

## Capítulo 1 De los abrazos que no di, a los abrazos resilientes

### Chapter 1 From the hugs I did not give, to the resilient hugs

LARA-HEREDIA, Martha Alicia\*, MARTÍNEZ-MURGUÍA, Ricardo and ESTRADA-CÓRDOBA, Dulce Fabiola

*Universidad Autónoma del Carmen, Dirección General de Servicios al Estudiante*

ID 1<sup>er</sup> Autor: *Martha Alicia, Lara-Heredia* / **ORC ID:** 0009-0007-1836-4282, **CVU CONAHCYT ID:** 1288315

ID 1<sup>er</sup> Co-autor: *Ricardo, Martínez-Murguía* / **ORC ID:** 0009-0006-4991-6580, **CVU CONAHCYT ID** 1288793

ID 2<sup>do</sup> Co-autor: *Dulce Fabiola, Estrada-Córdoba* / **ORC ID:** 0009-0008-5226-1946, **CVU CONAHCYT ID:** 1288819

**DOI:** 10.35429/H.2023.12.1.8

M. Lara, R. Martínez and D. Estrada

\*alara@pampano.unacar.mx

M. Reyes, F. Tejero, L. Zaleta y D. González (AA. VV.) Trascender en la educación y en la formación integral. Handbooks-TIV-©ECORFAN-Mexico, Campeche, 2023

## **Resumen**

El ser humano es un ente social predominante que requiere aceptación y validación de su tribu; y el abrazo se entiende como emocional y efectivamente esta manifestación interna del individuo hacia la comunidad. Durante los últimos meses de encierro derivados de la pandemia, el abrazo como contacto físico fundamental se perdió. De repente, el abrazo desapareció, no hubo más abrazos después de las habituales vacaciones de Semana Santa, entre hermanos, amigos, parejas, familia y la comunidad... y todos aquellos que nos dan consuelo. Este estudio presenta cómo se abordó el cambio de la tutoría presencial a la tutoría grupal virtual en la Universidad Autónoma del Carmen. Esta modificación fue realizada por la Dirección de Servicios al Estudiante dentro del Programa Institucional de Tutorías y sus coordinadores de departamento y la Unidad de Servicios Psicológicos y otros departamentos institucionales. Asimismo, se incluyeron diferentes paradigmas para interactuar con el abrazo y la comunicación verbal, desde la neurología, la terapia, la poesía y los estudiantes. A través del grupal virtual y la tutoría virtual, descubrimos que los mensajes de texto nos hacen sentir animados, reconfortados y abrazados.

## **Tutoría, Resiliencia, Abrazos, Palabras**

### **Abstract**

Human being is a predominant social entity that requires acceptance and validation from their tribe; and hugging is understood to be emotionally and effectively this manifestation of internal of the individual towards the community. During the past months of confinement derived from pandemic, hugging as a fundamental physical contact was lost. Suddenly, hugging disappeared, there were not more hugging after the usual Easter vacation time, among brothers, friends, partners, family and the community... and all those who give us comfort. This study introduces how moving from face to face to virtual group tutoring was addressed in the Universidad Autónoma del Carmen. This modification was do it by the "Dirección de Servicios al Estudiante" within the Institutional Tutoring Program and its department coordinators and the Psychological Service Unit and other institutional departments. Also, different paradigms were included to interact with hugging and verbal communication, from neurology, therapy, poetry, and the students. Through virtual grupal and virtual tutoring, we found out that texting makes us feel cheered, comforted and embraced.

## **Tutorship, Resilience, Hugs and words**

### **1. Introducción**

La comunicación aborda el tema de las actividades realizadas en la Hora Institucional de Tutoría (HIT) de la Universidad Autónoma del Carmen (UNACAR) durante el período de la pandemia. Las actividades presenciales cambiaron al plano virtual, para atender la necesidad humana del encuentro social a pesar del confinamiento que estábamos viviendo en el año 2020. Describir en forma narrativa tales hechos, es la finalidad.

La UNACAR, como todos los centros educativos a nivel mundial, entró en periodo de confinamiento, cumpliendo con las indicaciones de la Secretaría de Salud para proteger la integridad de la población. Se sustituyeron los espacios escolares por dispositivos al alcance de cada cual, para tratar de realizar las actividades desde casa.

El desarrollo de las actividades de tutoría se da en varios momentos. Cada uno de ellos puede ser descrito como un camino que requiere de pausas para reconocer los abrazos que no dimos, mirar las adaptaciones de la tutoría grupal, tomar un respiro para revisar a la resiliencia como capacidad humana necesaria para la nueva normalidad. Llegar al momento de pensar en el significado del abrazo, lo importante que es como necesidad biopsicosocial, y como último punto, las palabras que abrazan, reconociendo el beneficio de la escritura y lo bien que hace elegir palabras pertinentes. En este punto se abre un sin número de posibilidades de encontrarnos a través de la palabra, quedando en este trabajo el ejemplo escrito de la comunidad estudiantil.

## 2. Los abrazos que no di

“Cuando yo te abrazo no te abrazo sola, / te abraza conmigo una eternidad, / te abrazan los valles, / las montañas y los vientos, /las flores del campo y el olor del pan”. (Mocciaro, 2021)

La Universidad Autónoma del Carmen, ubicada en la Ciudad del Carmen, del Estado de Campeche, en México, anuncia a través de su página oficial de Facebook UNACAR SITIO Oficial, la bienvenida después del confinamiento voluntario por COVID 19 a una población de alrededor de 9 mil 426 alumnos del nivel superior y medio superior. (Unacar SITIO Oficial, 2022)

Según dice la canción *como la cigarra* de María Elena Walsh en 1973 (Plaza, 2019), “cantar al sol como la cigarra/ después de un año bajo la tierra/ igual que el sobreviviente que vuelve de la guerra”. Así volvimos de un resguardo, violentando la voluntad, despedida de familiares sin despedirse, concluimos relaciones, abandonamos la escuela, regresamos a la casa de los padres, surgiendo nuevas formas de relacionarse a la distancia, se dejaron de dar abrazos, físicamente hablando hubo una supresión del contacto. En una ocasión, antes de la pandemia en el Campus universitario; cuando caminaba en los pasillos de la cafetería, se acerca a mi persona, una estudiante muy efusiva, me dice con un énfasis en la voz, “¡Maestra!” y me abraza, alza, gira y me vuelve a dejar en el piso. Me quedo sin palabras, quizás apenada de esa efusividad, pero ahora al recordar ese abrazo, se dibuja una sonrisa en mi rostro.

Aquel abrazo en este 2022 después de la pandemia, de esos encuentros en una nueva normalidad de reserva, cautela, tratando de acercarnos sólo un poco, para que el virus no se vuelva a activar. Ahí estoy, cerrando un proceso de atención psicopedagógica y el joven que concluye, dice que ese espacio es reconfortante, se pone de pie, me ve, se balancea y hace el gesto de darme un abrazo, notablemente emocionado por el bienestar que ha estado experimentando, devuelvo el gesto, como mis neuronas espejo lo dictan, y en la recuperación de esta privación de contacto que hemos tenido, me dice ¿De veras?, ¿le puedo dar un abrazo?”, sonrío, paso la barrera de la distancia y recibo un discreto abrazo escolar.

Es así, como recuperamos lo presencial, poco a poco, después de que, en México la Secretaría de Educación Pública anunciara el 23 de marzo de 2020 se adelantarían las vacaciones de semana santa y las clases se reanudarían el 20 de abril (ese abril del regreso no llegó, se convirtió en más de dos años de confinamiento). Ese comunicado que presentó el gobierno Federal: un balde de agua fría.

Margarita Vaca nos dice que uno de los riesgos más altos de la decisión alrededor del mundo de cerrar las escuelas, con el fin de disminuir la propagación del virus a comienzos de 2020, significó el rezago escolar para 1.600 millones de estudiantes. (Vaca, 2021)

## 3. Metodología

Para atender las necesidades psicopedagógicas grupales de los estudiantes de la UNACAR, se creó a través de la plataforma TEAMS el equipo denominado Martha Alicia Lara Heredia, abierto el 7 de mayo de 2020. De acceso libre a los miembros de la comunidad universitaria, vía códigos QR y ligas publicadas en medios electrónicos, así como la cartelera de temas a tratar.

Se hizo necesario precisar que el Horario Institucional de Tutoría (HIT), en la UNACAR: “Es el horario del profesor tutor distribuido en dos horas institucionales los viernes de 11:00 a 13:00 horas para el encuentro tutor-tutorado en la modalidad individual y grupal, como parte de su plan de trabajo general en tutoría”. (UNACAR, 2022)

Por su parte, la Unidad de Servicios Psicopedagógicos (USP), expresaba en la página Web de la UNACAR que pone a disposición del estudiante de todos los campus un espacio de información, orientación y apoyo psicológico para la vida personal y académica. En ese lugar el estudiante encuentra cursos, talleres, además del contacto de especialistas en atención psicológica, orientación educativa y vocacional. (UNACAR, 2022).

El programa Institucional de Tutoría y la USP trabajan de forma colaborativa desde hace varios años, y el HIT es el espacio común para conversar sobre temas de interés de la comunidad estudiantil. La Tutoría y la USP antes de marzo del 2020 no contaban con atención virtual.

Con la pandemia nacen los encuentros de tutoría grupal en línea, como respuesta emergente. En este documento se subrayan las acciones de la Coordinadora de Tutoría de la Facultad de Derecho del periodo enero- junio 2020, quien recolecta de forma amigable temas de interés entre algunos estudiantes de la facultad para convertirlos en 7 talleres, impartidos a través de la plataforma TEAMS.

Como parte del procedimiento, se dejó abierto el chat de cada una de las sesiones para que los participantes tuvieran un espacio que les permitiera expresar sus necesidades y emociones.

#### 4. Resultados

La plataforma TEAMS fue el espacio virtual de los encuentros, para el quipo denominado Martha Alicia Lara Heredia, abierto el 7 de mayo de 2020. El primer tema ya estaba solicitado con antelación: las relaciones de noviazgo. A prisa, con poca conciencia de la utilidad de la plataforma, sin saber que se iba a prolongar el confinamiento, iniciamos un viernes 8 de mayo a las 11:00 de la mañana tratando de dar un taller. La sorpresa fue, que se conectaron más de 45 personas entre tutores y tutorados, se lograron 127 participaciones en el chat, además de los que tomaron la palabra hablada. Fue descubrir un terreno fértil, se decía a través del chat: “aquí estoy y me interesa hablar del noviazgo.”; “...muy interesante su taller, me gustaría que fuera un poquito más extenso en este tema que es muy común en la actualidad”, “excelente tarde, saludos”.

Después de ese taller, vía celular, la coordinadora de tutorías de la Facultad de Derecho, informó que los jóvenes pedían, que además del chat y las participaciones en el micrófono, se realizaran algunas técnicas para promover la participación, ¡qué reto más grande solicitaban los jóvenes! Se interpretó como la necesidad de mantener la interacción, de alguna forma volver al contacto del que estábamos privados. El 15 de mayo y 5 de junio de 2020, en el espacio virtual, como facilitador al Psic. Ricardo Martínez Murguía se dio el taller *Resiliencia*, con 204 participaciones en el chat de la reunión, donde se seleccionaron algunos comentarios: “El taller me pareció muy excelente, y este tipo de pláticas nos ayuda a reflexionar y recapacitar por todo lo que está pasando en estos momentos”, “Creo que la pandemia nos está permitiendo conocernos más a fondo y descubrir cosas que no sabíamos de nosotros y nos permite reflexionar”, “...nos ayuda definitivamente a tener mejor conciencia y valorar aquello que tenemos lejos, en ese caso amigos y familiares”.

Este espacio virtual tuvo su última emisión el 19/11/2021, se registraron 753 miembros y 9 propietarios. La modalidad virtual permitió dar un vistazo al reglamento del Programa Institucional de Tutorías de la UNACAR, en donde no se encontraba la descripción de tutoría virtual individual, mucho menos la grupal.

Nos decía el Programa Institucional de Tutorías antes que la pandemia nos alcanzara:

La tutoría es el acompañamiento, orientación, asesoría, canalización y seguimiento que recibe el estudiante de sus tutores a lo largo de su trayectoria escolar (admisión, ingreso, permanencia, egreso y titulación) para que optimice aprendizajes significativos, potencialice talentos, solucione dificultades personales, escolares, desarrolle hábitos de trabajo y estudio efectivo, que le permita ser competente en el área en la que se desarrolle. (UNACAR, 2022)

#### 5. Interpretación

##### Resiliencia y abrazos

“Los abrazos que no di”, representó la identificación de la necesidad de modificar los encuentros grupales en la tutoría y ante esta realidad de confinamiento, necesitábamos diversificar las formas de tener contacto, para vincularnos con los demás.

*Vimos en la resiliencia una posibilidad, como nos explica Leticia Olvero, en el artículo publicado en la Gaceta de la UNAM, “la resiliencia, es la habilidad emocional, cognitiva y sociocultural para reconocer, enfrentar y transformar constructivamente situaciones que causan daño o sufrimiento, o amenazan el desarrollo personal” (Olvero, 2018, pág. 8)*

Necesitamos abrazar esta capacidad para poder afrontar esta adversidad llamada COVID 19.

*Resiliencia: Implica una conducta adaptativa, desde una perspectiva optimista de competencias personales, en el orden de lo emocional, cognitivo y social. Comprende además de los procesos intrapsíquicos, componentes sociales que favorecen la calidad de vida y el logro de un bienestar integral, tanto a nivel físico como psicológico, en medio de la adversidad. Inciden aspectos positivos en la interacción del individuo con los demás, según cada uno va construyendo su narrativa de vida particular. (Páez, 2020)*

*Construir resiliencia se ha planteado como una forma de dar afecto y apoyo, pues desarrolla la capacidad de relacionarse, es importante para tener vínculos más cercanos con los demás. “El acompañamiento de personas significativas nos ayuda a enfrentar momentos desfavorables y, al mismo tiempo, nos ofrece la posibilidad de apoyar a otros”. (Olvero, 2018, pág. 8)*

Emergen los abrazos resilientes, el chat como recurso: una estudiante dice: “El problema es que no estábamos preparados para un aislamiento, por eso surge el estrés, la ansiedad de estar en un solo lugar, sentirse encerrado”, contesta un tutor “La mejor manera es convivir con la familia, hacer aquello que hemos dejado de hacer por mucho tiempo, darnos tiempo para analizar lo que hemos estado haciendo y cómo podemos mejorar”. Se animan... Nos empezamos a abrazar...

### **El abrazo como necesidad biopsicosocial**

Con las palabras de Mario Benedetti:

*“Que bien nos vendría un abrazo/que nos acomode un poco/Que nos haga ver que no estamos tan solos/No tan locos/Ni tan rotos”. Mario Benedetti. (Humbert, 2021)*

O al estilo de Julio Cortázar.

*“Yo quiero proponerle a usted / un abrazo / uno fuerte, duradero / hasta que todo nos duela. Al final será mejor / que me duela el cuerpo por quererle / y no que me duela el alma / por extrañarle. (Humbert, 2021)*

Ante una amenaza, una reacción natural es protegernos y reconfortarnos con abrazos y apapachos, por la pandemia se ha recomendado el distanciamiento físico, y eso representa un problema emocional para algunas personas, afirmó Jesús Ramírez Bermúdez, Doctor en Ciencias Médicas por la UNAM.

Aunque las medidas tomadas ante la emergencia sanitaria son necesarias, dentro de la cultura del cuidado a la salud se deben replantear algunas prioridades para equilibrar el bienestar físico y emocional, dijo en el diálogo “Hablemos de emociones durante la pandemia”, organizado por *Universum*, Museo de las Ciencias, como parte de las actividades del “Verano a distancia”. (Boletín UNAM\_DGCS, 2020)

*Un abrazo bien dado puede bajar un pico de cortisol (la llamada hormona del estrés) en un momento complicado; una mirada de confianza facilita que alguien supere un reto difícil; unas palabras de ánimo rompen la sensación de aislamiento. (Rojas, 2021, p. 28)*

*Esta caricia lenta estimula un conjunto particular de nervios: las neuronas táctiles del tipo c aferentes. Estas neuronas las podemos encontrar en zonas donde crece el vello y responden únicamente al contacto propiciado por las caricias lentas y ligeras. A su vez, cuentan con una ruta directa al cerebro donde desencadenan la liberación de endorfinas.*

*Las endorfinas son neuropéptidos, pequeñas moléculas que las neuronas del cerebro utilizan para enviar señales entre sí. Las endorfinas son parte del sistema de control del dolor y producen un efecto analgésico similar al de la morfina. Sin embargo, la endorfina y la morfina difieren en dos aspectos clave: Las endorfinas son 30 veces más eficaces como analgésicos que la morfina, y no generan adicción. (Instituto de Neurociencias Aplicadas, 2021)*

Cuando se eleva la oxitocina, el amor, la empatía y compasión son más intensas. Con esta hormona por las nubes es más difícil mantenerse resentido, enfadado; la amígdala del cerebro, en sus funciones relacionadas con el miedo, angustia, obsesiones y pensamientos negativos se desactivan cuando la oxitocina está elevada. Rojas afirma que los pensamientos influyen en la mente (Rojas, 2018, p. 56-57)

### **Las palabras que abrazan: los beneficios de la escritura**

Si hablamos de abrazos resilientes, esos que se dan cuando la oportunidad del contacto físico se pierde y practicamos encontrarnos en espacios virtuales, es necesario hablar de los abrazos como palabras.

Empezaremos con el significado de abrazar, de acuerdo con la página de etimologías de Chile (2020), nos dice que está formada con raíces latinas y es la acción de rodearte con los brazos y proviene del prefijo *ad-(hacia)* y “*braccium*” que significa abrazo. Esto lleva a imaginar que los abrazos es el contacto que se da entre personas, disminuyendo lo más que se pueda la distancia, es decir con lo que la extensión de los brazos permite estrechar. (Etimologías.dechile., 2022)

En palabras de Burr (1955) la comunicación no transmite, no representa, no exterioriza la realidad social, sino que la crea. (Gacía & Vall, 2019, pág. 62)

Se encuentra en la explicación de Olguín y Guzmán, ese soporte que requiere el pensamiento para abrazar con la palabra.

*El abrazo virtual, muy en boga desde antes de la pandemia, no tiene ni remotamente el efecto que tiene el abrazo físico. Sin embargo, si no hay otra opción, este contacto por lo menos nos activa la parte cognitiva, “la parte más fría del vínculo”. (Olguín & Guzmán, 2022)*

Si cierras los ojos e imaginas a alguien a quien quieres, en un entorno amable, entonces, tu cuerpo segrega oxitocina, dopamina... Incluso puedes llegar a sentir en tu cuerpo un escalofrío, la piel de gallina o un sinfín de signos físicos. (Rojas, Como hacer que te pasen cosas buenas, 2018)

*La escritura es un recurso personal que ayuda a sacar fuerzas del interior e incluso en ocasiones resolver conflictos al conectar con uno mismo, interpretar hechos, dar sentido a ideas, relatar experiencias. En particular el escribir sobre emociones fuertes relacionadas con eventos desestabilizadores y que provocan mucho sufrimiento, se considera algo más, cuando no satisfactorio, ya que de alguna manera dicha expresión de emoción ordena mentalmente los problemas, propicia la reflexión y transforma significados, incluso fomenta la estabilidad emocional necesaria para transformar pensamientos y conductas (Reyes-Iraola, 2014). (Fernández, 2021)*

La narración no se ve de manera descriptiva (como identificar el relato con una conversación o una historia) sino explicativa, como producto final de la coherencia y la continuidad (Guidano, 1995). Narrar se significa, ante todo, una experiencia emocional y una actividad autorreflexiva (Anderson, 1997). (Gacía & Vall, 2019, pág. 65)

Sigamos buscando, en la palabra escrita, el abrazo. Cerramos los ojos, y hacemos un recorrido por las palabras convertidas en abrazos que se pueden localizar en el equipo de la aplicación TEAMS, que se ha citado en este trabajo donde se registraron 753 miembros y 9 propietarios.

### **Las palabras como abrazos cuando el pensar y sentir del estudiante era este:**

“Espero que tenga un día excelente, muchísimas gracias por la conferencia de hoy, fue muy educativa y me ayudó a entender muchas cosas”. “La risa es un ejercicio corporal, precioso para la salud, y un beso para el alma, muchas gracias por todas estas reuniones muy lindas”. “...Después de todas estas sesiones, me he sentido más liberado, más fuerte, reconfortado. Sé que debo seguir esforzándome para controlar mi forma de percibir las cosas. Un abrazo fuerte, bendiciones”. “Muy interesante siendo sincera me encanta estos tipos de platica, me ayudan mucho en mi persona y sé que a muchos igual lo está ayudando”. “Muchas gracias por el apoyo de todos los maestros”. “cada viernes aprendemos algo nuevo, le agradezco por cada taller”. “Nunca había tenido el placer de escuchar este tipo de pláticas”.

“Honestamente me pareció excelente los temas abordados captaron mi atención y tengo ahora unas nuevas perspectivas”. “Fue una reunión bonita y dinámica, me agradó mucho y me gustó cómo los maestros interactúan entre sí. Da un ambiente de confianza”.

## 6. Conclusiones

Es increíble este recorrido, empezamos con los abrazos que no dimos, y llegamos a las palabras que abrazan, las palabras que se convierten en un puerto seguro, en un puerto de abrigo, cómo es la isla del Carmen donde está ubicada la UNACAR. Tomamos a la palabra escrita como la posibilidad abrazarnos con ella, y no sólo eso, también encontrarse, escribir cuando no te puedo tocar, ver, sentir, es la posibilidad que todos aquellos que dominamos la escritura podemos usar, para encontrarte, tocarte, sentirte a través de mis conexiones neurológicas que se activan cuando te escribo, cuando me escribo; para seguir conociéndote, conocerme, explorar lo que estoy pensando y sintiendo, no para guardarlo, para expresarlo y quizá como efecto secundario, leer lo escrito de nuevo para mí, e incorporarlo con nuevos elementos, o dejarlos ir, como si la palabra en el chat se convirtiese en un navegante, que va por una variedad de corrientes a través de la internet, navegando para reencontrarnos.

Para finalizar resulta imprescindible expresar que este trabajo fue liberador en su desarrollo, el encuentro con personas que se emocionaban con este tema, a tal grado que expresaron y compartieron escrituras espontáneas, el ejemplo claro puede ser este: “Un abrazo es, expresar con la otra persona que ambos somos humanos, y que los sentimientos que tengo hacia ella son de comprensión, para hacerle saber que puedo tener sensaciones parecidas a las de ella y desde ese punto de vista somos iguales y podemos confiar. En cuentas resumidas, eso es dar confianza”. Vaquero, C (Conversación personal, 28 de octubre de 2022).

Cada uno de los que participamos fue recogiendo palabras para abrazar, y de esta forma se logra expresar lo siguiente: agradecer con un abrazo a la distancia matizado de respeto, entusiasmo, aprecio y profesionalismo a los tutores, tutoras y estudiantes de diversas facultades de la UNACAR que nos encontramos los viernes de ese 2020 a la Dra. Arlett Hernández Méndez (Coordinadora de Tutoría de la Facultad de Derecho) y sus colaboradores, Mtra. Claudia Niagara de Guadalupe López Reda, Mtra. Gabriela Jiménez Izquierdo, Psic. Celia Ramos Massa, Dra. María Elena Reyes Monjaras que fue la primera que sugirió que se escribiera algo sobre esta experiencia, Dra. Pamela Mollinedo Rosado y a ti, gracias a cada uno de ustedes por los espacios de colaboración que fueron generosamente ofreciendo.

## Referencias

Boletín UNAM\_DGCS. (24 de Agosto de 2020). *Crear Conflicto emocional, omitir abrazos*. Obtenido de [https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2020\\_702.html](https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2020_702.html)

*Etimologias.dechile*. (2022). Obtenido de <https://etimologias.dechile.net:https://etimologias.dechile.net/?abraz>

Fernández, A. (2021). Narraciones y emociones en tiempos de cambio e incertidumbre. *Revista de Pensamiento Y Acción Interdisciplinaria*, 7(1), 59. doi:DOI <https://doi.org/10.29035/pai.7.1.56>

Gacía, B., & Vall, B. (18 de Septiembre de 2019). Hacia una comprensión fenomenológica del proceso de construcción de significado: Aplicabilidad de la Rejilla de Evaluación Narrativa. *Revista de Psicoterapia*. DOI: <https://doi.org/10.33898/rdp.v30i114.32>

García, P. (02 de febrero de 2021). *IMCO*. Obtenido de IMCO: [https://imco.org.mx/wp-content/uploads/2021/06/20210602\\_Educacio%CC%81n-en-pandemia\\_Documento.pdf](https://imco.org.mx/wp-content/uploads/2021/06/20210602_Educacio%CC%81n-en-pandemia_Documento.pdf)

Humbert, S. (6 de Junio de 2021). *Drahumbert-psiquiatra*. Obtenido de Drahumbert-psiquiatra: <https://www.drahumbert-psiquiatria.es/abrazarse-de-nuevo/>

Instituto de Neurociencias Aplicadas. (25 de Septiembre de 2021). *neurocienciasaplicadas.org*. Obtenido de [neurocienciasaplicadas.org: https://www.neurocienciasaplicadas.org/post/la-importancia-de-los-abrazos-para-nuestra-salud-mental](https://www.neurocienciasaplicadas.org/post/la-importancia-de-los-abrazos-para-nuestra-salud-mental)

- Mocciaro, J. (10 de Octubre de 2021). *Río Negro.com.ar*. Obtenido de Rio Negro Web Site: <https://www.rionegro.com.ar/entrevista-con-paz-martinez-creci-entre-beatles-y-chalchaleros-1991241/>
- Olguín, M., & Guzmán, F. (14 de febrero de 2022). Abrazarce es necesario para la salud psicosocial y física. un abrazo virtual nunca tendrá los beneficios que uno real. *GACETA UNAM*, 14-15. Obtenido de acervo.gaceta.unam: <http://acervo.gaceta.unam.mx/index.php/gum10/article/view/93953>
- Olvero, L. (15 de Enero de 2018). Resiliencia, habilidad para enfrentar la vida. (N. Martínez, Ed.) *GACETA UNAM*(4931), 8. Obtenido de Gaceta.unam: <https://www.gaceta.unam.mx/index/wp-content/uploads/2018/01/150118.pdf>
- Páez, M. (7 de Enero de 2020). La salud desde la perspectiva de la resiliencia. *Revistasum.umanizales.edu.co*,20(1), 205. DOI: <https://doi.org/10.30554/archmed.20.1.3600.2020>
- Plaza, G. (2019 de Abril de 2019). *La Nación*. Obtenido de La Nación Web site: <https://www.lanacion.com.ar/espectaculos/como-cigarra-himno-generacional-maria-elena-walsh-nid2228586/>
- Ramirez, & Jesús. (31 de Agosto de 2020). *Reverso*. Obtenido de Reverso: <https://www.reversos.mx/omitir-abrazos-crea-conflicto-emocional-ramirez-bermudez/>
- Rojas, M. (2018). *Como hacer que te pasen cosas buenas*. Barcelona: Espasa.
- Rojas, M. (2021). *Encuentra tu persona vitamina*. Barcelona: Espasa.
- UNACAR. (17 de Octubre de 2022). *Unacar.mx*. Obtenido de Unacar.mx Web site: [https://www.unacar.mx/SERVICIOS\\_ESTUDANTILES/tutoria/tutoria.html](https://www.unacar.mx/SERVICIOS_ESTUDANTILES/tutoria/tutoria.html)
- Unacar SITIO Oficial*. (23 de agosto de 2022). Obtenido de Unacar SITIO Oficial: <https://www.facebook.com/page/1376984839199577/search/?q=clases%20presencial>
- Vaca, M. (24 de Enero de 2021). *CEPEI*. Obtenido de CEPEI: <https://cepei.org/documents/la-pandemia-y-el-reto-de-la-educacion-a-distancia/>