

IMPLEMENTACIÓN EN EL PROGRAMA DE TUTORÍA PARA FOMENTAR LA RESILIENCIA DURANTE LA CONTINGENCIA COVID-19

IMPLEMENTATION IN THE TUTORING PROGRAM AS AN PROMOTE RESILIENCE DURING THE COVID-19 CONTINGENCY

M. Mendoza Kohrs¹
D. A. Torres Frausto²
J. J. Gómez Rocha³

RESUMEN

La educación socioemocional es uno de los principales puntos de enfoque que se ha buscado desarrollar desde el nivel inicial hasta el nivel superior. En el Instituto Tecnológico Superior de Irapuato el programa de Tutoría ha implementado estrategias que se consideran pertinentes para el trabajo en casa que la contingencia provocada por el COVID-19 trajo consigo, sumando el apoyo de herramientas tecnológicas, tales como la plataforma institucional que se utiliza. Esta servirá para tener actividades que promuevan el bienestar emocional, social y familiar del estudiante; y de esta manera se pueda incidir en el cumplimiento de las actividades relacionadas con el contexto histórico que se está viviendo.

ABSTRACT

Socio-emotional education is one of the main points of focus that has been sought to develop from the initial level to the higher level. At the Instituto Tecnológico Superior de Irapuato, the Tutoring program has implemented strategies that are considered pertinent to work at home that the contingency caused by COVID-19 brought with it, adding the support of technological tools, such as the institutional platform that is used. It will serve to have activities that promote the emotional, social and family well-being of the student; and in this way it can influence the fulfillment of activities related to the historical context that is being lived.

ANTECEDENTES

La educación y el trabajo son dos conceptos que están intrínsecamente relacionados. La relación se fortalece conforme el alumno va avanzando respecto a sus niveles educativos. El nivel superior tiene como objetivo formar personas que, además de estar dotados y capacitados en habilidades teórico prácticas, también lleven consigo herramientas socioemocionales y habilidades que cierren el círculo de formación integral u holística del individuo.

Durante la contingencia actual por COVID-19, las personas se vieron obligadas a permanecer en aislamiento, interactuando con la familia y con personas que están involucradas en el primer círculo social (hermanos, papá y mamá), en el caso de algunos, extendiendo esta misma convivencia al segundo círculo social (tíos, primos o sobrinos); lo cual generó nuevas interacciones y nuevos hábitos de convivencia.

Sumado a lo anterior, el contacto con compañeros y docente se limitó, por lo que las instituciones educativas se vieron obligadas a implementar estrategias y herramientas

¹ Encargada del Departamento de Tutoría del Tecnológico Nacional de México campus Irapuato.
monica.mk@irapuato.tecnm.mx

² Profesor de tiempo completo en la coordinación de Ingeniería en Informática del Tecnológico Nacional de México campus Irapuato. david.tf@irapuato.tecnm.mx

³ Profesor de asignatura en la coordinación de Ingeniería en Sistemas Automotrices del Tecnológico Nacional de México campus Irapuato. jose.gr@irapuato.tecnm.mx

efectivas para no detener el logro de los objetivos de enseñanza – aprendizaje, incorporando la video conferencia (síncrono) y el trabajo en plataformas educativas para el intercambio de información (asíncrono).

La presente investigación tiene como objetivo documentar las buenas prácticas que se han implementado durante la contingencia COVID-19 en las actividades que el programa institucional de Tutorías desarrolla para, de esta manera, fomentar la resiliencia y bienestar socioemocional con los diferentes actores que inciden en la formación del alumno; para así también incrementar el logro de los objetivos de enseñanza-aprendizaje.

Como se mencionó anteriormente, el uso de la tecnología y el diseño de las actividades son el principal aspecto del desarrollo para que el alumno promueva y adquiera conocimientos no solo teóricos; sino que también desarrolle una práctica socioemocional de hábitos de sana convivencia para aprender o reaprender e interactuar en este nuevo contexto y entorno circunstancial.

La resiliencia expresa la adaptabilidad de los individuos o los grupos frente a los retos o amenazas y se ha definido como “la capacidad para vivir, desarrollarse positivamente o superarse [...] frente al estrés o las adversidades que pueden normalmente ser causa de consecuencias negativas” (Oriol, 2012). Es un concepto positivo que reconoce los mecanismos para hacer frente exitosamente a los contratiempos y a las adversidades, y que refuerza a los individuos.

En la investigación se determina que las actividades promueven la búsqueda del bienestar socioemocional para generar hábitos de convivencia óptimos, en donde la adaptación y la búsqueda de la mejora continua, se visualice como primordial. Es por lo anterior, que se plantean una serie de actividades dirigidas a los estudiantes de los primeros semestres, en donde los profesores tutores tienen como función principal el acompañamiento académico y personal de los estudiantes; pudiendo incidir de manera más directa en las problemáticas presentadas durante la contingencia por COVID-19. Es durante las sesiones grupales que los tutores socializan las actividades con el grupo tutorado, generando espacios donde los estudiantes pueden externar las problemáticas presentadas a través de los entregables de cada actividad; siendo tarea del tutor detectar estos casos, y tratarlos en las sesiones individuales; o bien, canalizarlos a otras instancias.

El Instituto Tecnológico Superior de Irapuato (ITESI) implementó el Programa Institucional de Tutoría Académica (PITA) en el año 2003, el cual se ha transformado y adaptado a las necesidades institucionales desde entonces y hasta la fecha. Se ha planteado como un sistema cuyo objetivo es, “acompañar al alumno de manera personal y académica en su proceso formativo para mejorar su rendimiento académico, solucionar problemas escolares, desarrollar hábitos de estudio, trabajo, reflexión y convivencia social; que conlleva a una Educación Integral”.

En este modelo se desarrollan dos modalidades de tutoría:

- *Tutoría grupal*: Se lleva a cabo entre el tutor y un grupo de carrera con el fin de identificar la problemática o potencial que pueda repercutir en el buen desempeño escolar (Soto, *et al.*, 2006).

- *Tutoría individual*: Consiste en entrevistar al estudiante para detectar si es que existen problemáticas personales que pongan en riesgo la calidad, la permanencia y el rendimiento escolar.

Según el Manual del Tutor del Sistema Nacional de Educación Superior Tecnológica (SNEST), el primer tipo de Tutoría, denominado grupal, es llevada una vez a la semana, en la cual, el docente junto con los estudiantes desarrolla el tema sugerido en la plataforma educativa, sirviendo como facilitador, y promoviendo el logro del objetivo planteado (SNEST, 2011).

El objetivo de las actividades mencionadas, anteriormente, plantean el desarrollo positivo para hacer frente a las adversidades presentadas durante la contingencia por COVID-19; principalmente, lo relacionado con la adaptabilidad ante el confinamiento y las nuevas formas de trabajo e interacción con los actores involucrados en el entorno educativo (Lugo, *et al.*, 2016).

Por lo anterior, es preciso desarrollar en el estudiante las *habilidades resilientes individuales*: la confianza en sí mismo, la capacidad de planificación de la actuación, autocontrol y compostura, y persistencia en el compromiso. Todo ello, para establecer relaciones interpersonales saludables y funcionales, con apego a valores como respeto, confidencialidad, tolerancia, lealtad, responsabilidad, reconocimiento y empatía; no solo con su compañeros, si no también para formar equipos de trabajo intra, inter y transdisciplinarios. Como consecuencia, se abona al desarrollo de la educación socioemocional, el cual es uno de los factores que se ha buscado involucrar como parte de la formación integral de los estudiantes. Además, en el nivel superior se habla acerca de las *habilidades blandas* que el sector empresarial exige como perfil de egreso a fomentar, para poder tener éxito como trabajador y líder en un equipo de trabajo.

En el aspecto de la tecnología, el Instituto Superior Tecnológico de Irapuato tiene herramientas que se pueden incorporar en el proceso de enseñanza – aprendizaje, además de que tiene medios de comunicación institucional entre alumnos, personal docente, personal administrativo y directivos. Dichas herramientas van más allá del simple envío de correos electrónicos. En específico, se tiene acceso a herramientas de trabajo colaborativo de Office 365, y una plataforma *Learning Management System (LMS)* basada en Moodle, denominado *Sistema de Apoyo Educativo (SAE)*; en donde se pueden crear, gestionar, organizar y entregar materiales de estudio de forma virtual, para acompañar procesos de formación, tanto totalmente virtuales, como híbridos.

Desde el programa institucional de Tutorías se han utilizado los recursos mencionados, anteriormente, desarrollando actividades en el Sistema de Apoyo Educativo. Para cada una de las actividades propuestas, se comparten materiales tales como enlaces a sitios web, enlaces a videos, documentos en formato PDF, presentaciones electrónicas, entre otros. Además, se asignan las actividades específicas a desarrollar por los estudiantes. Cabe destacar que, cada uno de los temas está relacionado con el sentido personal y social que es necesario que obtenga una persona integral con el desarrollo de las habilidades sociales y emocionales en los ámbitos de interacción principal de su vida.

Dentro de los objetivos formativos del programa de Tutorías, se pretende conseguir, en primer lugar, la prevención respecto a la aparición de algún conflicto provocado por el contexto social; así como, también el enfoque de intervención social, en el cual se incluye la aparición de cualquier problemática mayor (ya sea de salud o socioemocional); o bien, relativa a la actual contingencia (SNEST, 2011).

Resulta importante que el principio de prevención se conciba en un contexto general respecto a los cambios sociales, culturales y económicos. La prevención tiene como objetivo promover en el estudiante el desarrollo de conductas saludables y competencias personales; así como que incorpore hábitos de higiene y de salud relevantes a la contingencia.

Por tanto, en las actividades se dará énfasis al aspecto preventivo, desarrollando el sentido de autocuidado y de promoción de hábitos de higiene y convivencia social. Además de lo anterior, se busca capacitar al estudiante en la búsqueda de información confiable, para mantenerse informado sobre la contingencia.

METODOLOGÍA

Dentro de las actividades desarrolladas en el Sistema de Apoyo Educativo (SAE), en atención a la contingencia por COVID-19, se clasificaron en los primeros tres semestres en los cuales la tutoría se realiza de manera más exhaustiva.

Para el desarrollo de las actividades propuestas, se tomaron como base las llamadas habilidades blandas, presentes en los perfiles de egreso de las diferentes carreras que oferta la institución (liderazgo, creatividad, toma de decisiones, entre otras). De igual forma, se diseñaron actividades referentes al desarrollo de habilidades necesarias para sobrellevar las diferentes situaciones que podrían presentarse, derivadas de la pandemia por COVID-19.

Los temas, junto con su objetivo y las actividades relacionadas para primer semestre, se pueden ver en la Tabla 1. Temas y actividades para 1er semestre

Tabla 1. *Temas y actividades para 1er semestre*

Tema	Objetivo	Actividad
Herramientas Tecnológicas	Habilitar al estudiante para el uso de las herramientas tecnológicas institucionales con las que tendrá interacción durante la contingencia por COVID-19.	<p>Con la ayuda obtenida del video disponible en plataforma, y del folleto informativo sobre plataforma SAE, ingresa con tu usuario y contraseña a la plataforma, personaliza tu información, agrega tu foto de perfil.</p> <p>Después de ver el video disponible en plataforma sobre la demostración de uso de Microsoft Teams, y el Manual rápido de TEAMS, ingresa a la aplicación y organiza con tus compañeros una video llamada.</p> <p>Una vez realizadas las actividades, toma captura de pantalla como evidencia y súbelo en el espacio disponible para ello.</p>

Emociones	Reflexionar sobre la situación actual que atraviesa el estudiante en su entorno.	El estudiante junto con el tutor revisará el material disponible en los recursos de la sesión. Además, reflexionará sobre la situación actual que atraviesa la educación superior en pandemia y lo comentará en sesión grupal.
Formación Humana	Formular compromisos pertinentes a realizar durante la contingencia por COVID-19 para cumplir los objetivos en los diferentes escenarios de interacción cotidiana.	En relación a las premisas de la dinámica "Solo por hoy", se realizará un compromiso como estudiante, ahora que inicia una nueva etapa. Se recomienda evaluar las etapas anteriores y ver que se puede mejorar, para de ahí partir al compromiso.
Comunicación Emocional	Generar hábitos de comunicación que impacten positivamente a la transmisión de las ideas y pensamientos.	Después de leer el recurso "Comunicación Emocional", realiza un ejemplo con comunicación racional y otro con comunicación emocional sobre alguna experiencia vivida que haya sido importante para ti. Lee el recurso "Somos las Emociones que Comunicamos", y con una captura de pantalla recorta la frase, idea, párrafo, comentario u opinión que te gusto de este autor y sube tu evidencia.
Comunicación Efectiva	Generar hábitos de comunicación que impacten positivamente en la claridad del mensaje emocional.	Después de leer los dos recursos de la sesión, redacta dos ejemplos acerca de la comunicación efectiva, utilizando los elementos de las lecturas e incorporándolos en una situación real de tu vida. Un ejemplo de buena comunicación efectiva y el otro de como la falta de elementos básicos de una buena comunicación llevan al desastre. Comenta el tema con tus compañeros y Tutor en la sesión grupal.
Diario Emocional	Identificar las diferentes emociones que se pueden presentar y manifestar durante la contingencia por COVID-19.	Lee el recurso "Diario Emocional". Descarga el formato en Word para realizar tu diario emocional por una semana. ¡¡Mucho ánimo!! estamos seguros que te será de mucha utilidad. Comenta con tus compañeros y tutor sobre esta actividad en tu sesión grupal.
Curso CLIMSS "Cuidado de la salud mental en situaciones de emergencia"	Identificar los factores de riesgo y las conductas que detonan, para disminuir el impacto en la salud mental. Identificar las emociones presentes en circunstancias de estrés para entenderlas y atenderlas. Llevar a cabo las medidas de autocuidado para la protección de la salud mental. Solicitar ayuda profesional de manera oportuna en caso de no poder controlar por sí mismo las emociones en situaciones de estrés (Instituto Mexicano del Seguro Social [IMSS], 2021a).	En esta actividad realizarás el curso "Cuidado de la salud mental en situaciones de emergencia" y subirás la Constancia que acredita tu cumplimiento. Recuerda entrar al vínculo del recurso para que sea más sencillo ingresar.

Procrastinación	Desarrollar hábitos de vida e higiene mental para derrotar al COVID-19 y crear un futuro más saludable.	<p>Lee el recurso de la sesión. Envía la evidencia que creas conveniente (o que más te guste) sobre la lectura.</p> <p>Puedes elegir enviar un documento con la parte que te pareció más relevante y escribir por qué, o una foto haciendo alguna actividad que tenga que ver con:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Priorizar y disfrutar día a día toda acción positiva, sin importar cuán pequeña sea. 2. Explorar la creciente “caja de herramientas” para la salud cerebral y mental. 3. Apoyar a los que nos rodean. <p>Tienes la libertad de elegir que evidencia consideras adecuada.</p>
-----------------	---	--

Los temas y las actividades asignadas a los estudiantes de segundo semestre se pueden ver en la Tabla 2. Temas y actividades para 2do semestre

Tabla 2. Temas y actividades para 2do semestre

Tema		Objetivo	Actividad
Autoconocimiento		<p>Reconocerse y redescubrirse por medio de imágenes.</p> <p>Facilitar y promover la expresión de emociones y pensamientos.</p>	<p>A través de las imágenes las personas pueden explorar y descubrir las emociones, sentimientos y pensamientos que les despiertan. Con una imagen se pueden hacer conscientes los recuerdos, los temores, las esperanzas y los deseos.</p> <p>Esta técnica es ideal para que cada persona se auto descubra y experimente cómo pueden ser interpelada por una simple imagen.</p>
Mejora tú entorno		<p>Generar un espacio adecuado para el desempeño de las actividades de trabajo en casa, mediante una metodología específica, durante la contingencia por COVID-19.</p>	<p>Para esta actividad, seleccionarás el espacio de tu casa (por ejemplo, tu cuarto) en el que tomas tus clases o estudias para implementar la metodología de las "5 s". Puedes leer el recurso "El Método de las 5's" para descubrir de que se trata esta actividad.</p>
Técnicas de estudio		<p>Poner en funcionamiento alguna técnica de estudio efectiva, detectada con anterioridad para poder facilitar el aprendizaje.</p>	<p>Para realizar esta actividad desarrolla alguna técnica de estudio que te funcione y que hayas leído en los recursos o investigado por tu parte.</p> <p>Escoge una materia y un tema que necesites estudiar para aplicar la técnica de estudio que mejor te acomode o que creas que te servirá.</p>
Relaciones Interpersonales, la		<p>Realizar una actividad en casa con la familia para</p>	<p>Durante este periodo de prevención en el hogar, realizarás</p>

<p>importancia de las relaciones humanas</p>		<p>fomentar la convivencia y la comunicación, implementando nuevas formas de generar convivencia.</p> <p>Implementar la tecnología como nueva forma de convivencia a seguir con los compañeros de clase durante la contingencia COVID-19.</p>	<p>esta actividad con apoyo de algún familiar que se encuentre contigo, la actividad es sencilla, juega con tus familiares (a la lotería, por ejemplo), arma algún rompecabezas o disfruta de algún juego de mesa. Sube un documento donde describas que realizaron y además agrega una evidencia del momento. Esperamos que disfrutes de esos instantes con las personas especiales que te rodean.</p> <p>Durante este periodo de prevención en el hogar, realizarás esta actividad con apoyo de tus compañeros de clase, la actividad es sencilla, juega con tus compañeros de manera virtual en una reunión por Teams, puede ser un juego de mesa como por ejemplo lotería (o el que crean conveniente dadas las circunstancias). Sube un documento donde describas que realizaron y además agrega una evidencia del momento. Esperamos que disfrutes de esos instantes con las personas que compartes tu día a día en clase.</p>
<p>Salud Integral, Promoción de la Salud</p>		<p>Informar e implementar acerca de diversas formas de autocuidado para combatir el sedentarismo, que puede traer consecuencias durante y posterior a la contingencia COVID-19.</p>	<p>En ocasiones, el aislamiento genera un poco de sedentarismo, con el paso del tiempo el no tener actividad física puede repercutir en nuestra salud.</p> <p>Para combatir esta situación, en esta semana elegirás una rutina de activación física, por ejemplo, puedes practicar alguna rutina básica de Yoga, o tal vez de Tai Chi, puedes practicar la coreografía de alguna canción que te guste o alguna rutina deportiva sencilla vista en algún canal de YouTube, recuerda que debe ser una rutina básica que no ponga en riesgo tu salud, para prevenir algún accidente por falta de condición.</p>
<p>Salud Integral Curso CLIMSS <i>"Todo sobre la prevención del COVID-19"</i></p>		<p>Analizar las características de la epidemia COVID-19 y sus implicaciones en distintos ámbitos sociales para erradicar los mitos que existen sobre ella.</p>	<p>En esta actividad realizarás el curso <i>"Todo sobre la prevención del COVID-19"</i> y subirás la Constancia que acredita tu cumplimiento como evidencia de esta actividad.</p>

		Identificar acciones de protección que deben aplicar todas las personas para limitar la capacidad de propagación y contagio del coronavirus. - Identificar acciones para prevenir la propagación en las empresas (IMSS, 2021c).	Recuerda entrar al vínculo del recurso para que sea más sencillo de localizar e ingresar para tu registro.
--	--	--	--

En la Tabla 3. Temas y actividades para 3er semestre, se enlistan las actividades correspondientes a cada uno de los temas abordados para los estudiantes de 3er semestre de la institución.

Tabla 3. *Temas y actividades para 3er semestre*

Tema	Objetivo	Actividad
Liderazgo personal	Posterior a la detección del liderazgo personal, implementarlo en diferentes situaciones.	Elabora tu liderazgo personal y comparte tus opiniones al respecto de este tema en tu sesión grupal. Puedes apoyarte en el recurso disponible o investigar por tu cuenta.
Liderazgo de servicio	Identificar mi tipo de liderazgo que puedo implementar en la sociedad con el fin de ponerlo al servicio de la comunidad.	Lee el recurso " <i>Liderazgo de Servicio</i> ". Realiza un collage de las características del líder de servicio. Comparte en sesión grupal.
Salud Integral, Curso CLIMSS " <i>Educación Superior: Retorno Seguro</i> "	Proporcionar información que permita reducir el número de infecciones de SARS-CoV-2 entre los miembros de las instituciones educativas y acciones de monitoreo para el seguimiento de casos que permitan identificar brotes y cortar cadenas de contagio (IMSS, 2021b).	En esta actividad realizarás el curso " <i>Educación Superior: Retorno Seguro</i> " y subirás la Constancia que acredita tu cumplimiento como evidencia de esta actividad. Recuerda entrar al vínculo del recurso para que sea más sencillo de localizar e ingresar para tu registro.
Sana convivencia universitaria	Revisar normas de convivencia sana en la virtualidad y en la modalidad presencial como estudiante, para implementar mejoras en la vida universitaria.	Lee el recurso de la sesión y con base a las normas de convivencia que se mencionan: 1.- Ejemplifica cada una de estas normas con acciones que tu hayas realizado. 2.- Elabora un documento y sube el archivo para evidenciar tu trabajo.
Datos clave sobre el estrés, el cerebro y la salud física y mental	Representar la manera simbólica del impacto que tiene la salud mental y física del estudiante universitario.	Lee el recurso de la sesión. Envía la evidencia que más te haya servido o impactado de la lectura. Puede ser un mapa mental, una foto o un resumen (o lo que decidas que es importante compartir acerca de la lectura). Comparte con tu grupo en la sesión grupal.
Hobbies para hacer en casa y divertirse	Identificar nuevas formas de convivencias y realización de actividades personales en casa.	Lee el recurso de la sesión. Posteriormente, comparte una foto realizando tus hobbies o alguna imagen que describa la actividad. Explica la evidencia. !Gracias por compartir!

Las actividades se realizan una vez por semana en los diferentes semestres, socializándola en la sesión grupal con la guía del docente tutor (Tecnológico Nacional de México [TecNM], 2015).

Si bien, las evidencias presentadas por los estudiantes no tienen una calificación cuantitativa, al ser personales y de opinión individual; la función del docente tutor es regular y moderar estas mismas, buscando la consecución del logro de los objetivos planteados.

RESULTADOS

Una vez implementadas las actividades en el Sistema de Apoyo Educativo (SAE), de acuerdo con los objetivos planteados, se ha sensibilizado a los docentes tutores sobre la importancia de la realización de las sesiones y del seguimiento de los entregables generados por los estudiantes; así como, su incidencia en el bienestar y salud integral.

Los docentes tutores han sido los encargados de moderar las actividades y de realizar las observaciones pertinentes a las actividades entregadas, tanto de manera virtual a través del Sistema de Apoyo Educativo (SAE), como de manera presencial a partir del semestre enero-junio 2022. Esto, ha tenido como resultado que, tan solo durante el presente semestre, se ha tenido la participación de 38 profesores tutores que atienden 42 grupos de segundo semestre, dando un total de 1,013 estudiantes atendidos.

Durante la actual contingencia por COVID-19, el uso de la tecnología ha facilitado la interacción de los estudiantes con sus compañeros y docentes, a través de actividades síncronas. Herramientas como Microsoft Teams para la realización de video conferencias donde se impartieron las sesiones, así como el Sistema de Apoyo Educativo (SAE) a través del cual se pusieron los diferentes recursos a disposición de los estudiantes, y que también ha servido como repositorio de los archivos de evidencia de la realización de las actividades encomendadas, han sido de gran apoyo para lograr los objetivos planteados.

CONCLUSIONES

En la presente investigación se logró verificar de manera cualitativa que las actividades propuestas, pueden incidir directamente en adoptar una actitud positiva y en desarrollar las *habilidades resilientes individuales*: la confianza en sí mismo, la capacidad de planificación de la actuación, autocontrol y compostura, y persistencia en el compromiso. Todo ello, para reafirmar en los estudiantes la capacidad de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas.

Además, se favoreció el desarrollo de algunos hábitos de convivencia sana y de cuidado personal, tanto físico como mental. Sin embargo, es necesario implementar estrategias de evaluación con el objetivo de medir el impacto que tiene en el desarrollo integral de los estudiantes.

Del mismo modo, y como estrategia de mejora, se puede seguir fortaleciendo el uso de la tecnología en el programa institucional de Tutoría, como una buena práctica aprendida. Además de lo anterior, es necesario rerealizar actualizaciones periódicas de las actividades propuestas, a fin de que éstas se encuentren actualizadas y sean relevantes, de acuerdo con las condiciones que imperen en el momento.

BIBLIOGRAFÍA

Sistema Nacional de Educación Superior Tecnológica [SNEST] (2011). *Manual del Tutor*.
<http://www.itcg.edu.mx/pdf/MANUAL-DEL-TUTOR.pdf>

Instituto Mexicano del Seguro Social (2021a). Curso: *Cuidado de la salud mental en situaciones de emergencia*.
https://climss.imss.gob.mx/cursos/salud_mental_emergencias/index.php?i=TmpJd09UY3o=&o=0

Instituto Mexicano del Seguro Social (2021b). *Curso: Educación Superior, retorno seguro*.
<https://climss.imss.gob.mx/#tab-01>

Instituto Mexicano del Seguro Social (2021c). *Curso: Todo sobre la prevención del COVID-19*.
<https://climss.imss.gob.mx/#tab-01>

Lugo, C., Guerrero, N., Castañeda, M., Gámez, N., Martínez, I. y Padilla, J. (2016). Resiliencia y factores de riesgo en estudiantes universitarios al inicio de su formación profesional. *Revista de Enfermería del Instituto Mexicano del Seguro Social*, vol. 24(3).
http://revistaenfermeria.imss.gob.mx/editorial/index.php/revista_enfermeria/article/view/180/268

Oriol, A. (2012). Resiliencia. *Revista Educación Médica*, vol. 15(2), pp. 77-78.
<https://scielo.isciii.es/pdf/edu/v15n2/colaboracion2.pdf>

Tecnológico Nacional de México (2015). *Manual de Lineamientos académico – administrativos del Tecnológico Nacional de México*.
http://www.itq.edu.mx/lineamientos/Manual_de_Lineamientos_TecNM.pdf

Soto, P. J., Procel, M. A., Cervantes, Á. A., Caffarel, M. S. (2006). *Guía para la instrumentación y operación del Sistema Tutorial en los Institutos Tecnológicos Descentralizados*. ITESI