

VI Encuentro Nacional de Orientadores Educativos de las Universidades Nacionales y
I Encuentro de la Red de Orientación Educativa de la UNCUYO

**“ATENCIÓN PLENA, COMO HERRAMIENTA PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD
EMOCIONAL Y EL APRENDIZAJE DE ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE
INGENIERÍA DE LA UNSJ”**

Soria García, María Valeria, UNSJ- Facultad de Ingeniería
e-mail del autor soriavaleria@gmail.com

**Eje IV- Acciones de promoción del bienestar y la salud mental de la comunidad
educativa**

Palabras claves: Atención Plena, Habilidades para la vida, bienestar, salud emocional

1. Introducción

La Facultad de Ingeniería de la Universidad Nacional de San Juan, cuenta con trece carreras de grado y amplia oferta de postgrado. El Centro Universitario Técnico Educativo (CUTE), forma parte de la Facultad de Ingeniería desde 1986. Dicho centro se crea como una unidad académica dependiente de la facultad a efectos de contar con un equipo de asesoramiento pedagógico en el seno de la misma.

Las principales funciones se centran en el asesoramiento y apoyo pedagógico-didáctico. Está integrado por un equipo interdisciplinario de profesionales Psicólogas, Psicopedagogas, Lic. en Ciencias de la Educación y Lic. en Comunicación.

Las intervenciones que desarrolla, se enmarcan en los siguientes programas:

1. Programa de Perfeccionamiento del docente de las carreras de Ingeniería.
2. Programa de Asistencia y Servicios a Cátedras Docentes, Centros e Institutos de la Facultad.
3. Programa de Asistencia y servicios a estudiantes y graduados de las carreras de Ingeniería.
4. Programa de Investigación educativa en carreras de Ingeniería.

Las profesionales del Centro, además de cumplir funciones específicas, respecto a la asesoría pedagógica, y la docencia, vienen realizando distintas intervenciones en el acompañamiento estudiantil, que surgen por las problemáticas contextuales (principalmente pos pandemia) y las demandas específicas de actores institucionales. A inicios del 2023 y en respuesta a una necesidad de las autoridades, el Cute, elabora y presenta un Programa denominado “Comunidad Académica Saludable” cuyo objetivo es enmarcar las diferentes propuestas y prácticas que se vienen realizando en la institución y que pretenden acompañar a los estudiantes en el desarrollo de habilidades para la vida universitaria.

El programa pretende ofrecer herramientas para ayudar a los estudiantes de la Facultad de Ingeniería de la UNSJ a adquirir y practicar las habilidades que necesitan para afrontar con éxito los eventos estresantes de la vida; hacer frente a la desregulación emocional; y desarrollar / mantener relaciones significativas en el ámbito universitario .

Para Mantilla-Urbe y otros (2015) “Las habilidades psicosociales para la vida son consideradas herramientas útiles para que las personas establezcan relaciones saludables consigo mismas, con las demás y con el entorno, de tal manera que sean favorables a la salud y el bienestar del individuo en todos sus ámbitos. Parten de la premisa que las personas tienen la capacidad de transformarse a sí mismas e intervenir el entorno en el que viven para construir el mundo que desean” (p. 407)

Los jóvenes, en el ámbito universitario, experimentan diferentes estresores. Estos, pueden variar de leve a grave, por lo que las propuestas pretenden tener un alcance preventivo. Algunos estresores tienen que ver con el ingreso a un espacio nuevo, la vinculación con pares desconocidos, las situaciones de aprendizaje y evaluación distintas al sistema de educación secundaria, toma de decisiones, situaciones económicas, laborales, familiares, etc. Algunos estresores más complejos pueden incluir conductas de autolesiones, conducta suicida, abuso de sustancias, conflictos / agresiones vinculares, trastornos psicológicos, etc.

Frente a éstos estresores, es que se pretende enseñar a los estudiantes el desarrollo de habilidades a fin de que puedan ser abordados o acompañados, preventivamente pueden ocasionar un impacto significativo en el funcionamiento social y/o académico de los estudiantes.

En el presente trabajo se describen las experiencias realizadas en la enseñanza y abordaje de la habilidad de Atención Plena, como recurso para abordar de manera preventiva estresores que despiertan emociones de ansiedad y angustia afectando el bienestar en el ámbito universitario.

2. OBJETIVOS

- Describir las estrategias de intervención realizadas para el desarrollo de la habilidad de Atención Plena, a fin de favorecer el bienestar de los estudiantes en el contexto de la Facultad de Ingeniería de la UNSJ.

3. METODOLOGÍA

Si bien desde el CUTE se realizan permanente intervenciones de acompañamiento estudiantil en respuesta al programa 3, desde el 2020, las problemáticas de los

estudiantes y los resultados en sus procesos de aprendizaje, incrementaron la demanda de docentes, tutores pares y los mismos estudiantes, a partir de que se empezaron a visibilizar permanentes situaciones de ansiedad, depresión y en consecuencia falta de motivación para el cursado, temores para rendir exámenes finales, ausentismos, aislamientos, entre otros.

Frente a estas demandas, profesionales del equipo del CUTE, realizaron diferentes intervenciones, poniendo el acento en favorecer que los estudiantes conozcan y puedan utilizar la Habilidad de la Atención Plena o Centramiento, a partir de conocer y describir los factores estresores que vivencian y pretendiendo desarrollar una mirada más amplia de sus recursos personales a fin de trabajar en ellos para superarlos.

Las experiencias de Intervención, específicas en el entrenamiento de la Atención Plena que se desarrollaron desde el 2021 fueron:

Taller de Tutoría para estudiantes de Ing. Química y Ing. en Alimentos: Fue demandado por los Tutores pares, dada las manifestaciones de los estudiantes de mucha ansiedad y temor frente a las situaciones de examen (2021)

Enseñanza de Atención Plena como herramienta previa a la prevención de conductas suicidas en la Formación de Tutores pares. (2022)

Enseñanza de Atención Plena como herramienta necesaria en el Mundo laboral, dentro de la Cátedra de Herramientas Gerenciales a los estudiantes de 5to año de las carreras de Ing. Industrial e Ing. Electrónica.(2022-2023)

Curso de formación en Habilidades para la Vida, destinado a docentes de la FI, para el acompañamiento a estudiantes y el desarrollo de habilidades. (2022)

Enseñanza de Atención Plena como herramienta para el estudio, preparación y situación de examen, en el contexto de Taller de Tutoría para estudiantes de todas las ingenierías con el tema “Preparación de exámenes finales” (2023)

Enseñanza de Habilidad de Atención Plena en la Formación de Ayudantes de 2da

y Tutores de las diferentes carreras de la UNSJ, dentro del programa de formación “Siendo protagonista de mi rol” como herramienta necesaria para el acompañamiento de estudiantes universitarios. (2023)

Enseñanza de la Técnica de Centramiento a estudiantes de 2do año de la Materia Métodos Numéricos, de las carreras Ing. Civil e Ing. Electrónica, a partir de la demanda específica de la docente. (2023)

4. Descripción de la experiencia

Estas intervenciones, en su mayoría han resultado de emergentes que demandaban acciones de acompañamiento estudiantil, de las que se han obtenido muy buenos resultados.

Si bien, en el contexto de la FI, el abordaje de habilidades “blandas” aún genera cierta resistencia, principalmente en docentes ingenieros y de edad avanzada, cada vez son más los actores institucionales que dan valor y espacio a este tipo de intervenciones, entendiendo el aporte a la salud emocional de los mismos. El contexto de la acreditación de carreras de ingeniería y la revisión de los modelos y metodologías de enseñanza viene a favorecer la implementación de estos recursos, ya que el estudiante tiene un rol más protagónico en su aprendizaje. Además, se incluyen en los nuevos planes de estudio, asignaturas que enseñen de manera transversal competencias genéricas, que favorezcan su aprendizaje y desarrollo de habilidades sociales, comunicacionales, personales, etc.

5. Resultados de la experiencia y Desafíos

Es importante destacar la apertura y colaboración de distintos actores, que han

favorecido el desarrollo de las propuestas arriba mencionadas. Además de las devoluciones favorables, de quienes han participado de las mismas, entendiendo el aporte a la regulación emocional, como un recurso valioso para alcanzar sus objetivos personales en el ámbito universitario.

Si bien, se hace necesario enmarcar estas acciones dentro del Programa de Comunidad académica Saludable a fin de que se conviertan en acciones formales y organizadas de carácter institucional y con fines de promoción a la salud emocional.

Además se propone el desafío de generar un trabajo colaborativo y en red con otras comisiones o espacios de la UNSJ, como la Dirección de Psicología, Comisión de Discapacidad, Secretaria académica de Rectorado y el Programa ESTAR Bien .

El contexto actual demanda a las instituciones educativas cada vez, más acciones de promoción y prevención de salud, ya que son un factor imprescindible para el aprendizaje.

6. Conclusiones

La Universidad en su carácter de institución educativa constituye un espacio privilegiado para la promoción del desarrollo integral de jóvenes para el aprendizaje de formas sanas de convivir y relacionarse con otras personas. Como refiere Zabalza, M (2001) “la Universidad queda constituida como un escenario complejo y multidimensional, en el que inciden y se entrecruzan influencias de muy diverso signo” (p.321) . En éste escenario complejo, los actores institucionales (autoridades, docentes, no docentes y estudiantes) enfrentamos permanente desafíos y demandas provenientes del contexto social y de la misma institución universitaria, por lo que se hace necesario formarnos y prepararnos a fin de responder de manera adecuada y saludable a los mismos, entendiendo que nos solo estamos para enseñar y o aprender contenidos técnicos/ científicos sino también para desarrollarnos como personas, en

todas nuestras dimensiones.

En la medida que no seamos indiferentes a los factores emocionales que nos atraviesan, podremos buscar y desarrollar habilidades para comprenderlos y ocuparnos de los mismos a fin de que no se conviertan en obstáculos para nuestra vida.

7. Referencias

Mantilla-Uribe, B. P., del Pilar Oviedo-Cáceres, M., Hernandez-Quirama, A., & Hakspiel-Plata, M. C. (2015). Intervención educativa con docentes: fortalecimiento de habilidades psicosociales para la vida y hábitos saludables con escolares en Bogotá. Revista Facultad Nacional de Salud Pública.

<https://www.redalyc.org/pdf/120/12041781010.pdf>

Programa de Capacitación “Habilidades para la Vida” dirigido a docentes de la Facultad de Ingeniería, 2022. Resolución N 03-3187-C-22.

Programa de Tutoría de Pares UNSJ-FI

Programa Comunidad Académica Saludable -CAS-. UNSJ- FI (2023)

Zabalza, M. (2001). La enseñanza universitaria. El escenario y sus protagonistas. España. Narcea Ediciones.