

CLAUDIA PATRICIA REYES OVIEDO\*

## EL CAMINO DE ACOMPAÑAMIENTO EN ACCESO REMOTO

El aislamiento preventivo obligatorio ha sido una oportunidad para redimensionar, ajustar y reinventar las estrategias de cuidado y bienestar a la comunidad educativa javeriana.

La pandemia y el confinamiento por la Covid-19 han generado una conmoción mundial pues nos pone de cara a las diversas desigualdades e inequitativas condiciones económicas, de salud y sociales que actualmente vivimos; nos contactan con la vulnerabilidad, la enfermedad, la fragilidad, la tensión entre la vida y la muerte, nos confrontan con lo desconocido aquello que trae incertidumbre y pérdida de control. Todas estas situaciones que sin duda han afectado nuestro bienestar emocional, pues sentimos miedo, angustia, alegría, tristeza, compasión y de repente un buen día amanecemos con esperanza, alegría, inspirados por la solidaridad, la creatividad, más horas de vida al realizar menos desplazamientos, menos contaminación, mayor unión, bondad, entre otros. La pandemia ha traído altos, bajos, diversidad de pensamientos, emociones, maneras de estar, de vivir el trabajo, la educación, el aprendizaje autónomo y claramente nos ha retado en nuevas maneras de acompañar y orientar como Centro de Asesoría Psicológica y Salud (CAPS).

Es así, como desde el 20 de marzo, cuando inició el simulacro de aislamiento, 28 personas, unidas por la solidaridad, la creatividad y el compromiso de seguir haciendo vida nuestro Proyecto Educativo Institucional, decidimos aprovechar la crisis como una oportunidad para redimensionar, ajustar, reinventar y encontrar soluciones para disponer, desde el día cero de



cuarentena, nuestras estrategias de cuidado y bienestar a la comunidad educativa javeriana. Con esa responsabilidad, emprendimos el camino de acompañamiento en acceso remoto a nuestros estudiantes, profesores y administrativos con el 78% de nuestros servicios, experiencias y acciones.

En estos poco más de 38 días —a la fecha de escritura de este artículo—, la pandemia y la cuarentena nos han puesto nuevos elementos de relieve, entre los cuales se destacan las realidades socioeconómicas diversas y desiguales, la conciencia de lo que realmente necesitamos y nos hace sentido, las tensiones entre la autonomía y la disciplina, elementos que sin duda nos han llevado no sólo como Centro

sino como Vicerrectoría del Medio Universitario a crear y recrear bajo este contexto, a transformar para seguir favoreciendo la Formación Integral y a dar respuesta de manera pertinente a las necesidades de nuestra comunidad. De esta manera, el equipo de trabajo del CAPS inspirado en la potencia del trabajo conjunto, organizado en campos para la salud, la enseñanza y el aprendizaje y haciendo uso del soporte tecnológico en plataformas de nuestra Universidad, ha enriquecido la oferta de acompañamiento con más de 24 oportunidades de formación a disposición de nuestra comunidad.

Éstas nuevas ofertas formativas, entre las cuales se destacan el acompañamiento a la salud emocional con escucha ac-



Uno de los propósitos del Centro de Asesoría Psicológica y Salud es acompañar el desarrollo personal y promover modos y estilos de vida saludables.

tiva, webinars para el cuidado de las emociones, las relaciones en tiempos de aislamiento; a la salud física con tu médico general y del deporte orientándote en casa, recomendaciones para el fomento de los hábitos y estilos de vida saludables estando en casa, pausas para reflexionar; el acompañamiento a los procesos de enseñanza-aprendizaje con espacios grupales para el manejo de la ansiedad y el estrés derivado de los compromisos académicos, talleres de planeación, manejo del tiempo, aprendizaje universitario, tips semanales para consejeros y profesores, entre otros, son algunos de los ejemplos que muestran cómo, entre el 20 de marzo y el 17 de abril 855, participantes nos han buscado y han encontrado una respuesta de acogimiento y acompañamiento de manera tanto individual como grupal que estamos seguros han irradiado en cada uno de sus entornos.

Es gratificante leer las respuestas de la encuesta de satisfacción que se aplica al finalizar nuestros servicios, donde solicitamos a quienes participan, entre otras preguntas, mencionar los aportes que recibieron luego de participar en nuestras experiencias, encontrando que del 41% de participantes hacen referencia a tres grandes aportes: El primero, respecto a las relaciones interpersonales y familiares (establecimiento de límites, escucha, comunicación asertiva, valoración de las opiniones de otros y aprendizaje mutuo, etc); el segundo, en el desarrollo personal (ganar seguridad en sí mismo y autoconfianza, reconocer y validar las propias emociones, identificar oportunidades de mejora, mayor conocimiento sobre temas específicos y saber qué hacer, etc) y el tercero en el desarrollo de habilidades (cómo trabajar en grupo, estudiar para parciales, manejo del

tiempo, realizar una entrevista, etc), entre otros. Lo anterior, nos hace palpable la realidad de que a través de nuestro trabajo hacemos vida la Formación Integral, no sólo con nuestros acompañamientos sino con todo un “Medio Universitario en Línea” que sigue dispuesto para todos.

Es real que la pandemia y la cuarentena han traído y seguirán trayendo consecuencias que del todo no alcanzamos a anticipar o más bien a reconocer, y por ello desde el CAPS somos conscientes que a diario necesitamos reinventarnos con humanidad, calidad y criterio, para seguir contribuyendo a la salud mental de nuestra comunidad y abrir caminos de sentido y posibilidades para contribuir a una vida universitaria que irradie el buen vivir, el cuidado y la acogida en estos tiempos de virtualidad y aislamiento físico. Tenemos la confianza en nosotros como equipo y en nuestras autoridades de gobierno universitario para saber que siempre haremos lo mejor para afrontar y salir adelante con grandes aprendizajes de los momentos de crisis y, como lo dijo en el mensaje de pascua el Padre General Arturo Sosa, S.J. “el confinamiento por la Covid-19 no puede retener nuestro deseo de vivir y dar vida” <sup>H</sup>

\* Directora Centro de Asesoría Psicológica y Salud (CAPS) de la Vicerrectoría del Medio Universitario

**Somos conscientes que a diario necesitamos reinventarnos con humanidad, calidad y criterio, para seguir contribuyendo a la salud mental de nuestra comunidad.**