

## REPORTE DE INVESTIGACIÓN: IMPORTANCIA DEL MINDFULNESS EN LA ETAPA INICIAL DE LA TUTORÍA

Claudia Jisela Dorantes Villa  
Instituto Politécnico Nacional  
[cidorante@outlook.com](mailto:cidorante@outlook.com)

Edith Adriana Jiménez Contreras  
Instituto Politécnico Nacional  
[edithajc@hotmail.com](mailto:edithajc@hotmail.com)

Vladimir Santini Barrera  
Instituto Politécnico Nacional  
[fisicaesimezac@gmail.com](mailto:fisicaesimezac@gmail.com)

### Resumen

*La tutoría es un ejercicio complejo, donde el tutor debe tener un amplio conocimiento de varias áreas que involucran desde el desarrollo personal hasta la normatividad institucional. Es por eso mismo que en este trabajo se aborda la importancia del mindfulness en la etapa inicial de tutoría, ya que nos interesa proporcionar información que sea de utilidad en especial a los futuros y nuevos tutores, los cuales deben de tener clara su actividad y la responsabilidad que implica el ser tutor. Para el logro del objetivo se llevó a cabo una entrevista semi-libre de forma individual a tutores de alto desempeño de diferentes unidades académicas. De igual forma se aplicaron instrumentos que arrojaron datos sobre estado emocional y estrés en los alumnos, posteriormente y como último paso se exponen resultados del instrumento de mindfulness y el PAT (Plan de Acción Tutorial) como un elemento importante de esta etapa en la que se sugiere involucrar el mindfulness.*

*Palabras clave: mindfulness; pat (plan de acción tutorial); etapa inicial de tutoría*

En esta investigación, se postula a la tutoría inicial como base primordial de la tutoría en todas sus fases y como apoyo en la trayectoria académica del alumno, en la formación integral que recibe en el nivel superior. Como estrategia a seguir se identifica que es necesaria la empatía alumno-maestro, para iniciar la misma. Posteriormente, se identifican factores

importantes que influyen en el desempeño del docente, como lo son las emociones y el estrés que se deriva de éstas. Se propone un Plan de Acción Tutorial que señala como parte importante del mismo, la implementación del *mindfulness* como estrategia a seguir en la tutoría individual.

### Objetivo general

Establecer la importancia del *mindfulness* en la etapa inicial de la tutoría, para jóvenes que se encuentran estudiando nivel superior de Ingeniería, mediante un PAT.

## Metodología

El desarrollo de este trabajo se llevó a cabo primero respondiendo una serie de preguntas las cuales nos permitirían acotar el tema y plantear los objetivos general y particulares, así como el nombre del mismo.

1. ¿Cuáles son tus objetivos y ambiciones para este proyecto?

- i) Objetivos personales.
- ii) Objetivos propios de la investigación

2. ¿Explicar por qué hay una necesidad para esta idea?

- 3. ¿Qué has escuchado respecto a tu idea?
- 4. ¿De dónde vino la idea?

5. ¿Cómo puedes hacer que funcione este proyecto?

6. ¿Hay una visión previa, un conocimiento específico?

7. Aspectos positivos

i) ¿Cómo puede hacer este proyecto que otras personas cumplan su objetivo?

ii) ¿Entra en sintonía con alguna organización o tendencia?

Con base en las respuestas se determinó la siguiente metodología ver Figura 1.:

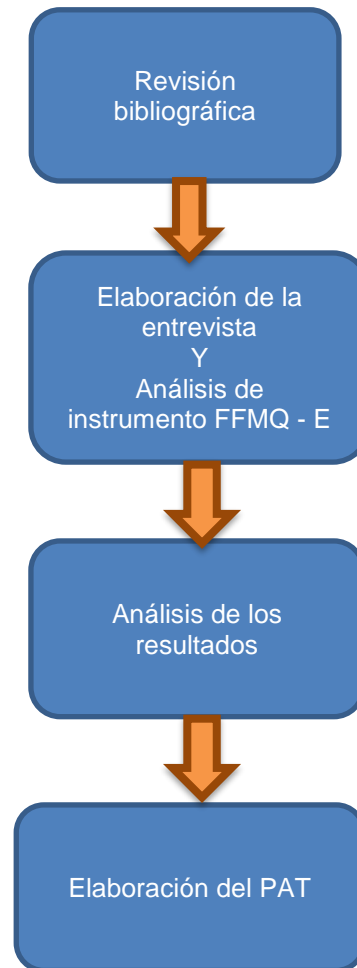


Figura 1. Metodología

Una vez hecha la revisión bibliográfica se procedió a plantear los objetivos de la entrevista, los cuales son:

**a.** Conocer desde la perspectiva del tutor el panorama general de la tutoría en su entorno y en su acción tutorial.

**b.** Establecer de manera específica las actitudes y los valores del tutor y tutorado en los primeros acercamientos de la tutoría.

**c.** Establecer cuáles son los criterios, estrategias o apoyos de los cuales se vale el tutor en la etapa inicial de la tutoría.

De acuerdo con los objetivos se elaboró un cuestionario como guía para entrevistar a

profesores tutores de alto rendimiento y de larga trayectoria.

Se aplicó también la versión del FFMQ (Five Facet Mindfulness Questionnaire), en español, a alumnos de primer semestre de Ingeniería en Sistemas Computacionales. Previo a la aplicación se realizó una exploración con diferentes instrumentos. La intención fue conocer si los alumnos identifican las emociones que surgen ante una sensación, por lo tanto, si lo logran cuando surge el estrés tras las emisiones.

Al analizar los resultados recabados de las entrevistas y el instrumento FFMQ-E (Five Facet Mindfulness Questionnaire), se identificaron los puntos relevantes, los cuales son mencionados en el análisis de los resultados.

Finalmente, con fundamento en la información recabada de esta investigación se elaboró un PAT de acuerdo al perfil, inquietudes y necesidades del tutorado que ejemplifica la importancia de implementar el *mindfulness* en la *etapa inicial de la tutoría*. El cual se muestra en la sección de resultados.

## Resultados

En el análisis de resultados de la entrevista a los profesores tutores de alto rendimiento se obtuvo como relevante lo siguiente, en:

### 1. *¿Cómo considera el estado general de la tutoría en su entorno?*

a. Existen limitaciones en la infraestructura y falta de recursos de todo tipo.

b. En un principio al institucionalizarse el PIT una gran cantidad de profesores se interesaron en ejercer la tutoría, al transcurrir el tiempo se aprecia que varios la abandonaron debido a que probablemente en ese momento no contaban con los apoyos necesarios; porque la tutoría todavía no era bien entendida en ese tiempo o porque no se tenía el conocimiento de cómo llevarla a cabo.

En el **ISSN : 2007-1957** presente la tutoría se ejerce, aunque se detecta que hay tutores que no se encuentran adecuadamente informados ni capacitados, por lo que estas condiciones ponen en riesgo su estancia en el Programa Institucional de Tutorías. Mientras que la motivación de otros es obtener un beneficio personal en el currículo académico.

A pesar de las circunstancias anteriores los profesores, que atendieron esta entrevista, continuaron llevando a cabo la tutoría debido a una notable vocación de servicio.

En general, durante la entrevista, los profesores mostraron orgullo y satisfacción por el trabajo realizado en la tutoría. Lo cual es indicativo que la tutoría es de valor para los tutores, en algunos casos en el sentido de gratitud, de altruismo o de empatía. Esto corresponde al principio que se propone en el diplomado en formación de competencias tutoriales: que la base para realizar una tutoría exitosa es que el tutorado debe significar algo para el tutor.

### 2. *¿Qué es para usted la tutoría?*

La mayoría de los tutores respondieron que la tutoría es respaldar, acompañar, guiar, coordinar y orientar para que el alumno alcance su objetivo académico. Lo cual hace evidente, como menciona uno de los tutores, que define a ésta como una herramienta auxiliar para un fin académico. Lo anterior es cierto, sólo que cubre una parte de la tutoría ya que ésta tiene un alcance mucho mayor.

En concordancia con el contenido del diplomado las directrices de la tutoría son *apoyar, dar dirección*. La acción de asesorar está inmersa en la directriz de apoyo, mientras que dar dirección no está cubierta, ésta incluye guiar a los tutorados en cuestiones que no son meramente académicas.

### 4. *¿Considera usted que la etapa inicial de la tutoría es fundamental para la permanencia alumno como tutorado en su trayectoria académica?*

La mayoría de los tutores coinciden que sí es una etapa importante debido a que es el primer acercamiento para que el tutor muestre el interés por apoyar al tutorado. Esto es un gran estímulo para el alumno. A partir de esta motivación, en las posteriores entrevistas se va consolidando la base de una relación armoniosa entre el tutor y el tutorado, y con ello el alumno permite el acompañamiento en su trayectoria académica.

### **5. ¿Podría mencionar tres razones por las cuales la etapa inicial en la tutoría es importante?**

Los entrevistados expresan explícitamente que para realizar un buen ejercicio tutorial es necesario:

a) El interés que, es interpretado como disponibilidad, compromiso y responsabilidad que lleva a la comodidad, confianza e identificación entre ambas partes. (Derivado de lo anterior, el tutorado expresa sus necesidades e inquietudes).

b) El conocimiento acerca del tutorado es esencial para desarrollar la metodología a seguir. Una metodología correctamente meditada lleva a que el tutorado reconozca la capacidad del tutor para guiarlo y apoyarlo a través del ofrecimiento de sus conocimientos y experiencia de vida.

c) La confianza obtenida, se conserva y se fomenta por la ejecución del plan de acción tutorial en el tiempo y horarios acordados, sólo de esta manera, se asegurará el cumplimiento de los objetivos trazados.

Un alumno que obtiene resultados los valora y se siente satisfecho, en consecuencia de manera natural recomienda el Programa Institucional de tutorías.

### **8. De acuerdo con su experiencia, ¿sabe usted qué toma a consideración el alumno para elegir como tutor a un profesor?**

Los factores que influyen para que un alumno elija tutor son: la identificación que tenga con el profesor, la empatía que exista entre ellos, la confianza que inspire el profesor al alumno, el

sentido **ISSN : 2007-1957** de interés y de compromiso que el profesor muestre al alumno. También influyen el sentido de responsabilidad que muestre el tutor y que otros tutorados den buenas referencias del profesor, la mayoría de los tutorados han sido alumnos de los tutores.

### **9. ¿Bajo qué criterios acepta a sus alumnos como tutorados?**

Los tutores no tienen alguna restricción en cuanto a aceptar a los alumnos como tutorados, salvo que cuenten con un lugar. Lo cual resulta un beneficio para el alumno ya que se siente aceptado y considerado.

### **11. ¿Qué casos ha abordado en la tutoría?**

Los casos de los tutorados que han abordado los tutores son: problemas de comunicación, para informar a sus padres sobre homosexualidad, embarazos no deseados, violencia familiar, violencia en noviazgo, conexiones con la industria, depresión, carreras que no deseaban cursar, situación económica, problemas académicos, rezago cultural, aspectos de normatividad y administrativos y acoso entre los más relevantes.

La mayor parte de los casos mencionados, implican que no existe una figura o persona que ponga disciplina o sea el ejemplo para el alumno. Lo que conduce a que varios alumnos al sentirse desorientados crucen puertas falsas.

La naturaleza de estas circunstancias impide que puedan ser predecibles por lo que el tutor requiere saber cómo abordarlos y manejarlos adecuadamente para que no resulte contraproducente para el tutorado.

Los tutores apoyan a los tutorados en diversos aspectos, finalmente estos aspectos son los que influyen en su desempeño académico. Mientras el

alumno cuente con el apoyo de un tutor será más sencillo que alcancen sus objetivos académicos, y por otro lado pueden ver un cambio en su formación integral que da como resultado una persona con fortalezas.

Son justo esas fortalezas las que es necesario identificar a través del *mindfulness*, ya que permite una atención plena en las actividades. La aplicación del instrumento FFMQ –E resulta pertinente a la luz de las consideraciones anteriores. En este instrumento se identifica la falta de concentración en el aquí y ahora. Aprender a identificar las emociones es de utilidad, sin embargo, la gran mayoría las almacena y no las deja pasar.

El actuar de los tutores se basa en las experiencias que han tenido, comportándose de manera pragmática al proponer soluciones a los tutorados. Los tutores deben tener una concientización respecto al proceso que siguen para buscar soluciones y proponérselas a los alumnos.

## Discusión

En 2000 la ONU y la ANUIES establecen la tutoría como una forma de acompañar al estudiante a lo largo de su formación. En 2007 se estableció en el Plan de Desarrollo Nacional el desarrollo de competencias básicas y profesionales como complemento de una educación integral.

Las Instituciones de Educación Superior (IES) han implementado los aspectos anteriores, en función de su misión y visión. En la mayoría de las escuelas del Instituto Politécnico Nacional se estableció la tutoría desde 2002, no obstante, a cuatro años de su implementación en el instituto los esfuerzos se enfocaron de manera más eficiente. De tal forma, que fueron creados foros para compartir las experiencias de los tutores. Uno de ellos es el Encuentro Nacional de Tutorías, en donde las diferentes IES exponen la forma en que administrativamente han implementado el PIT en sus sedes y el “Encuentro Institucional de Tutorías” propio del IPN, que el

año **ISSN : 2007-1957** pasado celebró su séptima edición. De esta manera, se ha logrado una mayor consciencia y experiencia en el ejercicio de la acción tutorial. La difusión es cada vez mayor y nuevos tutores son integrados al PIT, con previa capacitación a través del diplomado de competencias de acción tutorial. Sin embargo, los nuevos tutores inician su labor con cierta incertidumbre sobre cómo afrontar la responsabilidad de guiar y acompañar a sus tutorados. Los tutores con mayor experiencia, indican que la etapa inicial de la tutoría tiene una gran significancia para la continuidad de esta. Por esta razón, nace la propuesta de generar estrategias generales que le permitan al tutor un primer acercamiento efectivo hacia los tutorados, asegurándose la permanencia de su tutorado con ellos a lo largo de sus estudios profesionales.

Ya que ANUIES en la Revista de la educación superior dice: (2013) “*la misión primordial de dicha tutoría es proveer orientación sistemática al estudiante, desplegada a lo largo del proceso formativo; desarrollar una gran capacidad para enriquecer la práctica educativa y estimular las potencialidades para el aprendizaje y el desempeño profesional de sus actores: los profesores y los alumnos*”. De ahí que sea tan importante asegurar la permanencia, para dar seguimiento al alumno de manera continua mediante acciones: como integrar el *mindfulness* al conjunto de estrategias de atención a los alumnos tutorados.

Dentro de las acciones que más influyen están: generar un ambiente de confianza, entablar una comunicación asertiva, crear un lazo afectivo y elaborar un plan de acción tutorial.

## Conclusiones

El concepto de tutoría en el contexto del modelo educativo IPN (2002), “*Un Nuevo Modelo Educativo para el IPN, Propuesta*” hace referencia a que,

*“Tutoría es el proceso de acompañamiento personalizado que un docente realiza con un alumno a lo largo de su trayectoria escolar, a fin*

*de coadyuvar al logro de los objetivos educativos establecidos en el programa académico en el que participa. Mediante la tutoría se proporcionan al estudiante los apoyos académicos, medios y estímulos necesarios para su formación integral y es un derecho de todo estudiante politécnico”.*<sup>2</sup>

Siendo evidente, de acuerdo con la argumentación presentada, que este apoyo académico es sólo una parte de los objetivos. Por lo cual, es más que un apoyo académico, es también proporcionar medios y estímulos necesarios para su formación integral.

En cuanto a lo que toca a los estímulos, podemos mencionar que va implícita la motivación extrínseca y en ésta la autoestima, que se genera de forma casi natural si la actitud del tutor es empática hacia el alumno.

Es decir, parte del perfil del tutor está en saber orientar, asesorar y acompañar al tutorado hasta conducirlo hacia su formación integral, para esto es necesario la vocación en el profesor la cual lo lleva a comprometerse a su formación como tutor y como declaran nuestros entrevistados, por el afán de apoyo al tutorado. Por otra parte, si el alumno percibe que cuenta con el apoyo del tutor desde la etapa inicial o primeras entrevistas en la tutoría, por una motivación intrínseca la cual es producto del plan de trabajo propuesto y el profesionalismo del tutor, será más sencillo que se quede hasta alcanzar los objetivos académicos.

Es necesario contemplar de acuerdo con el desarrollo de esta exploración en la etapa inicial de la tutoría, el proponer la implementación el *mindfullnes*. Lo anterior por medio del PAT.

## Referencias

Borges, G.; Rosovsky, H.; Gómez, C. y Gutiérrez, R. (1996). Epidemiología del suicidio en México de 1970 a 1994. Salud Pública de México. 38 (3).

Burón, J. (1996). Enseñar a aprender: Introducción a la metacognición. Bilbao: Ediciones Mensajero.

Chabot, **ISSN : 2007-1957** Danel y Chabot, Michel.(2009) Pedagogía Emocional. Sentir para aprender. México: Alfaomega

Bjork James M., Brian Knutson, Grace W. Frong, Daniel M. Caggiano, Shannon M. Bennett y Daniel W. Hommer (2004). “*Incentive-elicited brain activation in adolescents: similarities and differences from young adults*”, Journal of Neuroscience, 24, pp. 1793-1802.

Chabot Daniel & Chabot Michel (2009). “*Pedagogía Emocional, Sentir para aprender, Integración de la inteligencia emocional en el aprendizaje*”. Ed. Alfaomega.

García Retana José Ángel (2013), Revista: Actualidades Investigativas en Educación, “Reflexiones Sobre los Estilos de Aprendizaje y el Aprendizaje del Cálculo para Ingeniería”, Vol. 13, No.1; Revista indizada en Redalyc, Scielo, INIE.

Gómez – Chacón Inés M. (2003), Boletín de la Asociación matemática Venezolana, “La Tarea Intelectual en Matemáticas Afecto, Meta – afecto y los Sistemas de Creencias”, Vol. X, No. 2 ; Revista de la educación superior – ANUIES, << Volumen XXXII (3), No. 127; Estudios e Investigaciones: Significado de la Tutoría Académica en Estudiantes de Primer Ingreso a la Licenciatura ( Julio – Septiembre del 2003); Obtenida el 5 de Julio de 2013; [http://201.161.2.34/servicios/p\\_anuiess/publicaciones/resup/127/01b.html](http://201.161.2.34/servicios/p_anuiess/publicaciones/resup/127/01b.html)

IPN; 2002; “*Un Nuevo Modelo Educativo para el IPN, Propuesta*”.

González-Forteza, C, Villatoro, V. J. Alcántar, E. Medina, M. E. , Fleiz, Bermúdez, L. y Amador (2002). Prevalencia de intento suicida en estudiantes adolescentes de la ciudad de México. Salud Mental. 25(6): 1-11

Universidad de Guadalajara (2004); “*La tutoría académica y la calidad de la educación*”. Programa Institucional de Tutoría Académica.