

# **iTutoría Universitaria: Una herramienta de empoderamiento durante la covid-19**

**University iTutoring: An empowerment tool during the covid-19**

**Esther Secanilla Campo <sup>1,a</sup>, Nair Zárata Alva <sup>2,b</sup>**

## **RESUMEN**

Dada la situación actual de emergencia debido a la pandemia Covid-19, se hace imprescindible abordar nuevas estrategias para llevar a cabo la docencia universitaria. En esta experiencia universitaria, sobre la práctica docente en diferentes universidades, tenemos como objetivo, difundir y aplicar la tutoría universitaria como una herramienta fundamental para afrontar los retos actuales. Las autoras han acuñado el término iTutoría Universitaria como una propuesta de excelencia, para el acompañamiento de los y las estudiantes y el soporte emocional que lleva implícito. Los resultados preliminares reflejan que urge seguir trabajando e investigando, para poder realizar intervenciones más ajustadas a las necesidades de cada contexto universitario.

**PALABRAS CLAVE:** Tutoría universitaria, empoderamiento, covid-19, psicología de la educación, estrategias

## **SUMMARY**

Given the current emergency situation due to the Covid-19 pandemic, it is essential to address new strategies to carry out university teaching. In this university experience, on teaching practice in different universities, we aim to disseminate and apply university tutoring as a fundamental tool to face current challenges. The authors have coined the term iTutoría Universitaria (University iTutoring) as a proposal of excellence, in terms of the accompaniment of students and the emotional support that it carries implicitly. Preliminary results reflect that further work and research is needed in order to make interventions more tailored to the needs of each university context.

**KEYWORDS:** university iTutoring, empowerment, covid-19, strategies, psychology of education

---

<sup>1</sup> Departamento de Psicología Básica, Evolutiva y de la Educación, Facultad de Psicología, Universidad Autónoma de Barcelona. Barcelona, España.

<sup>2</sup> Departamento de Teorías de la Educación y Pedagogía Social, Facultad de Educación, Universidad Autónoma de Barcelona. Barcelona, España.

<sup>a</sup> Profesora e investigadora; Doctora; ORCID ID: <http://orcid.org/0000-0002-3352-1983>

<sup>b</sup> Profesora e investigadora; Doctora; ORCID ID: <http://orcid.org/0000-0001-7351-6970>

## INTRODUCCIÓN

La tutoría universitaria es una de las herramientas fundamentales en todo proceso de enseñanza-aprendizaje, siendo su característica fundamental el carácter individualizado de la misma.

En los últimos años el interés por la tutoría universitaria está teniendo mayor relevancia, siendo uno de los aspectos fundamentales para este cambio, los avances y complejidades a nivel socioeconómico-socioeducativo-sociolaboral que se están presentando en todo el mundo, lo cual refleja entornos con mucha mayor calidad y a la vez muy competitivos.

Es sabido que esta triple dimensionalidad que conlleva la tutoría (personal-social, académica y profesional), está justificada por varias razones interrelacionadas (López-Gómez, 2017): La integralidad como valor propio de la universalidad de los estudios superiores; las dimensiones personal-social, académica y profesional contemplan los aspectos más característicos de la persona universitaria en formación; la relevancia de los modelos sistémicos e integrados y el enfoque integral de la tutoría que apoya el desarrollo de competencias genéricas y profesionales.

Almedina (2016) refiere que esta figura no sólo tiene que presentar competencias académicas-profesionales, sino también competencias socioemocionales (Bisquerra, 2012), ya que son fundamentales para lograr llevar a cabo un Plan de Acción Tutorial integral.

A partir de la Covid-19, la comunidad universitaria ha tenido que asumir, aprender e incluir de manera muy rápida una serie de competencias digitales (aplicar diversos programas informáticos basados en Internet como: foros, blogs, videojuegos, redes sociales, entre otros), para la realización de clases, reuniones, investigaciones (Noguera et al., 2020), pero sobre todo, adaptar de manera prioritaria y urgente la iTutoría Universitaria para llevar a cabo un acompañamiento, no sólo de dudas académicas, sino de soporte emocional ante el periodo tan impreciso, incierto y lleno de angustia vivido a nivel mundial por el virus.

Es por ese motivo, que los/as diferentes tutores/as universitarios/as, aparte de la impartición de sus asignaturas e investigaciones, tuvieron que asumir una serie de funciones y competencias para poder sobrellevar y redirigir el sufrimiento estudiantil,

aunque esto implicase sobrecarga de trabajo, estrés y desconocimiento de estrategias docentes (Noguera et al., 2020). Es decir, los/as tutores/as supieron encaminar el malestar de los y las estudiantes, hacia el empoderamiento, a través del fortalecimiento de su autoestima y competencias socioemocionales. Por tal motivo, dicha circunstancia vivida ha puesto más aún en relieve, la importancia de la Tutoría Universitaria.

En este sentido, el objetivo del presente artículo fue conocer y comprender experiencias reales de aplicación de la iTutoría Universitaria como una herramienta de empoderamiento. En cuanto a los objetivos propuestos en la experiencia docente relatada fueron dos, a saber: Diseñar recursos para trabajar la iTutoría Universitaria y Proponer vías de investigación para la iTutoría.

## LA TUTORÍA UNIVERSITARIA Y LA iTUTORÍA UNIVERSITARIA

La Tutoría Universitaria (TU), como bien sabemos, forma parte de la Orientación Universitaria, siendo una característica importante de la TU, su aspecto más concreto e individualizado (Bisquerra, 2012).

La iTutoría Universitaria (iTU) es un término totalmente nuevo, referido a una herramienta que a partir de la Covid-19, está teniendo mucha más relevancia. Por tal motivo, es necesario investigar sobre el tema para poder sistematizarla y estructurarla mejor en los Planes de Acción Tutorial Universitarios.

Sin embargo, es necesario mencionar que a pesar de que la TU sea una herramienta fundamental, todavía hay una falta de planificación, operativización y sobre todo de implicación por parte de la comunidad académica (profesorado y estudiantes). La necesidad de formación inicial y permanente de los y las tutoras, las dificultades de tiempo para brindar la calidad respectiva a los Planes de Acción Tutorial (PAT), y el desconocimiento de los y las estudiantes de este recurso, dificulta mucho más su sistematización y aplicación (Álvarez, 2017; Gairín et al., 2015).

Además, como señalan Martínez et al. (2019) en su investigación, también es fundamental tener en consideración los perfiles, características y cualidades psicopedagógicas de los y las tutores, ya que se ha encontrado que es una variable que incide en la actitud del alumnado hacia la tutoría, es decir, en el grado de confianza, seguridad y motivación en la relación o alianza tutorial.

## RESPECTO A LOS Y LAS ESTUDIANTES

El ser humano trata de controlar los diferentes acontecimientos de la vida, porque es una manera de poder realizar sus objetivos, pero cuando nuestra realidad nos presenta eventos impredecibles, es cuando muchas veces el alumnado cae en cuadros importantes de ansiedad, los cuales van a incidir de manera negativa en su gestión emocional, y por ende en los diferentes aspectos de la vida, sobre todo en lo que respecta a nuestro ámbito, en su desempeño académico (Said-Hung et al., 2021).

Desde la teoría del aprendizaje social de Bandura (1977), se introduce el concepto de autoeficacia, el cual es un proceso cognitivo dinámico que implica una autoevaluación de las capacidades personales para hacer frente a situaciones estresantes de la vida cotidiana; es decir, se es una persona autoeficaz cuando se cuenta con estrategias de afrontamiento idóneas para la resolución de problemas.

Es decir, los y las estudiantes que se percibieron con alta autoeficacia a pesar de los cambios metodológicos de la enseñanza universitaria, hicieron frente a este momento impredecible con mayor flexibilidad e implicación en la búsqueda de nuevas maneras de aprender, pero, sobre todo, establecieron relaciones más estrechas con sus compañeros/as, compartiendo de manera más continua información (Noguera et al., 2020).

Sin embargo, diversas investigaciones señalan que los y las estudiantes universitarios carecen de competencias socioemocionales (Gilar-Corbi et al., 2019), presentando importantes carencias en las competencias relacionadas con la adaptación a los cambios y la gestión de la ira y ansiedad.

Ya desde el siglo XVII, unas de las recomendaciones para hacer frente a los problemas, sobre todo del ámbito emocional, ha sido el tratar dentro de lo posible de estar “ocupados”, haciendo cosas que nos generen bienestar y el mantener el contacto social, ya que, como bien sabemos, la soledad es un factor de riesgo, y durante el confinamiento, muchos estudiantes manifestaban que el “tener la agenda vacía”, les producía niveles altos de ansiedad.

Esto nos refleja que muchos alumnos no están acostumbrados a parar y reflexionar sobre sus proyectos de vida, y esto generaba que algunos volvieran a consumir sustancias o vuelvan a entrar en páginas de

apuestas, situación que también se ha agravado en los periodos de confinamiento en la población en general; es decir, un aumento preocupante de las adicciones o también llamadas las patologías del vacío, que están en relación con la revolución tecnológica (Rodríguez & Estrada, 2019).

En relación a estudiantes inmigrantes se ha observado la presencia de mayores estresores psicosociales, ya que la mayoría de alumnas manifestaban que no tenían adecuado acceso a internet, y que sus cargas familiares y necesidades económicas les complicaba el poder continuar con regularidad las clases online, asimismo ellas asumían el cuidado de los hijos y de las personas mayores de casa, lo cual refleja las dificultades respecto a ser mujer e inmigrante, esa marginación múltiple a la que está sometida por tema de género, de origen y de clase social (Bel, 1997).

## USO DE LA BITÁCORA PSICOEDUCATIVA EN LA ITU

La Bitácora Psicoeducativa es fruto de nuestras experiencias como profesionales de los ámbitos de la clínica-social-educativa en el contexto latinoamericano y europeo. Todos estos años de ejercicio profesional y académico nos han permitido observar, identificar, recopilar, analizar-reflexionar y aplicar una serie de ejercicios psicoeducativos que son material de soporte para diferentes profesionales del ámbito sanitario, educativo y social, los cuales se pueden adaptar a diversos contextos, culturas, edades, entre otros.

Es decir, son una serie de herramientas basadas en evidencias que presentan importantes implicaciones para la práctica personal-profesional. El aprender a identificar, comprender y gestionar nuestros pensamientos-emociones y conductas (Urrea-Monclús et al., 2021), nos va a abrir un camino de autodescubrimiento hacia un cambio consciente, y a una toma de decisiones realistas para poder alcanzar nuestro Proyecto de Vida. Aquí sólo mencionaremos algunos recursos que hemos aplicado.

Un enfoque efectivo consistió en aplicar ejercicios de respiración, relajaciones, meditaciones y visualizaciones, para conectar y reconectar con la realidad a los y las estudiantes. Con estas estrategias se mejoraron sus niveles atencionales, así como su capacidad para ordenar y planificar tareas, concordando con los hallazgos de diversos autores (Jha et al., 2007; Krohne, 2018; Levy et al., 2011; Luders et al., 2009; Slagter et al., 2007; Zeidan et al., 2010).

**ARTÍCULO ORIGINAL**

Una de las herramientas muy usadas durante la iTU consistió en la aplicación de los fundamentos de la iTerapia Cognitiva Conductual. Se han llevado a cabo diversos estudios aplicando la Terapia Racional Emotiva de Albert Ellis al ámbito educativo, y se han obtenido resultados muy positivos. Corel (2015) encontró que los y las estudiantes que formaron parte de un programa de Educación Racional Emotiva lograron mejorar sus actitudes, creencias y emociones relacionados con los procesos de enseñanza-aprendizaje y un mayor autoconocimiento realista que les permitió llevar a cabo actividades útiles y productivas y resolver los problemas de la vida cotidiana. Estos son aspectos que incidirán en la satisfacción en su futuro académico-laboral y en su proyecto de vida.

Asimismo, otra técnica que se está extrapolando al ámbito educativo, es la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), la cual hace referencia a que el sufrimiento humano es producto de la rigidez psicológica, la cual se refleja a través de la falta de autoconocimiento, poca claridad de valores, impulsividad-inacción, evitación, centrarse en uno mismo y no tener en cuenta el entorno, y estar siempre percibiendo la vida como algo del pasado o del futuro, pero no del aquí y ahora (Twohig & Hayes, 2019).

Dichos autores también hacen referencia a la importancia de trabajar la Flexibilidad Cognitiva, la cual se caracteriza por percibir la vida centrada en el aquí y ahora, tener claridad de los valores personales, actuar de una manera comprometida con uno/a mismo/a, tener en consideración el contexto propio, y aceptar las vicisitudes de la vida cotidiana. Aplicando todos estos principios, se logrará el bienestar emocional.

Además, también se está aplicando el Análisis Transaccional (AT) en el ámbito educativo. Pereira (2011) refiere que, si se aplica el AT en entornos educativos, se ha observado que se fomenta en los y las estudiantes la adopción de una posición existencial de “yo estoy bien, y tú estás bien”, dejando de lado posturas o roles de victimismo o sentimientos de impotencia. Asimismo, los y las estudiantes pueden identificar y comprender sus guiones de su vida, qué piensan y sienten respecto a ellos/as mismos/as y reflexionar y decidir sobre si desean seguir actuando de la misma manera o modificar su proyecto de vida (relacionado con los estudios, pareja, trabajo, familia, entre otros).

Uno de los ejercicios principales que solemos aplicar en la iTU, que forma parte de la Bitácora Psicoeducativa es preguntarse por: ¿Qué pienso? ¿Cómo me siento? ¿Qué hago? ¿Qué necesito? ¿Cómo puedo mejorar?

Es importante señalar, que en general, hemos observado que los y las estudiantes, también han hecho uso del recurso de los grupos académicos, los cuales les han permitido tener la percepción de estar acompañados y acompañadas tanto a nivel de estudios como en el aspecto socioemocional. Es decir, la iTutoría entre Iguales también ha sido muy beneficiosa ya que les ha permitido compartir muchos aspectos de la vida universitaria y personal.

**DISCUSIÓN**

Consideramos la iTutoría como una valiosa estrategia psicopedagógica que permite incluir el desarrollo de las diferentes facetas del alumnado, a saber: académica, profesional, personal y social. Desde estas finalidades interrelacionadas que ofrece la iTutoría se posibilita el proceso y la evolución psicoeducativa (personal, cognitiva, técnica, académica, social y moral) del alumnado desarrollando todas sus competencias, de forma integral, realizando esa a veces tan olvidada calidad humana como parte de la formación universitaria, convirtiéndose así en una formación más sólida, y que prepara indirectamente para la posterior actuación profesional especializada de los universitarios (González Simancas, 1996). Eso sí, sería preciso abrir una vía de investigación centrándose en otras propuestas aplicadas a partir del planteamiento teórico y marco conceptual que hemos propuesto. Por otra parte, para desarrollar estas propuestas, será necesario un compromiso institucional para desarrollar la iTutoría en el ámbito universitario y también en otros estudios, ofreciendo formación al profesorado en esta estrategia, así como estimulando su implicación para llevarla a cabo.

A consecuencia de lo comentado, toma importancia el hecho de crear materiales, metodologías, estrategias, para abordar la iTutoría, implementando un modelo de iTutoría universitaria universal para las universidades y facultades. Efectivamente, la tutoría resulta efectiva y útil (Noguera et al., 2020), por lo que ésta sería una línea de investigación necesaria para formar al profesorado.

Cabe mencionar que un aspecto que preocupaba a los y las estudiantes era si la situación de pandemia

## ARTÍCULO ORIGINAL

volvía a repetirse, qué pasaría, si se seguiría con la docencia online exclusivamente. La mayoría prefería mantener la docencia presencial, y más teniendo en cuenta que estamos ante un alumnado que escoge y por tanto prioriza en sus estudios la docencia presencial antes que la docencia a distancia. Sin embargo muchos de ellos y ellas valoraron muy positivamente la atención recibida por las profesoras que llevaron a cabo la iTutoría durante este tiempo de confinamiento, lo cual nos aporta luz sobre la necesidad de cuidar la iTutoría y utilizarla como una excelente herramienta de atención al alumnado. Para ello, es indispensable la posibilidad de trabajar en red, pues sustancialmente la relación entre los profesores y los estudiantes favorece la interdisciplinariedad y el trabajo colaborativo y facilita la actividad tutorizada, permitiendo focalizar más en las necesidades de cada alumno (Marqués, 2005, Said-Hung et al., 2021).

Ahora bien, dada la situación actual que estamos viviendo, la mayoría de las universidades han decidido aplicar un sistema híbrido. Esto es, poner en marcha docencia mixta, presencial en pequeños grupos sobre todo para poder realizar seminarios de prácticas. Y síncrona, para las clases teóricas a un mayor grupo de alumnado. Habría que valorar qué resultados obtenemos de esta nueva puesta en práctica. Esta es una extraordinaria línea de investigación que nos llevaría a mejorar la docencia. Eso sí, incluyendo la iTutoría como aliada en la enseñanza-aprendizaje, incluyendo las dimensiones de acompañamiento técnico, instruccional y, sobre todo, emocional.

Otro aspecto que nos preocupa es la posibilidad o no de ofrecer dinámicas de grupo más vivenciales en las clases que se estarán ofreciendo de forma síncrona. Para ello vemos como una posibilidad la aplicación de la iTutoría como estrategia para afrontar esta dificultad. Aunque evidentemente no sea posible la aplicación online de este tipo de dinámicas, sí se puede contrarrestar esta dificultad ofreciendo un acompañamiento de calidad en la propia sesión online, lo cual, como hemos visto, ha sido valorado muy positivamente por la mayoría del alumnado. Así pues, se considera que la tutoría es un elemento esencial de la función docente, ya que otorga a la enseñanza un carácter personalizado e integral (Luengo, 2020).

Por otra parte, en esta situación de nuevas restricciones generadas por los sistemas de prevención debido a la covid-19, en cuanto a las medidas de seguridad, el uso obligatorio de mascarilla entre otras, y la consecuente modificación tanto estructural

como metodológica de las sesiones presenciales, será preciso valorar su impacto tanto en estudiantes como en profesorado. Un impacto que tendrá sus consecuencias a nivel emocional y de comunicación.

A lo largo del presente escrito, hemos demostrado la necesidad de ofrecer una buena base de iTutoría, como herramienta de empoderamiento tanto del alumnado como del profesorado. Así ha sido durante la pandemia Covid-19, pero también merece su atención como presente y futura estrategia de intervención trayendo implícita la mejora de la calidad docente a nivel universitario, aunque también aplicable en cualquier otro nivel académico. Cualquier proceso educativo se completa con una buena acción tutorial que sea capaz de detectar precozmente las dificultades y colaborar en el desarrollo integral del alumno, haciendo especial hincapié en las emociones, la motivación y la autoestima y que reconozca y atienda las diferentes inteligencias y talentos de los estudiantes (Nieto & Marqués, 2015).

**Correspondencia:**

Nair Zárate Alva

Correo electrónico: nairizabeth.zarate@uab.cat

**REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS**

- Almedina, M. I. (2016). Evaluación de la orientación y la tutoría en la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Córdoba. *Educatio Siglo XXI*, 34(1), 93-112. <http://doi.org/10.6018/j253231>
- Álvarez, M. (2017). Hacia un modelo integrador de la tutoría en los diferentes niveles educativos. *Educatio Siglo XXI*, 35(2), 21-42.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bel, C. (1997). Percepción y realidad de la mujer inmigrante. *Anales de Historia Contemporánea*, 13, 89-106.
- Bisquerra, R. (2012). *Orientación, tutoría y educación emocional*. Síntesis.
- Cored, A. (2015). De la terapia racional emotivo conductual a la educación racional emotiva diversidad de pensamientos. *Educación y Diversidad*, 9(1-2), 61-72.
- Gairín, J., Armengol, C., Muñoz, J. L., & Rodríguez-Gómez, D. (2015). Orientación y tutoría en las prácticas profesionalizadoras. Propuestas de estándares de calidad. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 26 (2), 26-41. <http://doi.org/10.5944/reop.vol.26.num.2.2015.15214>



- Gilar-Corbi, R., Pozo-Rico, T., & Castejón-Costa, L. (2019). Desarrollando la Inteligencia Emocional en educación superior: evaluación de la efectividad de un programa en tres países. *Educación XXI*, 22 (1), 161-187. <http://doi.org/10.5944/educXX1.19880>
- González Simancas, J. L. (1996). Asesoramiento académico personalizado en la universidad. En V. García Hoz et al. (coords), *La educación personalizada en la universidad* (pp. 345-387). Rialp.
- Jha, A.P., Krompinger, J., & Baime, M.J. (2007). Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 7, 109-119. <http://doi.org/10.3758/CABN.7.2.109>
- Krohne Pombo, A. M. (2018). Ciencia y meditación. *Revista Papeles*, 10(20), 30-38. <https://doi.org/10.54104/papeles.v10n20.531>
- Levy, D. M., Wobbrock, J. O.; Kaszniak, A. W. & Ostergren, M. (2011). Initial results from a study of the effects of meditation on multitasking performance. *Extended Abstracts on Human Factors in Computing Systems Pages, II*, 2011-2016. <http://doi.org/10.1145/1979742.1979862>
- López-Gómez, E. (2017). El concepto y las finalidades de la tutoría universitaria: una consulta a expertos. *REOP*, 28 (2), 61-78.
- Luders, E., Toga, A., Lepore, N., & Gaser, C. H. (2009). The underlying anatomical correlates of long-term meditation: Larger hippocampal and frontal volumes of gray matter. *NeuroImage*, 45(3), 672-678. <http://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2008.12.061>
- Luengo, J. A. (2020). *Impactos y consecuencias de la pandemia COVID-19 en el alumnado. Guía básica para la intervención con el alumnado y las familias en el marco de la acción tutorial en los centros educativos de la Comunidad de Madrid*. Subdirección General de Inspección Educativa: consejería de Educación y Juventud.
- Martínez, P.; Pérez, F. J., & González, N. (2019). ¿Qué necesita el alumnado de la tutoría universitaria? Validación de un instrumento de medida a través de un análisis multivariante. *Educación XXI*, 22 (1), 189-213. <http://doi.org/10.5944/educXX1.21302>
- Marqués, P. (2005). Cambios en los centros educativos: construyendo la escuela del futuro. *DIM: Didáctica, Innovación y Multimedia*. <https://www.raco.cat/index.php/DIM/article/view/56081>
- Nieto, E., & Marqués, P. (2015). La mejora del aprendizaje a través de las nuevas tecnologías y de la implantación del currículo bimodal. *Multiárea. Revista de Didáctica*, 7, 7-30. <https://doi.org/10.18239/mard.v0i7.692>
- Noguera, I., Sala, J., & Valdivia, P. (2020). *Docencia a distancia de emergencia. Análisis de las experiencias y opiniones del profesorado y estudiantado desde el Departamento de Teorías de la Educación y Pedagogía Social*. Universitat Autònoma de Barcelona. [https://ddd.uab.cat/pub/estudis/2020/231272/docdiseme\\_a2020iSPA.pdf](https://ddd.uab.cat/pub/estudis/2020/231272/docdiseme_a2020iSPA.pdf)
- Pereira, M. L. (2011). Una revisión de la teoría de Análisis Transaccional y posibles aplicaciones en la educación desde la Orientación. *Educación*, 35 (1), 1-47.
- Rodríguez, O., & Estrada, L. (2019). Comunicación familiar en la era del vacío. Nuevas patologías asociadas al uso problemático del móvil. *Revista de Psicología (U. Nac. De La Plata)*, 18(2), 105-123. <https://doi.org/10.24215/2422572Xe040>
- Said-Hung, E., Garzón-Clemente, R., & Marcano, B. (2021). Ibero-american higher education institutions facing Covid-19. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 31, 497-511. <https://doi.org/10.1080/10911359.2020.1842835>
- Slagter, H.A., Lutz, A., Greischar, L. L., Francis, A. D., Nieuwenhuis, S., Davis, J. M., & Davidson, R. J. (2007). Mental training affects distribution of limited brain resources. *PLoS Biology*, 5(6), 1228-1235. <https://doi.org/10.1371/journal.pbio.0050138>
- Twohig, M., & Hayes, S. (2019). *ACT en la práctica clínica para la depresión y la ansiedad. Una guía sesión a sesión para maximizar los resultados*. Desclée de Brouwer.
- Urrea-Monclús, A., Rodríguez-Pérez, S., Sala-Roca, J., & Zárate-Alva, N. (2021). Instrumentos psicoeducativos para la intervención en pedagogía social: validación criterial del test situacional desarrollo de competencias socioemocionales de jóvenes (DCSE-J). *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 37, 55-68. [http://doi.org/10.7179/PSRI\\_2021.03](http://doi.org/10.7179/PSRI_2021.03)
- Zeidan, F., Johnson, S. J., Diamond, B., David, Z., & Goolkasian, P. (2010). Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training. *Consciousness and Cognition: An International Journal*, 19(2), 597-605. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2010.03.014>

Recibido: 24/09/2021

Aceptado: 21/11/2021