



# Las habilidades socioemocionales y el regreso a clases generación post pandemia

**30 DE MARZO 2022**



**Dra. Rocío Villalón**

Profesora, investigadora y asesora en materia de comercio exterior en la Universidad Autónoma de Baja California (UABC).



## Dra. Rocío Villalón

Es Licenciada en Negocios Internacionales por la Universidad Autónoma de Baja California; Maestra en Administración de Empresas con enfoque en Mercadotecnia por CETYS Universidad; Doctorado en Planeación Estratégica para la Mejora del Desempeño por el Instituto Tecnológico de Sonora (ITSON).

Posee más de 17 años de experiencia administrativa y ha desempeñado cargos como Planner Buyer en Waldos Dólar Mart; Planner en Pioneer Speakers; Sales Coordinator en Hitachi Sistema de Transporte México y Asistant Manager en Goto de Baja California/Kyosha Hong Kong. Ha tomado diversos cursos de actualización como el taller Metodología de la Clasificación Arancelaria y casos prácticos actuales de TLC Asociados, el Management Research Trends – Rethinking the MBA por la Universidad de Harvard, entre otros.

Desde hace 10 años se ha desempeñado como Catedrática en diversas casas de estudio a nivel Licenciatura y Posgrado como en la Universidad Autónoma de Guadalajara, campus Tabasco, el Centro de Estudios Superiores y recientemente ingresó al Centro Universitario de Estudios Jurídicos, Plantel Baja California – Trade & Law College. Además, actualmente es Coordinador de Práctica Profesional de la Facultad de Contaduría y Administración en la Universidad Autónoma de Baja California.



# Índice

1. Antecedentes
2. Concepto de Habilidades Socioemocionales.
3. El nuevo modelo educativo.
4. La Educación Socioemocional a Nivel Superior.



# El bienestar emocional, según la Organización Mundial de la Salud (OMS)

*Es un “estado de ánimo en el cual la persona se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, trabajar productivamente y contribuir a la comunidad”.*



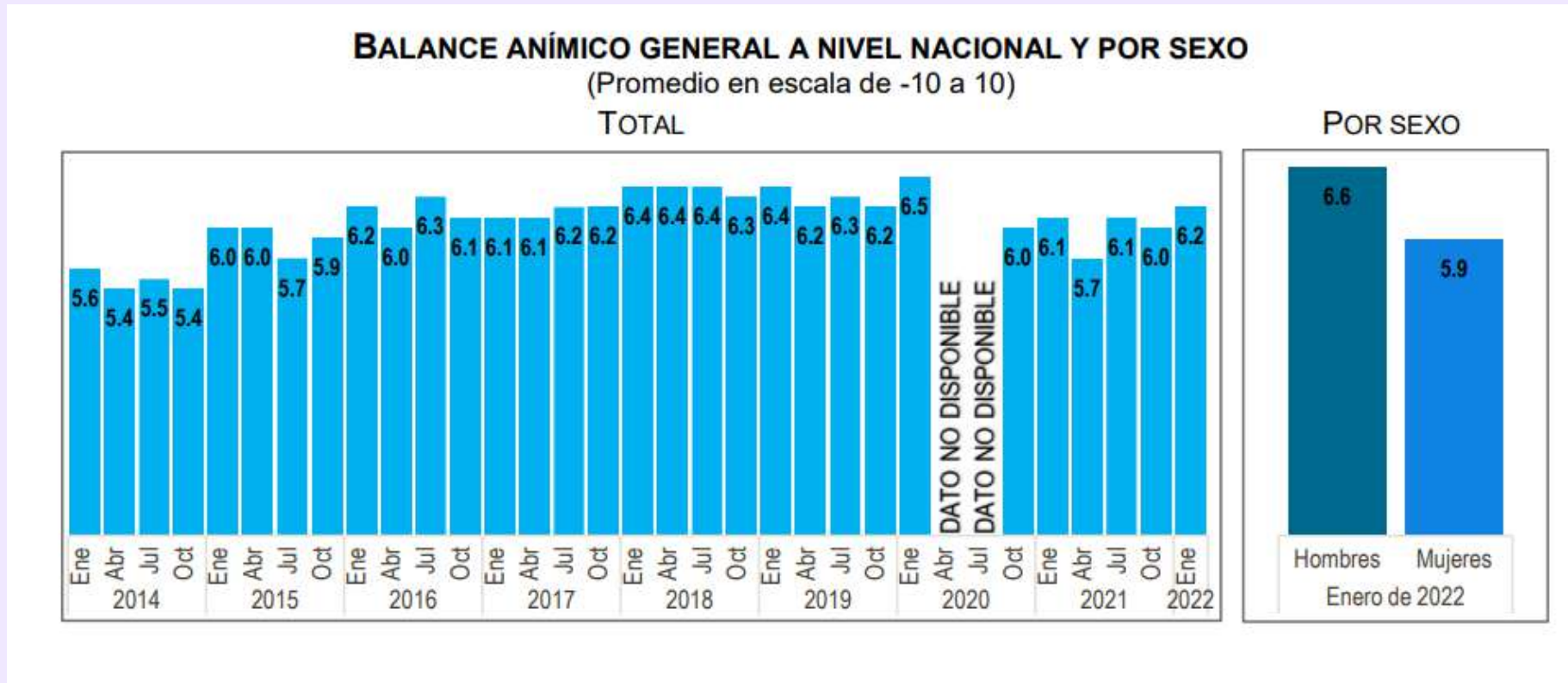
A nivel mundial, la pandemia ha sido un golpe fuerte para el bienestar mental y emocional, sobre todo para las generaciones más jóvenes.

Las disrupciones a nuestro estilo de vida aunadas a una incertidumbre que parece no tener fin se han traducido en señales de depresión y ansiedad que se deben atender.

# Generaciones actuales

Generación	Año de nacimiento	Edad en 2020	Circunstancia histórica	Característica principal	Personalidad
GENERACIÓN α	2011 - 2025	9 - 0 años	100 % digitales	 Automatizados	Más enfocados en una sola cosa. Acostumbrados a más atención sobre ellos mismos.
GENERACIÓN Z	1994 - 2010	26 - 10 años	Crecimiento y Expansión del internet	 Irreverentes	Irreverentes. Dispersos. Buscan la movilidad y la inmediatez.
GENERACIÓN Y	1981 - 1993	39 - 27 años	Inicia la era digital	 Frustrados	Aman las experiencias. Inconformistas. Buscan vivir el momento. No poseer cosas.
GENERACIÓN X	1969 - 1980	51 -40 años	Crisis del petróleo en el 73	 Buscan el éxito	Obsesionados por el éxito y los logros. Buscan reconocimiento y estabilidad a futuro.
BABY BOOMER	1949 - 1968	71 -52 años	Explosión demográfica	 Ambiciosos	Ambiciosos. Buscan poseer más, el orden y la estructura.
SILENT GENERATION	1928- 1948	92 - 72 años	Conflictos bélicos	 Austeros	Austeros. Saludables. Buscan agradar a sus superiores.

# Antecedentes



Fuente. Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado (ENBIARE) 2022.

# Antecedentes

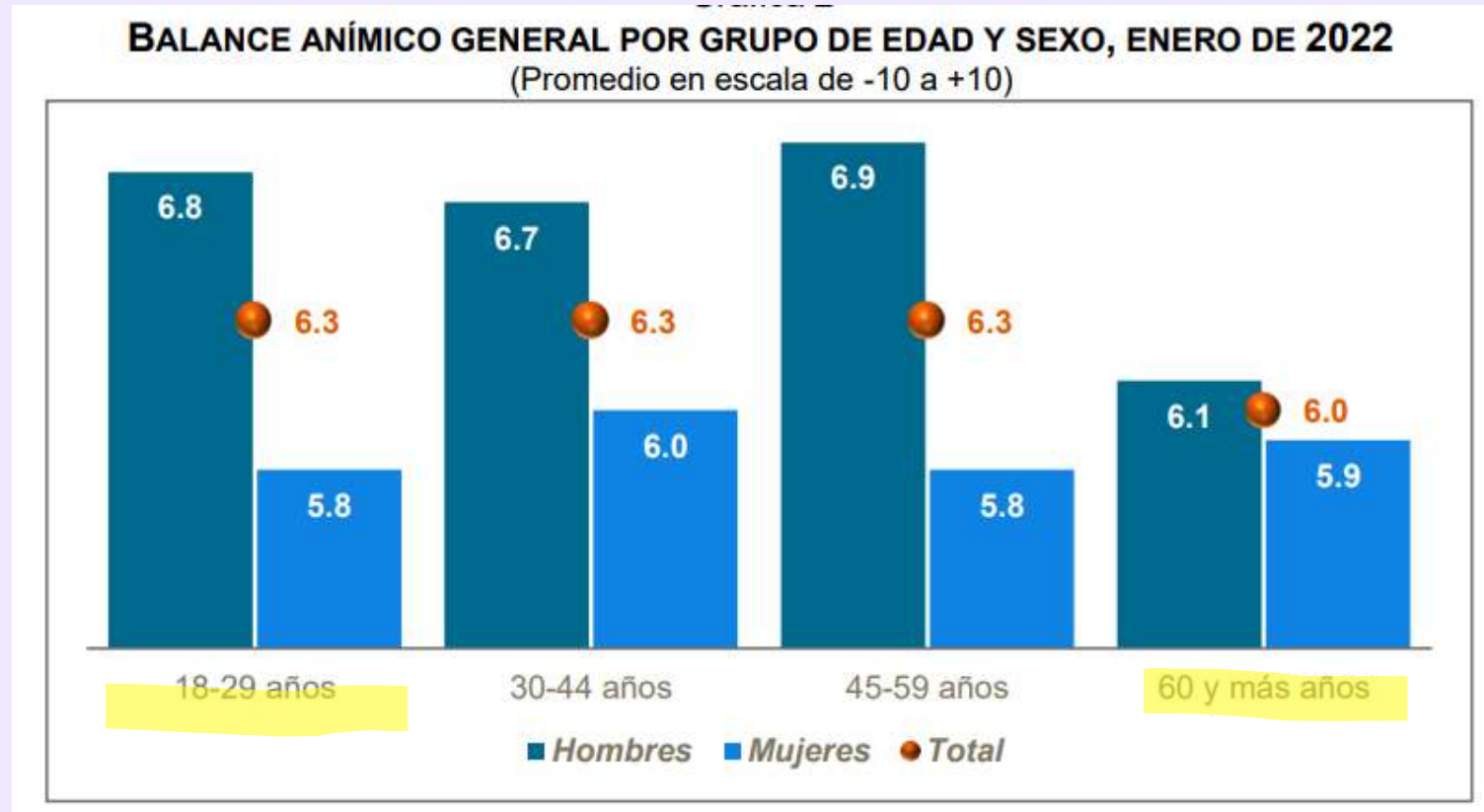
**SATISFACCIÓN POR DOMINIOS ESPECÍFICOS**  
(Promedio en escala de 0 a 10)

Dominios	Ene-21	Ene-22
<b>Satisfacción con la vida</b>	<b>8.2</b>	<b>8.4</b>
Relaciones personales	8.8	8.9
Vivienda	8.6	8.8
Actividad u ocupación	8.6	8.7
Logros en la vida	8.5	8.6
Perspectivas a futuro	8.3	8.6
Estado de salud	8.5	8.5
Nivel de vida	8.2	8.4
Vecindario	8.0	8.1
Tiempo libre	7.8	8.0
Ciudad	7.6	7.5
País	7.1	7.3
Seguridad ciudadana	5.5	5.6

Fuente. Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado (ENBIARE) 2022.



# Antecedentes



Fuente. Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado (ENBIARE) 2022.

# Antecedentes



Fuente. Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado (ENBIARE) 2022.

# Antecedentes

**SATISFACCIÓN POR DOMINIOS ESPECÍFICOS**  
(Promedio en escala de 0 a 10)

Dominios	Ene-21	Ene-22
<b>Satisfacción con la vida</b>	<b>8.2</b>	<b>8.4</b>
Relaciones personales	8.8	8.9
Vivienda	8.6	8.8
Actividad u ocupación	8.6	8.7
Logros en la vida	8.5	8.6
Perspectivas a futuro	8.3	8.6
Estado de salud	8.5	8.5
Nivel de vida	8.2	8.4
Vecindario	8.0	8.1
Tiempo libre	7.8	8.0
Ciudad	7.6	7.5
País	7.1	7.3
Seguridad ciudadana	5.5	5.6

**SATISFACCIÓN POR DOMINIOS ESPECÍFICOS, SEGÚN GRUPO DE EDAD**  
(Diferencia anual del promedio en enero de 2022 menos promedio en enero de 2021)

Dominios de satisfacción	Total	18-29 años	30-44 años	45-59 años	60 y más años
<b>Vida en general</b>	<b>0.2</b>	<b>0.3</b>	<b>0.2</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</b>
Perspectivas a futuro	0.3	0.3	0.2	0.3	0.2
Nivel de vida	0.2	0.3	0.3	0.2	0.0
País	0.2	0.1	0.1	0.3	0.3
Tiempo libre	0.2	0.2	0.3	0.2	0.2
Vivienda	0.2	0.2	0.2	0.2	0.0
Actividad u ocupación	0.1	0.2	0.1	0.3	0.0
Logros en la vida	0.1	0.4	0.1	0.1	0.0
Relaciones personales	0.1	0.2	0.0	0.2	-0.1
Seguridad ciudadana	0.1	0.2	0.0	0.1	0.0
Vecindario	0.1	0.2	0.0	0.1	0.0
Estado de salud	0.0	0.0	-0.1	0.0	0.0
Ciudad	-0.1	-0.1	-0.1	0.0	0.0

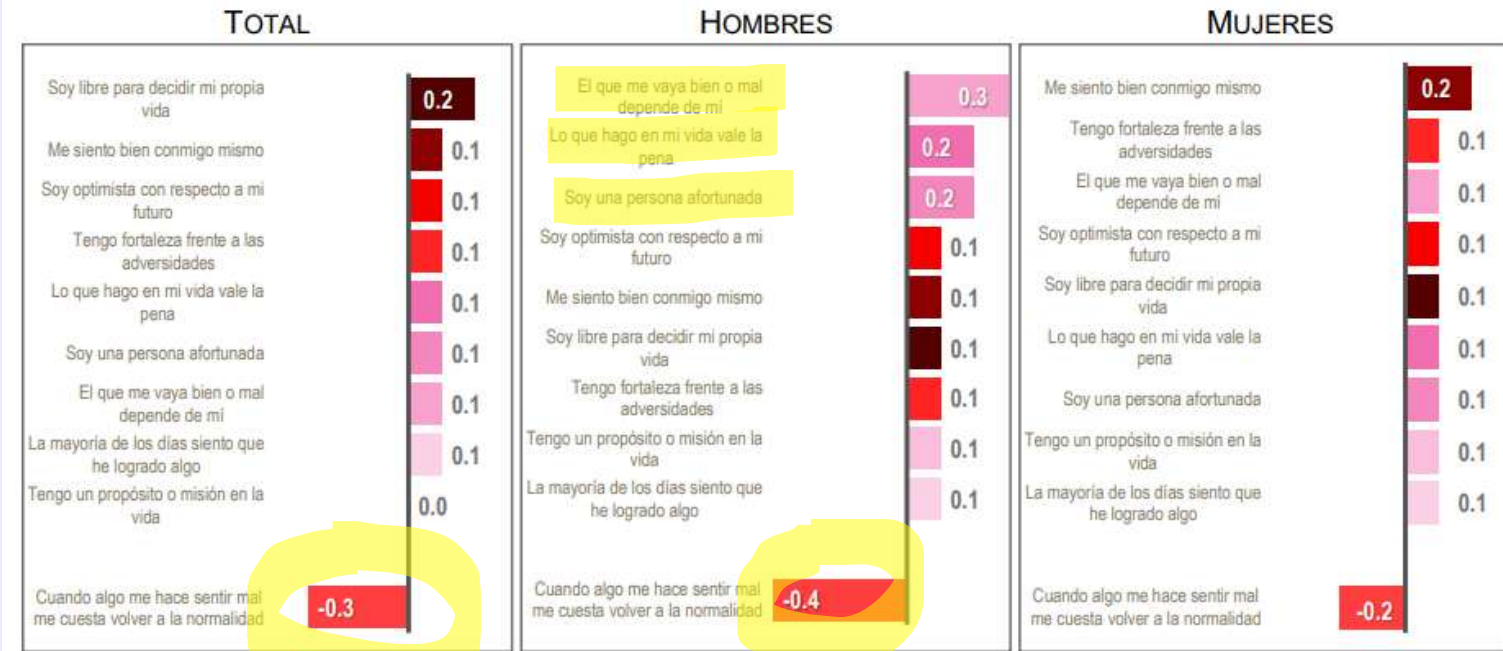
Fuente. Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado (ENBIARE) 2022.

# Antecedentes

**NIVEL DE ACUERDO CON ENUNCIADOS DE EUDEMONÍA**  
(Promedio en escala de 0 a 10)

Enunciados	Ene-21	Ene-22
Soy libre para decidir mi propia vida	9.0	9.2
Lo que hago en mi vida vale la pena	9.1	9.2
Soy una persona afortunada	9.1	9.2
Tengo un propósito o misión en la vida	9.0	9.0
Tengo fortaleza frente a las adversidades	8.8	8.9
El que me vaya bien o mal depende de mí	8.8	8.9
Me siento bien conmigo mismo	8.7	8.8
Soy optimista con respecto a mi futuro	8.6	8.7
La mayoría de los días siento que he logrado algo	8.6	8.7
Cuando algo me hace sentir mal me cuesta volver a la normalidad	4.5	4.2

**ENUNCIADOS DE EUDEMONÍA, SEGÚN SEXO**  
(Diferencia anual del promedio en enero de 2022 menos el promedio en enero de 2021)



Fuente. Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado (ENBIARE) 2022.



# Concepto de Habilidades Socioemocionales

Son HERRAMIENTAS que permiten a las personas *gestionar las emociones, establecer y lograr objetivos, valorar la perspectiva de otros, establecer y mantener relaciones de apoyo, tomar decisiones de manera responsable y resolver constructivamente situaciones personales e interpersonales.*



IMPLEMENTANDO EL COMERCIO EXTERIOR COMO



# Taxonomía de las Habilidades Socioemocionales.

De acuerdo al estudio: Habilidades socioemocionales en América Latina y el Caribe. (ERCE 2019), UNESCO.

# Aprendizaje Socioemocional.

Dimensión	Habilidades
<b>Autoconciencia</b>	Identificación de emociones, autoconfianza, autoeficacia y autopercepción.
<b>Autogestión</b>	Control de impulsos, manejo de estrés, enfoque al logro y automotivación.
<b>Conciencia del entorno social</b>	Toma de perspectiva, empatía, apreciación por la diversidad y respeto por otros.
<b>Habilidades sociales</b>	Comunicación, compromiso social, cooperación, resolución de conflictos y trabajo en equipo.
<b>Toma de decisiones responsables</b>	Identificación de problemas, evaluación y responsabilidad ética.

Fuente. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL)

# Competencias para el siglo XXI.

Dimensión	Habilidades
<b>Cognitivo</b>	Pensamiento crítico, resolución de problemas, toma de decisiones, creatividad e innovación.
<b>Intrapersonal (Con uno mismo)</b>	Apertura, adaptabilidad, responsabilidad personal y social, curiosidad, perseverancia, ciudadanía, estabilidad emocional y autorregulación.
<b>Interpersonal (Con los demás)</b>	Colaboración, trabajo en equipo, empatía, resolución de conflictos, extraversión y liderazgo.

Fuente. National Research Council (NRC)



# Adaptación de “ los 5 grandes factores de la personalidad”

Dimensión	Habilidades
Apertura mental (Apertura a la experiencia)	Curiosidad, tolerancia y creatividad.
Desempeño en la tarea (Meticulosidad)	Responsabilidad, autocontrol y persistencia.
Compromiso con otros (Extroversión)	Sociabilidad, asertividad y energía.
Colaboración (Amabilidad)	Empatía, confianza y cooperación.
Regulación emocional (Estabilidad emocional)	Resistencia al estrés, optimismo y control emocional.

Fuente. Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE)

**Habilidades transferibles:** son aquellas que se necesitan para adaptarse a diversos contextos de la vida y que las personas pueden potencialmente transferir a diferentes entornos sociales, culturales o laborales.

Dimensión	Habilidades
<b>Cognitiva</b>	Creatividad, pensamiento crítico y resolución de problemas.
<b>Instrumental</b>	Cooperación, negociación y toma de decisiones.
<b>Individual</b>	Manejo de sí mismo, resiliencia y comunicación.
<b>Social</b>	Respeto por la diversidad, empatía y participación.

Fuente. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)

# Habilidades para la vida.

Dimensión	Habilidades
Tomar decisiones y mantener un pensamiento crítico	Evaluar situaciones. Determinar problemas y sus causas. Reflexión y análisis.
Autogestión y hacer frente a los Problemas	Confianza, autovaloración, fijación de metas, autoevaluación y consciencia de sí mismo. Responsabilidad por los propios sentimientos. Manejo de la tensión.
Comunicación Interpersonal	Negociación, manejo del rechazo, empatía, cooperación y trabajo en equipo, persuasión, establecer y mantener redes de contacto.

Fuente. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)

# EMC2 (Empathy, Mindfulness, Compassion and Critical Inquiry)

Dimensión	Habilidades
<b>Empatía</b>	Es la capacidad para reconocer la perspectiva de otro tanto en un sentido cognitivo como emocional.
<b>Mindfulness</b>	Técnica de meditación que consiste en observar la realidad en el momento presente, sin intenciones de juzgar y con plena apertura y aceptación.
<b>Compasión</b>	Es un comportamiento dirigido a eliminar el sufrimiento y a producir bienestar en quien sufre. Es fundamental para lograr la calma y el bienestar y potencia nuestras relaciones sociales.
<b>Pensamiento crítico</b>	Es la capacidad de analizar y evaluar la consistencia de los razonamientos.

Fuente. Mahatma Gandhi Institute of Education for Peace and Sustainable Development (MGIEP), UNESCO.



La promoción de HSE como parte de la formación ciudadana de las escuelas **tiene un impacto positivo en la construcción de una sana convivencia social.**

El trabajo sobre HSE en el contexto escolar **favorece una mayor resolución pacífica de conflictos entre pares, impactando en la calidad de las relaciones en el aula y favoreciendo un mejor clima educativo.**

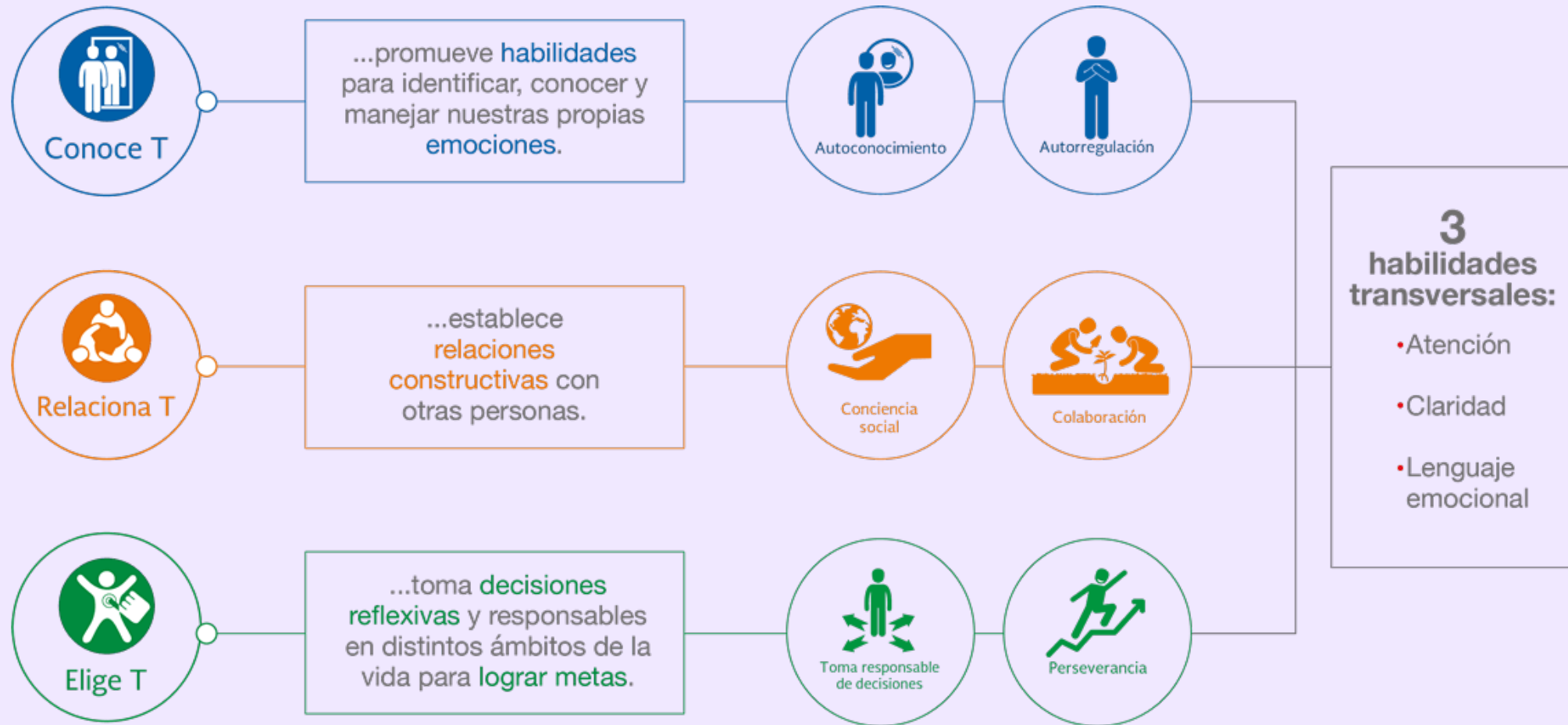


IMPLEMENTANDO EL COMERCIO EXTERIOR COMO



**HAGAMOS  
UN TRUQUE**

# El nuevo modelo educativo.



Fuente. Secretaria de Educación Publica, (SEP). <http://construyet.sep.gob.mx/>.



# El nuevo modelo educativo.

Dimensión	Habilidades Generales	Habilidades Específicas
<p>Conoce T</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Autoconciencia</li> <li>➔ Autorregulación</li> <li>➔ Determinación</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Autoconciencia</li> <li>2. Autoeficacia</li> <li>3. Reconocimiento de emociones</li> <li>4. Manejo responsable de emociones</li> <li>5. Postergación de la gratificación</li> <li>6. Tolerancia a la frustración</li> <li>7. Motivación de logro</li> <li>8. Perseverancia</li> <li>9. Manejo del estrés</li> </ol>
<p>Relaciona T</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Conciencia social</li> <li>➔ Relación con los demás</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>10. Empatía</li> <li>11. Escucha activa</li> <li>12. Toma de perspectiva</li> <li>13. Asertividad</li> <li>14. Manejo de conflictos interpersonales</li> <li>15. Comportamiento prosocial</li> </ol>
<p>Elige T</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Toma responsable de decisiones</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>16. Generación de opciones y consideración de consecuencias</li> <li>17. Pensamiento crítico</li> <li>18. Análisis de consecuencias</li> </ol>





México es uno de los países más afectados. En 2020, casi **28%** de adultos encuestados presentaron señales de depresión, cifra nueve veces mayor que la de 2019.

En noviembre de 2020, **64%** de adolescentes y **71%** de jóvenes presentaron síntomas de depresión. (Encuesta VoCes-19 encuesta personas de 15 a 24años)

Desde la óptica de la competitividad, la salud mental es clave para que cualquier persona aproveche su potencial, tenga mejor calidad de vida y sea más productiva.

Cuando la mente no está bien, las personas no aprendemos bien, lo cual complica aún más revertir el rezago educativo y forjar habilidades necesarias para el mercado laboral.



# La Educación Socioemocional a Nivel Superior.

Enseñar con inteligencia conlleva varios retos, tales como:

Fuente. La educación socioemocional en el contexto universitario, (Montoya, 2018)

- ❖ El docente se vea a sí mismo como un ser emocional.
- ❖ Reconocer a los alumnos como seres emocionales.
- ❖ El estudiante sea capaz de ver al maestro como un ser emocional.



- ❖ Planificación de experiencias y actividades de aprendizaje que propicien la reflexión.
- ❖ Centra su ENSEÑANZA en el optimismo, el bienestar psicológico y los valores humanos.
- ❖ Modificar la percepción interna de éxito/fracaso educativo mediante el fomento al optimismo psicológico y la resiliencia.



- ❖ Aprender a prevenir los efectos de las emociones negativas.
- ❖ Desarrollar la habilidad de generar emociones positivas.
- ❖ Desarrollar la habilidad de relacionarse de manera positiva con los demás.
- ❖ Aportaciones de la psicología positiva son fundamentales para forjar personas más felices, con mejores valoraciones de sí mismos y con habilidades sociales sanas.



Piensa en positivo

CAPACIDAD DE ADAPTACIÓN DE UN SER VIVO FRENTE  
A UN AGENTE PERTURBADOR O UN ESTADO O  
SITUACIÓN ADVERSOS.

# RESILIENCIA



# Resiliencia lo nuevo en las HSE.

## ¿CÓMO SER MÁS RESILIENTE?

[CONSEJOS PARA IMPULSAR TU RESILIENCIA]



### PRACTICA EL OPTIMISMO

Una etapa difícil puede ser una oportunidad



### NO PERSONALICES LOS FRACASOS

Evita culparte; en toda situación adversa hay múltiples factores



### RECUERDA TUS ÉXITOS

Ya superaste circunstancias difíciles y puedes hacerlo de nuevo



### APOYA A LOS DEMÁS

Ayudar a otros aumenta nuestra propia fuerza y empatía



### REESCRIBE TU VIDA

La forma en que nos vemos cambia la forma en que vemos el mundo



### GESTIONA EL ESTRÉS

No va a desaparecer: tómallo como un estímulo y date descansos



### APÓYATE EN LOS DEMÁS

Una red sólida de amigos y familiares es vital en momentos de crisis



### SAL DE TU ZONA DE CONFORT

Ponte en situaciones que te supongan un reto y serás más fuerte



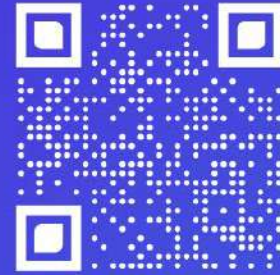
Fuente: The New York Times.

TLC MAGAZINE MÉXICO



# HAGAMOS UN TRUEQUE

PODCAST DE TLC MAGAZINE MÉXICO



Escúchanos en:



Spotify®



Apple Podcasts

