este tema, sin embargo, también es presente al ser reconocido como una acción que les afecta, aunado a una poca o nula expresión de su propio sentir:

“Nunca me detenía en pensar en la salud mental mía y de quienes me rodean, ya que todo lo que va pasando tan solo se guarda en el costalito y hay que seguir.”

“Descuido mi descanso y frecuentemente dedico más tiempo al trabajo y a los demás, que a mí. No me dedico suficiente tiempo.”

Del saber al hacer

Si bien, un aspecto clave y gran logro de una intervención grupal es detonar distintos darse cuenta o *awareness* en los participantes, es pertinente dar seguimiento a estos, así como contención o canalización en caso de ser necesario, al igual que invitar a pasar a la acción a partir de estos nuevos aprendizajes y reflexiones. Los participantes responden en ese sentido haciendo énfasis en su comunicación, particularmente con sus familias, amigos y compañeros de trabajo:

“Mantener una comunicación constante con todos ellos, dependiendo de cada caso. Brindarnos nuestro propio espacio de escucha como lo aprendimos en este curso. Convencernos de que no podemos vivir aislados del mundo.”

“Tener una mejor comunicación, identificando cómo me siento y dándole un nombre a ese sentimiento. Entendiendo que los demás tienen su forma propia de ser y de pensar, que tal vez no siempre coincida con la mía, pero que esa forma de ser se debe respetar y admitir siempre y cuando no dañe a otros o a mí misma.”

Las reflexiones activas giran además alrededor de sus manejos de tiempos y de pensamientos, procurando que sean estos en una línea temporal presente:



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

“Vivir en el presente sin preocuparme tanto en lo que puede pasar.

Sonreír más y hablar más.

Dosificar mi tiempo entre familia, trabajo y relajación.

Analizar mis pensamientos, darles validez correcta y actuar en consecuencia.

SER FELIZ.”

“Hacerme muy consciente de que mi bienestar no proviene de las acciones de los demás y viceversa. Somos todos un apoyo, pero cada uno somos responsables de nosotros mismos. Con ellos quisiera realizar actividades diferentes, procurarnos espacios y tiempo de calidad.”

El encuentro como recurso para sanar

Las condiciones necesarias para potenciar un proceso de transformación y cambio, acercándose a la seguridad y autenticidad ocurren tanto en el encuentro individual como grupal (Rogers, 2001; Tausch, y Tausch, 1987), los profesores refieren el beneficio experimentado a nivel personal al haber participado en este encuentro:

“La dinámica dentro del curso me inspiró paz, confianza y tranquilidad para expresar mi sentir, experiencias y emociones.”

“El curso-taller siempre dejó ideas esperanzadoras. Un buen sabor de boca para seguir luchando en la vida.”

“Al escuchar a mis compañeros tuve el valor de exteriorizar lo que me pasaba y lo que sentía. Conforme avanzaban las sesiones fui sintiendo paz mental, tranquilidad y confianza en mis compañeros del curso. Este espacio de escucha me salvó, ahora me siento mejor y más seguro de lo que debo hacer, así como aceptar lo que no puedo cambiar y aprender a lidiar con ello. Aún voy con el psiquiatra y el psicólogo para medicamentos y terapia, pero desde que tuve este espacio de escucha me siento mucho mejor y con muchas ganas de vivir y ser feliz.”



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

Humanizando la convivencia laboral

Los participantes destacaron beneficios respecto a sus relaciones interpersonales con sus pares, que al mirarlos con apertura a participar dentro de una atmósfera de empatía y respeto les permitió conocerles y valorarles como personas.

“La escucha y aprendizaje de las experiencias de muchos de mis compañeros y aprender a valorarlos más como personas.”

“Permitió conocernos más a nosotros mismos y, por supuesto a nuestros compañeros”

“Ahora conozco más de ellos, los valoro y los estimo mas como personas y yo me sentí en confianza para hablar también de mi vida personal.”

Encontraron en este espacio además la noción de que inquietudes y problemáticas que creían pasar solos son compartidas o semejantes, expresando durante el grupo que llegaba a avergonzarles o hacerles sentir inferiores, al creerse los únicos que no podían tener un orden entre sus necesidades personales y profesionales. Dentro de sus respuestas esto también se presentó:

“Oportunidad de compartir un espacio en donde pude darme cuenta de que muchas inquietudes que he tenido, especialmente en estos últimos años, las comparto con mis compañeros.”

Impacto de este curso en el desarrollo profesional y personal.

Los participantes destacan potenciales consecuencias benéficas ante su desarrollo personal y personal, añadiendo además comentarios sobre la pertinencia en el marco de la emergencia sanitaria global:

“Me hará ser mejor persona y podré realizar mi trabajo con más optimismo. También creo que salgo fortalecido para enfrentar los retos del futuro una vez pasada la crisis de esta pandemia.”

Conscientes además de que ha sido un detonante para su proceso mas no la finalización de este:



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

“Si uno se siente bien interiormente, lo expresas y lo compartes con los demás. Si yo estoy en paz conmigo misma, lo estaré con las personas que están a mi alrededor. Este curso me permitió darme cuenta de algunos detalles que aún deseo trabajar. Me doy cuenta que soy una mujer que desea crecer y conocerse aún más para estar bien conmigo misma y por ende con el medio.”

Los impactos reconocidos han comenzado a observarlos y ponerlos en práctica a lo largo del curso por lo que al brindarnos sus respuestas algunos hablan ya de un progreso:

“Tuvo un impacto positivo tanto en el ámbito profesional como personal. Estoy trabajando con mis emociones, deteniendo y analizando los pensamientos negativos cuando llegan, haciendo ejercicios de respiración cuando siento que me entra la ansiedad.”

“En este curso me hice más consciente del equilibrio que debe haber justamente en ambos aspectos. El poner atención a mi bienestar personal impacta mi desarrollo profesional y paradójicamente, mis prioridades muchas veces se encuentran al revés. Este curso me hizo recordar la importancia que tiene el cuidarme como persona, y ello se reflejará en mi desarrollo profesional.”

Me cuido, te cuido, lo cuidamos.

Los profesores han reconocido que en aras de conseguir ese bienestar para aquellos a quienes procuran, cuidan y acompañan tanto a nivel personal como profesional, es imprescindible que primeramente ellos identifiquen sus necesidades y se encuentren gozando de salud física y psicológica:

Otro planteamiento muy relevante para mí es el que se refiere a que ponemos en primer lugar el bienestar y cuidado de otros, sin darnos cuenta de que primero debemos estar bien nosotros mismos.

Al cuidarse a sí mismos logran cuidar al otro y últimamente esto genera consecuencias a nivel ambiental que le benefician a todos, reflexiones que puntualizan en el terreno académico:



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

“Cuando el docente tiene un equilibrio sólido tanto mental y emocional, puede sentirse seguro y transmitir esa seguridad, confianza y empatía en sus clases.”

“La salud psicológica es necesaria y sobre todo en los maestros...tratamos con humanos!!! Debemos tener extra-cuidado!!”

“En lo personal, considero de suma importancia la salud psicológica en los maestros pues a diario tratamos con seres humanos; debemos saber cómo hacer frente a nuestros problemas y demostrar empatía hacia nuestros alumnos, que están en proceso de formación.”

¿Quién ayuda a los que ayudan?

De la mano con la mayoría de las categorías anteriormente comentadas, recuperan la ausencia de atención que presentan ante el cuidado de sí dentro de la academia al situarse como profesores, enfocando todas sus energías en el interés y cuidado de los alumnos, reconociendo la falta de espacios para explorar y canalizar su sentir:

“Pocas veces se permite al docente hablar de cómo se siente. Siempre nos enfocamos a los alumnos, pero, y ¿los docentes cuándo? ¿quién los procura, quién los escucha, quién les reconoce su labor emocional?”

“Estamos expuestos a mucha presión y con frecuencia no encontramos el espacio para hacer una catarsis de nuestras preocupaciones, miedos y ansiedad.”

Reconociendo a su vez las implicaciones sociales que juegan un papel importante ante sus exigencias y metas profesionales:

“A veces no nos damos cuenta de que vivimos en un sistema que favorece la autoexigencia, el producir, y no fomenta nunca el bienestar del individuo, y todo eso permea muchas de nuestras acciones. Pensamos que no cumplimos ciertas expectativas, damos prioridad a ese ser productivo y olvidamos nuestro bienestar físico y emocional.”

Señalando con sorpresa el encontrar espacios de este corte, ya que mencionan tener pocas oportunidades así para procurarse a sí mismos:



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

“Cuando vi que en realidad era un espacio de y para nosotros no sólo como docentes, sino como individuos, me resultó muy grato. No siempre tenemos oportunidad de darnos este tipo de autocuidado.”

Salud psicológica y su importancia

Las sesiones permitieron además profundizar y ampliar ante algunos conceptos como la salud psicológica, trascendiendo nociones simplistas dicotómicas que solían formar parte del discurso oficial hace algunos años:

“Me gusto ampliar mi concepto de salud, en el sentido de que esta no es la ausencia de enfermedad sino un estado de completo bienestar físico, mental y social. La importancia de la salud psicológica es estar, hablar y actuar de manera congruente, es decir mostrarme, la mayor parte, de acuerdo a cómo me siento y tal cual expresarlo la mayor parte del tiempo posible.”

Reconociendo además el carácter situacional y fluctuante de esta:

“La salud psicológica es una forma de vivir dependiendo las circunstancias y se tiene que luchar por ella constantemente ya que hay muchos factores que evitan que se tenga, no se puede tener control contra todos.”

Y distinguiendo algunas pautas que permiten abordar la salud con un carácter activo:

“Es muy importante estar sanos psicológicamente, porque si no también se enferma el cuerpo. Hay que vivir el momento lo mejor que podamos, sin angustiarnos por lo que aún no pasa, y hay que soltar el pasado por muy bueno o por muy terrible que haya sido, ya no existe.”

“Un estado de bienestar, de saber reconocer y regular mis pensamientos y emociones de una manera consciente y clara. En mi vida esta salud es sumamente importante, ya que cuando no se encuentra en equilibrio, me impide funcionar al 100% en los demás aspectos de mi vida.”



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

En línea con lo recorrido durante este trabajo, siguiendo las necesidades planteadas por Narro y Arredondo (2013) ante las tutorías como un enfoque que trascienda las nociones educacionistas verticales, y apoyándonos del atinado análisis que proporciona de la Cruz (2017) respecto a las posibles aportaciones de cada perspectiva psicológica al tema, es imprescindible destacar la congruencia teórica de la psicología existencial humanista ante el alcance de dichas metas.

De la misma manera es importante destacar la pertinencia que atañe a la construcción de aportaciones empíricas que consideren la confluencia entre las necesidades de los programas de tutorías, la educación centrada en el estudiante y la perspectiva existencial humanista.

La formación y capacitación del profesorado necesita ser tan integral como las planeaciones académicas y estrategias de tutorías que se les invita a desempeñar. Como menciona Corchado (2012) las actitudes de empatía, aceptación incondicional positiva y congruencia se transmiten por experiencia, no hablando.

Considerando que las propuestas educativas contemporáneas transitan hacia el empoderamiento del aprendiz, descentralizando la educación y devolviéndole la capacidad de direccionar su construcción del conocimiento (Fresán, 2009), fungiendo como orientadores, apoyando y detectando necesidades en tiempo oportuno, es necesario que al atender y canalizar se realice con las debidas capacidades, las condiciones necesarias y, a fin de conseguir estas dos, la formación previa adecuada.

Con eso en mente, sería valioso recuperar las palabras de Gómez del campo (2010) quien asevera que tarea tan importante como apoyar al manejo adecuado de las emociones de la persona con quien el profesional trabaje es la forma en que el facilitador enfrenta sus propias emociones y necesidades.

Narro y Arredondo (2013) recalcan apelando a la anecdótica memoria social mexicana de “dejar en la entrada de la escuela o en la puerta del aula sus



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

preocupaciones y sus problemas familiares o personales” la manera en que el conocimiento a nivel cognitivo se encuentra ampliamente dissociado de los aspectos personales afectivos de acuerdo con la narrativa social.

REFERENCIAS

Coronilla, G. (2015) Breve historia del surgimiento de la tutoría en la UNAM. DGOSE-UNAM.

Corchado, A. (2012). La psicología humanista. Una aproximación teórica y experiencial. México: Ediciones Caballero Borja

Colegio de Ciencias y Humanidades (2013). Programa Institucional de Tutoría.

De la Cruz, G. (2017). Tutoría en Educación Superior: análisis desde diferentes corrientes psicológicas e implicaciones prácticas. Revista de Investigación Educativa. 25, 34-59.

Fresán (2009). Áreas de acción y contenido de la tutoría en la educación superior. 24, 33-37.

Gómez del Campo, J. (2010). ¿Quién ayuda a los que ayudan?. Prometeo. 57, 4-9.

Narro, J. y Arredondo, R. (2013). La tutoría. Un proceso fundamental en la formación de los estudiantes universitarios. Perfiles Educativos. 35 (141),

Murueta, M. (2020). La salud psicológica en tiempos del Coronavirus 19. Integración Académica en Psicología, 8 (23).

Organización Mundial de la Salud (2020). The impact of COVID-19 on mental, neurological and substance use services: results of a rapid assessment.

Rogers, C. (1956). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. Journal of Consulting Psychology 21, 95-103.

Rogers, C. (2001). Grupos de encuentro. (10a ed.). Amorrortu editores.

Tausch, R. & Tausch, A. (1987). Psicoterapia por la conversación. Conversaciones empáticas individuales y de grupo. (1a ed.). Herder.



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

Recebido em: xx de xxx de xxxx.

Aprovado em: xx de xxx de xxxx.

Publicado em: xx de xxx de xxxx.

Autoria:

Leonardo David Hernández Hernández

Licenciado en Psicología por la UNAM, FES Iztacala. Profesor de Asignatura en la misma dependência, en las áreas social y clínica. Colaborador de proyectos relacionados con el autocuidado emocional y cuidado del entorno, como elementos de transformación y cambio en jóvenes universitarios.

Institución: Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), FES Iztacala, México.

E-mail: leonardo_hdez@comunidad.unam.mx

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9870-6284>

Angel Corchado Vargas

Doctor en Educación. Licenciado en Psicología por la UNAM, FES Iztacala. Maestría y Especialidad en Educación por la Universidad Mexicana. Profesor de Carrera Asociado C Tiempo Completo en la UNAM FES Iztacala en el ámbito social, desde la tradición existencial humanista. Autor de diversos artículos de investigación sobre salud, educación y desarrollo humano.

Institución: Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), FES Iztacala, México.

E-mail: angel.corchado@gmail.com

ORCID <https://orcid.org/0000-0002-4436-6237>

Angélica Enedina Montiel Rosales

Doctora en Educación. Maestra en Terapias Psicosociales y Licenciada en Psicología por la UNAM. Diplomado en Formación de Terapeutas desde el Enfoque Centrado en la persona y Técnica en Trabajo Social. Actualmente colabora en diversos proyectos relacionados con el bienestar psicológico en juventudes universitarias.

Institución: Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), FES Iztacala, México.

E-mail: lic.montiel.psic@gmail.com

ORCID <https://orcid.org/0009-0002-9814-3351>

Eduardo Ismael Ruíz López

Licenciado en Psicología y Técnico especializado en recreación por la UNAM. Cuenta con formación es desde los enfoques Existencial Humanista, Sociocultural y Cognoscitivista en las áreas clínica, educación, docencia e investigación. Profesor de Asignatura en la Carrera de Psicología en la misma dependencia.



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

Institución: Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), FES
Iztacala, México.

E-mail: eduardo.ruiz@iztacala.unam.mx

ORCID <https://orcid.org/0009-0007-9628-7462>