

Fortalecimiento de las habilidades socioemocionales en el ámbito académico en estudiantes de bachillerato

Dianela Joseline Ávila Alcocer
dianela.avila@correo.uady.mx

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE YUCATÁN



"Retos de la tutoría a dos décadas de su evolución"



ESPAZIO I+D, INNOVACIÓN MÁS DESARROLLO • VOL. XIV, N.º 40, MARZO 2025 • ISSN: 2007-6703

Para citar este artículo:

Ávila Alcocer, D. J. Fortalecimiento de las habilidades socioemocionales en el ámbito académico en estudiantes de bachillerato. *Espacio I+D, Innovación más Desarrollo*, 14(40). Recuperado a partir de <https://espaciomasd.unach.mx/index.php/Inicio/article/view/446>

RESUMEN

Los adolescentes atraviesan por diferentes cambios físicos, emocionales y sociales en el proceso de adaptación al bachillerato en donde tienen que desarrollar nuevas estrategias que les permitan afrontar situaciones relacionadas a las dificultades que podrían presentar en diferentes áreas de su vida. Entre estas complicaciones se pueden encontrar un inadecuado manejo emocional y de interacciones sociales que impactan de manera negativa en las habilidades de organización, trabajo colaborativo y estrategias de afrontamiento. En la Escuela Preparatoria Número Uno de la Universidad Autónoma de Yucatán, desde el programa de Tutoría y Atención focalizada se implementan estrategias que fortalezcan el desempeño académico y el clima social positivo en el aula, así como favorezcan el desarrollo de habilidades socioemocionales del estudiantado que permitan fortalecer la salud mental en el área escolar (Manual para estudiantes de nuevo ingreso, 2024) debido a que, desde pandemia, ha aumentado la cantidad de estudiantes con dificultades en la gestión emocional y en las interacciones sociales lo cual podría impedir un adecuado tránsito escolar. De esta manera, se han realizado acciones desde el Departamento de Orientación y Tutoría con sesiones grupales, citas de seguimiento de atención psicológica y canalizaciones a los estudiantes que lo requieran, así como talleres que fomenten el buen manejo de habilidades socioemocionales, entre ellos temáticas tales como: manejo del estrés, ansiedad y frustración, que favorezcan en la gestión emocional, la interacción, organización y trabajo colaborativo.

Palabras Clave:

Atención psicológica; habilidades socioemocionales; adolescentes.



ABSTRACT

Adolescents go through different physical, emotional and social changes in the process of adapting to high school, where they have to develop new strategies that allow them to face situations related to the difficulties that they could present in different areas of their life. Among these complications, we can find inadequate emotional management and social interactions that negatively impact organizational skills, collaborative work and coping strategies. At the Preparatory School Number One of the Autonomous University of Yucatan, from the Tutoring and Focused Attention program, strategies are implemented that strengthen academic performance and a positive social climate in the classroom, as well as favor the development of socio-emotional skills of the students that allow strengthening mental health in the school area (Manual for new students, 2024) due to the fact that, since the pandemic, the number of students with difficulties in emotional management and social interactions has increased, which could prevent adequate school transition. In this way, actions have been carried out by the Guidance and Tutoring Department with group sessions, follow-up appointments for psychological care and referrals to students who require it, as well as workshops that promote the good management of socio-emotional skills, including topics such as: stress management, anxiety and frustration, which favor emotional management, interaction, organization and collaborative work.

Keywords:

Psychological care; socio-emotional skills; adolescents.



El adolescente de bachillerato se encuentra en el rango de edad entre 14 a 19 años siendo una etapa en donde se presentan varios cambios que pueden dificultar la gestión emocional, las interacciones con los demás o incluso presentar dificultades académicas. Por ello, es importante que tenga la orientación adecuada desde el ámbito familiar y escolar con el fin de proporcionarles estrategias de afrontamiento ante situaciones que aún no han aprendido a lidiar, pero que con la información y práctica adecuada puedan encontrar una manera saludable de actuar ante ellas.

La adolescencia es un momento de vida en el cual se continúa aprendiendo sobre el mundo que les rodea, que implica atreverse a experimentar experiencias nuevas, así como tomar decisiones importantes que puedan generarles cierta presión o ansiedad si no se tiene la orientación y apoyo por parte de su núcleo familiar, social y escolar.

De acuerdo con Allen & Sheeber, (2008, como se citó en Gómez-Baya, et al., 2019), en la adolescencia se puede presentar un elevado nivel de estrés, así como un incremento en conductas de riesgo y presencia de trastornos emocionales como la depresión o ansiedad en donde parecen estar implicadas estrategias disfuncionales de regulación emocional.

Se ha encontrado que desde el inicio de la pandemia por COVID-19, en diversas investigaciones realizadas se identificaron manifestaciones de tipo psicológicas y físicas en los estudiantes de educación media superior y superior (Padilla-Languré, et. al., 2024). El estado mental de la población se ha visto mermado: la ansiedad, la depresión, el estrés, el insomnio y las ideaciones suicidas han aumentado, principalmente en población de jóvenes (Aguilera-Sosa, et. al., 2022). De igual manera, en el escenario del confinamiento y distanciamiento social en el periodo de contingencia COVID-19, representó un estancamiento o retraso en el desarrollo de las habilidades socioemocionales de los adolescentes (Morlett-Villa, 2023).

Las habilidades socioemocionales se definen como “el conjunto de competencias y habilidades que aseguran el manejo y regulación de los estados de ánimo y los sentimientos, conllevando a modelar comportamientos emocionales y sociales” (Barrientos, 2016, como se citó en Cabanillas, et. al., 2020, p.3). En el ámbito educativo es importante que se incluyan estas competencias con el fin de poder formar a estudiantes capaces de afrontar diferentes situaciones de manera efectiva.

De acuerdo con algunos autores las habilidades socioemocionales se pueden caracterizar por ser *personales* relacionadas con la gestión emocional, autoconciencia, asumir riesgos, entre otros. Las habilidades de *autorregulación* enfocadas a la adaptabilidad e innovación. Las *sociales* referentes a trabajo en equipo, empatía, comunicación y resolución de conflictos. Por último, las de *aprendizaje* vinculadas en la gestión de dificultades y transformación de fracasos en oportunidades (Goleman 1995, Scott 2015 y Romero 2016, como se citó en Cabanillas, et.al., 2020).

Dentro de las atenciones del Departamento de Orientación y Tutoría desde los programas de Atención focalizada (consejo psicológico) y Tutoría, se han encontrado cada vez más casos de ansiedad, depresión, dificultades en las interacciones sociales, trabajo colaborativo y dificultades académicas. Por ello, es importante que se visibilice la necesidad de intervenir con los estudiantes en el fortalecimiento de las habilidades socioemocionales en la etapa de la adolescencia brindándoles herramientas que les permitan tomar decisiones responsables que favorezcan su bienestar emocional.

METODOLOGÍA

En el Departamento de Orientación y Tutoría de la Escuela Preparatoria Uno de la Universidad Autónoma de Yucatán se cuenta con programas especializados en la atención integral del estudiante de Educación Media Superior, enfocados a la docencia, tutoría, servicios de orientación educativa y atención focalizada.

De acuerdo con el Manual para estudiantes de nuevo ingreso (2024), el Departamento de Orientación y Tutoría está dividido en programas de servicios, tales como:

- Tutoría: teniendo como finalidad implementar estrategias que fortalezcan el desempeño académico del alumnado y el clima social positivo en el aula, encargándose de planear y supervisar la implementación de las sesiones de tutoría, hacer el seguimiento de los casos individuales y grupales, así como de realizar las acciones para prevenir la deserción debido a inasistencias.
- Apoyo a alumnos en riesgo de deserción: brinda apoyo al estudiantado que adeuda asignaturas en su trayectoria académica con el objetivo de favorecer su regularización en tiempo y forma.
- Atención focalizada: favorece el desarrollo socioemocional del estudiantado mediante entrevistas de consejo psicológico y acciones en grupos pequeños como talleres para alumnos de todos los grados de la Escuela Preparatoria Uno.

Con respecto al servicio de atención focalizada, dentro de las acciones realizadas en el programa se encuentran:

- Entrevistas individuales de consejo psicológico a estudiantes que lo soliciten o que sean referidos por algún docente, parentesco de familia o autoridad académica.
- Socialización dirigida a docentes de las estrategias de estudiantes con diagnósticos de Neurodiversidad avalados por parte de un especialista de salud. Esto con la intención de que los maestros puedan

intervenir apoyando y conociendo las recomendaciones dadas por parte de un profesional aplicadas al ámbito académico.

- Pláticas y ferias de salud dirigidas a estudiantes y docentes acerca de temáticas relacionadas a Neurodiversidad con el fin de tener un acercamiento y conocimiento acerca de diferentes diagnósticos.
- Talleres de habilidades socioemocionales dirigidos a estudiantes de primer año, tales como manejo de estrés, ansiedad, frustración, relaciones saludables, inteligencia emocional, organización del tiempo y trabajo colaborativo.

Los programas de servicio del Departamento de Orientación y Tutoría se vinculan y complementan con el fin de proporcionar una atención integral al estudiante desde el ámbito académico, social y emocional. De esta manera, se han implementado varias acciones descritas anteriormente, entre ellas la atención focalizada y la implementación de talleres para estudiantes de primer año de bachillerato siendo la población más vulnerable en cuanto a la adaptación a su entorno escolar, ya que, si se le proporcionan las herramientas desde inicio de curso, se espera que las puedan implementar durante sus siguientes semestres en la preparatoria y así apoyarles en la gestión emocional y afrontamiento de diversas situaciones.

Con respecto al programa de Atención focalizada los estudiantes son referidos al departamento por autoridades (Dirección, Secretaría Administrativa, Secretaría Académica), tutores, docentes, padres-madres de familia que solicitan el servicio y los alumnos que acuden por deliberación. De esta manera, se les ofrece atenciones presenciales con una duración de 50 minutos y con un número de sesiones de acuerdo con el motivo de consulta y acuerdos entre el psicólogo/a y estudiante o parente-madre de familia. En algunas ocasiones, los estudiantes requieren de canalización externa a psicología y/o psiquiatría.

Por otro lado, para identificar las principales necesidades de las secciones de primer año, con el apoyo del programa de Tutoría, se realizó una encuesta en noviembre 2023 a los tutores-docentes, recolectando información referente a cuáles consideran que son las temáticas y situaciones principales que los estudiantes tendrían que reforzar para mejorar su clima escolar. Entre las temáticas más frecuentes se encontraron las siguientes: estrés, manejo de emociones, familia, relaciones familiares, trabajo colaborativo, integración grupal, ansiedad, organización del tiempo.

Para la creación de talleres se analizaron las principales temáticas relacionándolas unas con otras con el fin de obtener cinco talleres de duración de 3 horas que se implementarían en diferentes salones de acuerdo con las necesidades de cada sección, las cuales fueron las siguientes: manejo del estrés, manejo de la frustración, relaciones saludables, organización del tiempo y actividades escolares y trabajo colaborativo. Con respecto a la metodología

de los talleres, se utilizó un enfoque cuantitativo para la descripción y análisis de los datos recolectados. Asimismo, se aplicó la investigación de campo para comprender de una mejor manera el fenómeno estudiado enfocado a las habilidades socioemocionales y su impacto en la adaptación escolar.

En la evaluación del taller se implementó un instrumento tipo Likert de 10 reactivos con una pregunta abierta, el cual fue administrado a los estudiantes por vía electrónica. Esta fue respondida por 1094 participantes de entre 14 y 16 años de todas las secciones de primer año de bachillerato de la Escuela Preparatoria Uno de la Universidad Autónoma de Yucatán. La aplicación de este instrumento se realizó al finalizar cada uno de los talleres como parte de la dinámica del taller.

RESULTADOS

En las atenciones de consejo psicológico se encontró que durante el año 2023 enero-julio y agosto-diciembre 2023, se presentaron varias temáticas en el motivo de consulta tales como manejo de emociones, ansiedad, depresión, habilidades sociales, duelo, relación de pareja, baja autoestima, NEE, entre otros.

Durante el año 2023, en el semestre enero-julio 2023 se tuvieron un total de 213 entrevistas a estudiantes de todos los grados de bachillerato y en el semestre agosto-diciembre 2023 un total de 371 casos llevados en el programa de atención focalizada.

De las citas proporcionadas del semestre enero-julio 2023 se encontró que el mayor número de casos fueron los relacionados con ansiedad, estrés y depresión. Es importante mencionar que los temas no son excluyentes entre sí, es decir que un caso de ansiedad puede tener comorbilidad con otro de depresión, entre otras situaciones (véase Tabla 1).

Tabla 1

Relación de temáticas en atención focalizada enero-julio 2023

Temas	Número de casos
Ansiedad y estrés (vinculados con)	79
Conflictos familiares	39
Depresión o síntomas depresivos (vinculados con)	24
Baja autoestima	19
Problemas de pareja	14
NEE	12
Situaciones vinculadas con el acoso	11

Nota. Reporte semestral enero-julio 2023, Departamento de Orientación y Tutoría, Escuela Preparatoria Uno (2023).

En las atenciones de consejo psicológico proporcionadas en el semestre agosto-diciembre 2023 el número de casos relacionados a ansiedad, estrés y depresión incrementó, (véase Tabla 2). De igual manera, los casos no son excluyentes entre sí.

Tabla 2

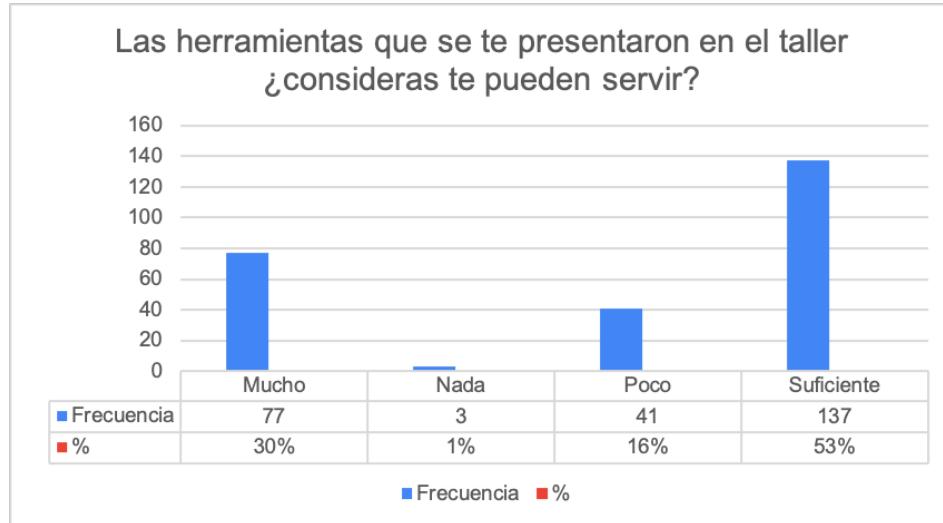
Relación de temáticas en atención focalizada agosto-diciembre 2023

Temas	Número de casos
Ansiedad y estrés (vinculados con)	116
Necesidades Educativas Específicas (NEE)	43
Depresión o síntomas depresivos (vinculados con)	32
Conflictos familiares	30
Inadecuado manejo de emociones	16
Duelo	13
Baja autoestima	11

Nota: Reporte semestral agosto-diciembre 2023, Departamento de Orientación y Tutoría, Escuela Preparatoria Uno (2023).

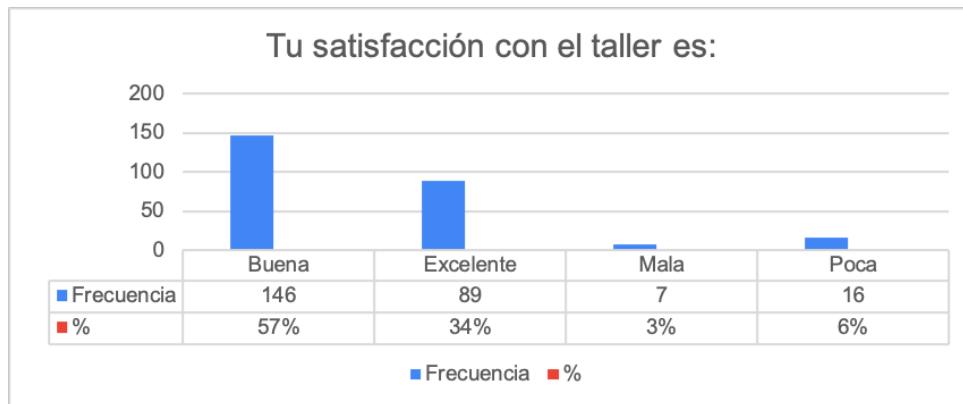
Con respecto a los talleres realizados en el periodo de 01 de febrero al 20 de abril 2023 con duración de 3 horas cada uno y mediante la evaluación final realizada en los mismos, se obtuvieron los siguientes datos en cada temática:

- Conociendo y manejando la frustración fue uno de los talleres impartidos a los estudiantes de las secciones 1, 2, 9, 10, 16 y 23 con un total de 258 alumnos. En la gráfica siguiente se puede observar el nivel de importancia a las herramientas adquiridas y la satisfacción con el taller, así como algunas respuestas cualitativas de los aprendizajes.



Nota: Departamento de evaluación, Escuela Preparatoria Uno.

Figura 1. Identificación de herramientas en los estudiantes del taller “Conociendo y manejando la frustración.”



Nota: Departamento de evaluación, Escuela Preparatoria Uno.

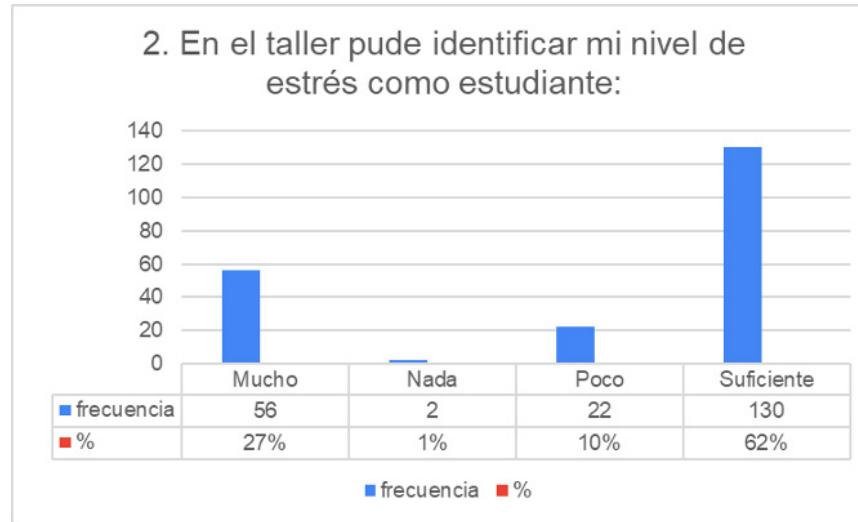
Figura 2. Evaluación de satisfacción del taller “Conociendo y manejando la frustración”

Como se logra observar en las gráficas, las herramientas de aprendizaje del taller fueron prioritariamente suficiente con 137 estudiantes representando 53% y el nivel de satisfacción de los estudiantes fue mayormente buena con 146 estudiantes representando 57% de la población. Por otro lado, algunas de las respuestas cualitativas mencionadas del taller en cuanto a aprendizajes fueron las siguientes:

aprendí a manejarla y canalizarla, técnicas y estrategias para controlar la frustración, tener paciencia, no es algo que yo pueda eliminar completamente, es normal sentirlo, siempre y cuando pueda controlarlo, manejo de emociones, se puede manejar con técnicas como la meditación, los métodos para relajarme y como

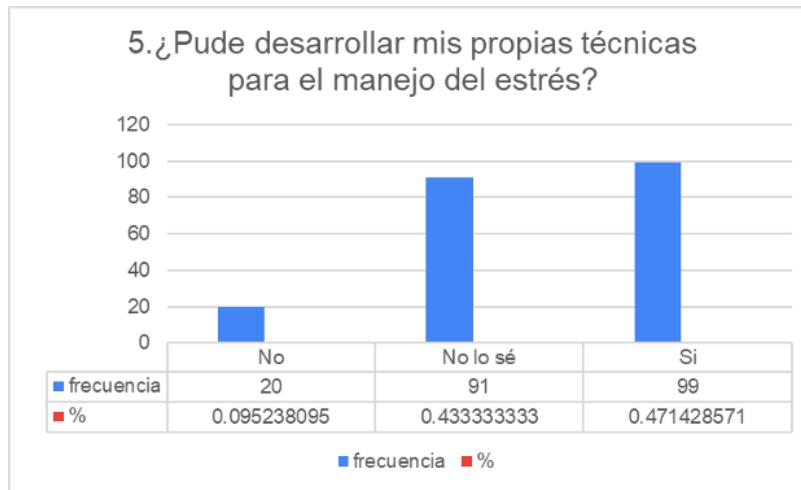
aplicarlo en la vida cotidiana, la frustración no es sinónimo de enojo y es necesario conocer maneras de manejarla para no explotar de manera poco agradable.

- *Manejo del estrés* se impartió en las secciones 1, 5, 7, 12 y 27. con un total de 210 alumnos. En la siguiente gráfica se puede observar que los estudiantes identificaron el nivel de estrés y señalaron desarrollar técnicas para aplicarlas en su vida cotidiana.



Nota: Departamento de evaluación, Escuela Preparatoria Uno.

Figura 3. Identificación del nivel de estrés en los estudiantes participantes del taller



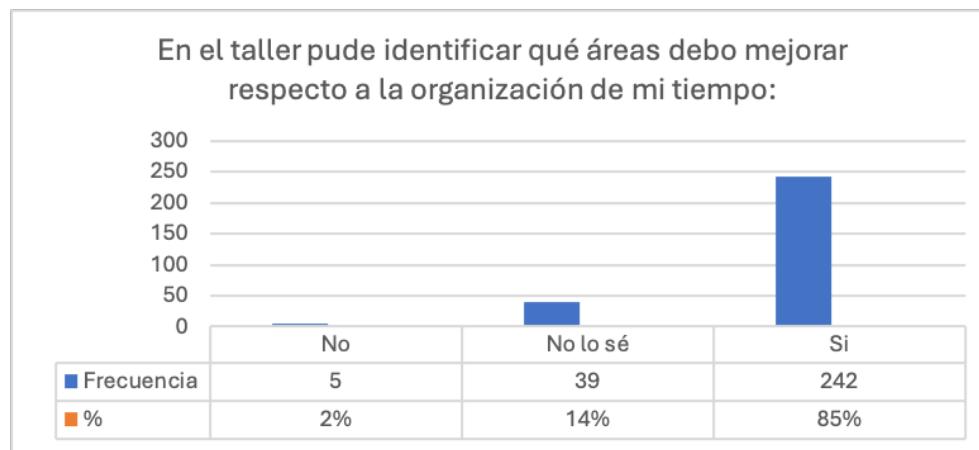
Nota: Departamento de evaluación, Escuela Preparatoria Uno.

Figura 4. Identificación de técnicas para el manejo de estrés en los estudiantes participantes

De acuerdo con la información de las gráficas anteriores, los estudiantes identificaron el nivel de estrés como suficiente en un 62% representando 130 estudiantes de la población y 99 personas afirmaron haber desarrollado sus propias técnicas para el manejo de estrés. Por otro lado, algunas de las respuestas proporcionadas en cuanto a los aprendizajes del taller fueron las siguientes:

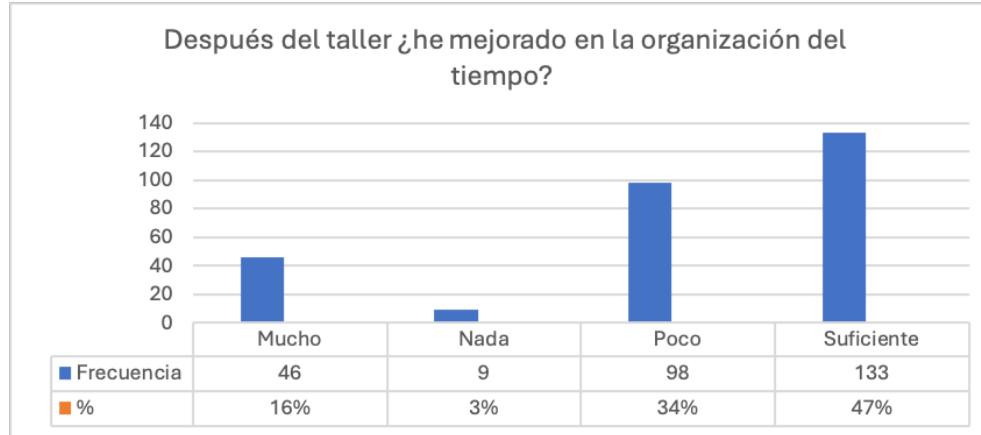
Considero que fue un muy buen taller, pero para algunas personas, el estrés es generado por hablar en público. Tal vez sea mejor que las actividades en su mayoría sean grupales porque hacer “el ridículo” en grupo es mejor que solos, la verdad lo disfruté mucho, fue muy divertido y la pasé bien. No sentí que me ayudara porque todo lo que explicaron ya lo sabía, pero estoy casi seguro de que a alguien que no lo sepa le puede ayudar mucho, sigan así, con una mente abierta se pueden lograr grandes cosas.

- *Organización del tiempo* se impartió a las secciones 1, 9, 15, 18, 20, 21, 24 y 25 con un total de 286 estudiantes. En la gráfica siguiente se puede observar el número de población que identifica que puede mejorar en su organización del tiempo y en la percepción de la mejoría en el mismo después de haber participado en el taller.



Nota: Departamento de evaluación, Escuela Preparatoria Uno.

Figura 5. Identificación de áreas de mejora en la organización del tiempo en los participantes previo al taller



Nota: Departamento de evaluación, Escuela Preparatoria Uno.

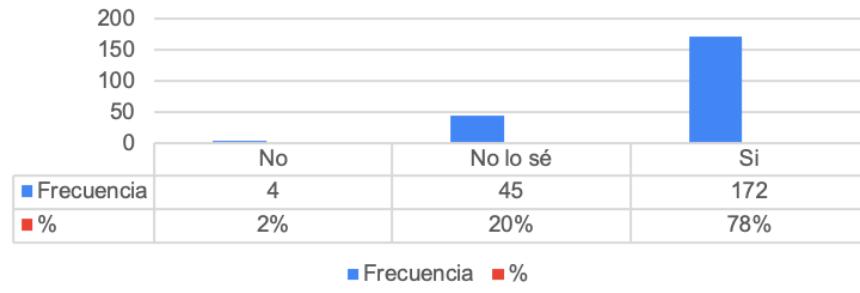
Figura 6. Identificación de mejoras en la organización del tiempo después de haber participado en el taller.

Se puede observar que la mayoría de los participantes consideran que deben mejorar en su organización del tiempo con un aproximado de 85%, representando a 242 personas del taller. Por su parte, el 63% ha referido haber mejorado con mucho y suficiente su organización del tiempo después de haber participado en el mismo. Con respecto a los comentarios realizados del taller, algunos fueron los siguientes:

Las estrategias que proporcionaron puedo aplicarlas fácilmente a mi vida cotidiana, las actividades del taller me ayudaron a comprender mejor el tema, los facilitaron me apoyaron en la reflexión del tema para una mejor comprensión. Me gustó, pero propondría que se hagan más actividades, ya que al respecto de la administración de estás, son muy buenas, divertidas y colaborativas.

- *Relaciones saludables*, el cual fue impartido a las secciones 3, 6, 8, 13 y 22 con un total de 221 estudiantes y en donde identificaron los aspectos personales que debo mejorar para tener Relaciones saludables y las estrategias que podrían implementar en su vida cotidiana de acuerdo con lo trabajado en el taller.

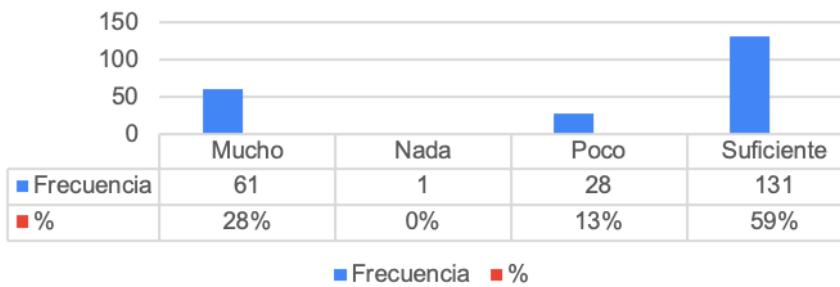
En el taller pude identificar los aspectos personales que debo mejorar para tener Relaciones saludables:



Nota: Departamento de evaluación, Escuela Preparatoria Uno.

Figura 7. Identificación de aspectos personales a mejorar en las relaciones saludables en los estudiantes

Las estrategias que me brindaron en el taller las puedo llevar a cabo fácilmente en mi vida personal:



Nota: Departamento de evaluación, Escuela Preparatoria Uno.

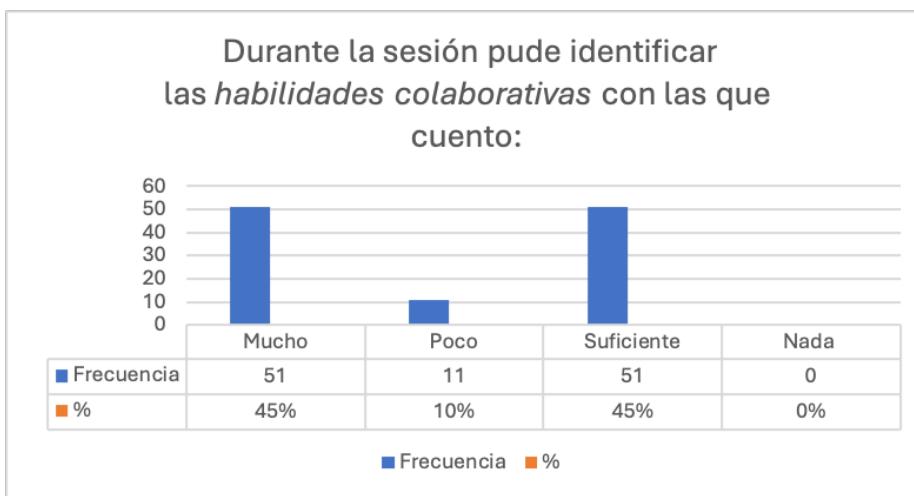
Figura 8. Identificación de la aplicación de las estrategias en la vida personal de los participantes del taller

De acuerdo con la información de las gráficas anteriores, los estudiantes si lograron identificar los aspectos personales a mejorar en sus relaciones interpersonales en un 78% correspondiente a 172 personas. Por su parte, el 87% percibieron que podrían implementar las estrategias trabajadas en el taller en su vida diaria. En cuanto a los aprendizajes del taller algunas de las respuestas obtenidas por los estudiantes fueron las siguientes:

las relaciones saludables son buenas para tener una comunicación assertiva, son importantes en la vida cotidiana para poder tener una buena relación con los demás, son como un jardín bien cuidado: requieren atención constante, comunicación honesta y espacio para crecer juntos, es importante tener una buena

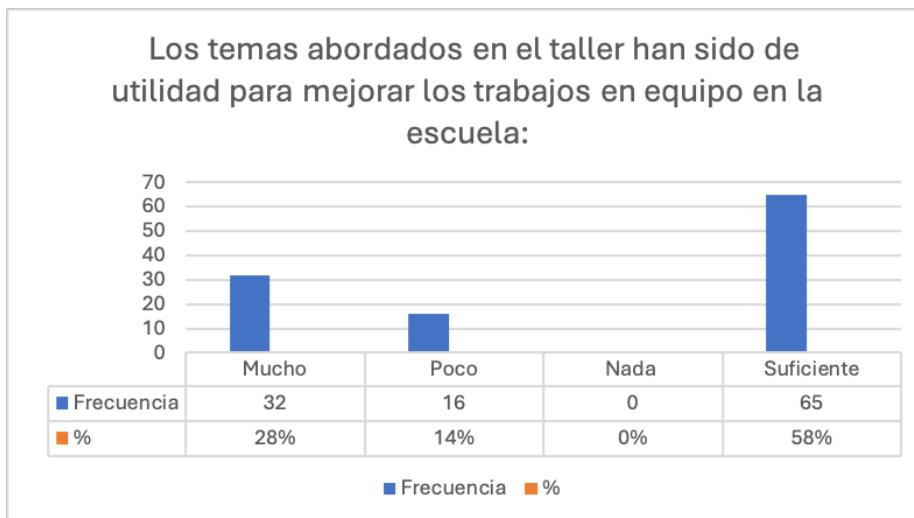
comunicación con las personas para poder crear relaciones saludables que nos ayuden a desarrollarnos como persona.

- *Trabajo colaborativo* se impartió en las secciones 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 13, 14, 16, 17, 19, 23 y 25. La evaluación fue respondida por 113 estudiantes. En la gráfica siguiente se puede observar el porcentaje de estudiantes que pudo identificar sus habilidades colaborativas, así como los temas abordados en el taller han sido de utilidad para una mejora en sus trabajos colaborativos.



Nota: Departamento de evaluación, Escuela Preparatoria Uno.

Figura 9. Identificación de las habilidades colaborativos de los participantes del taller



Nota: Departamento de evaluación, Escuela Preparatoria Uno.

Figura 10. Utilidad en los participantes de los temas abordados en el taller

Con respecto a la información de las gráficas anteriores, se encontró que un 90% considera que puede identificar las habilidades colaborativas entre mucho y suficiente representando a 102 estudiantes. Por su parte, un 98% correspondiente a 97 estudiantes mencionan que lo visto en el taller es de utilidad para mejorar el trabajo colaborativo en su vida cotidiana. Entre los comentarios realizados del taller, se encuentran los siguientes:

Aprendí la diferencia entre trabajo en equipo y trabajo colaborativo, en el taller pude identificar la manera en cómo actúo y resuelvo problemas en el trabajo colaborativo, me ayudó a reflexionar sobre la importancia de la comunicación con los demás, ser más empático y assertivo.

DISCUSIÓN

La Atención focalizada es un servicio de orientación psicológica que se ofrece a todos los estudiantes de manera voluntaria, la cual es muy importante se proporcione en todas las escuelas de nivel media superior para apoyar y orientar a los adolescentes en su crecimiento personal y/o académico. En la Escuela Preparatoria Número Uno, se cuenta con este servicio, en el cual se puede evidenciar mediante los resultados de las atenciones de consejo psicológico, que los síntomas de depresión y ansiedad han sido los más frecuentes y con el mayor número de casos en estudiantes de todos los grados escolares. Esta información se refuerza por lo mencionado por Vázquez, et. al., (2022) refiriendo que, a lo largo de los últimos años, especialmente en inicio de pandemia por SARS-CoV-2, se hizo evidente un deterioro en la salud mental de los niños y adolescentes, quiénes están presentando síntomas depresivos y ansiosos, entre otros.

Por ello, es importante que desde el servicio de atención psicológica se pueda intervenir con los estudiantes tanto de manera individualizada como grupal con el apoyo del programa de tutoría y de los docentes, especialistas externos y padres-madres de familia con el objetivo de que se fomente el trabajo interdisciplinario favoreciendo así una atención integral que impacte en el estudiante de manera positiva en las diferentes áreas en las que está inmerso como son la académica, social y familiar.

Por su parte, las habilidades socioemocionales se pueden fortalecer mediante diferentes estrategias desde el ámbito educativo. En la Escuela Preparatoria Uno, con los estudiantes de primer año, se implementaron talleres enfocados a adquirir herramientas que les permitan fortalecer cuestiones emocionales, sociales y escolares. Sin embargo, de acuerdo con Delgado-Villalobos & López-Riquelme, (2022, pág. 64 citado en Ramírez, et. al., 2021) la evaluación de las habilidades socioemocionales se considera compleja debido principalmente al extenso grupo de habilidades y relaciones, producto de la

interacción entre el saber ser, saber, conocer y saber hacer. Sin embargo, en los resultados expuestos en las evaluaciones de los talleres se puede observar que, a través de la implementación de estos, los estudiantes presentaron percepciones positivas y la intención de aplicar las herramientas adquiridas dentro y fuera del área escolar.

Las temáticas de los talleres estuvieron enfocadas a las principales necesidades de cada sección tales como manejo de la frustración, estrés, organización del tiempo, trabajo colaborativo y relaciones saludables. En la esfera personal y de autorregulación se encuentran el manejo de la frustración y el estrés que son áreas en las cuales los estudiantes percibieron que lo aprendido en el taller lo pueden implementar en su vida cotidiana, así como identifican al estrés y la frustración como emociones relacionadas. De acuerdo con Rodríguez, et. al., (2017, citado en Tobar, 2021) indica que la desregulación emocional e intolerancia a la frustración son factores de riesgo para producir estrés en los adolescentes.

En el área de aprendizaje, la organización del tiempo “es un elemento definido por una parte como una estructura lineal, estática, que ordena un plan determinado y, por otra, como una dimensión compleja y flexible que responde a una necesidad y un momento” (Hargreaves, 1992 citado en Sagredo, et. al., 2020, p. 348). En la adolescencia es importante que empiecen a trabajar en la gestión de su tiempo con el fin de tener una estructura y rutina en donde puedan implementar estrategias que les apoyen en su desempeño académico, las cuales se fortalecieron en el taller designado a ese tema.

Relacionado al ámbito social se encuentra el taller de Relaciones saludables en donde los estudiantes señalaron los aspectos en los cuales pueden mejorar para una interacción social positiva con los demás, así como las características más importantes a tomar en cuenta como son la comunicación y asertividad. De esta manera, es importante que continúen haciendo conciencia acerca de la capacidad que tienen para establecer relaciones sociales sanas siendo capaces de alejarse de aquellas que impliquen algún tipo de afectación para ellos y por consiguiente tener la apertura de buscar ayuda en caso de presentar alguna dificultad. (Jacobs Foundation, 2011 citado en Flórez- Madroñero, et. al., 2021).

Por último, en el área social, también se encuentra el trabajo colaborativo, el cual es definido como “un grupo de personas que comparte un objetivo o interés común, y utiliza sus talentos y esfuerzos individuales para el logro de este” (Collazos y Mendoza, 2006 citado en Manual de trabajo colaborativo, 2024, p. 3). En la Escuela Preparatoria Número Uno como parte del Modelo Educativo para la Formación Integral (MEFI) se favorece el desarrollo de competencias genéricas, la colaboración entre estudiantes y el fomento de las habilidades socioemocionales.

CONCLUSIONES

La adolescencia es una etapa clave para el aprendizaje, la implementación y el fortalecimiento de habilidades socioemocionales que le permitan al estudiante una toma de decisiones consciente para afrontar situaciones de una manera saludable en los distintos ámbitos de su vida. De esta manera, es importante que tengan la orientación adecuada por parte de personas adultas, tales como sus tutores-padres-madres, docentes, profesionales de salud, entre otros, con el fin de evitar situaciones de riesgo y tener presente los factores protectores internos y externos con los que cuenta para actuar ante determinadas situaciones de manera responsable.

En el nivel bachillerato es indispensable se tengan departamentos destinados a la acción tutorial y el consejo psicológico para proporcionarle a los adolescentes los espacios tanto grupales como individuales en donde tengan la oportunidad de identificar e implementar las habilidades socioemocionales que les permitan tener una mejor interacción con sus compañeros mediante una buena gestión de sus emociones.

En la Escuela Preparatoria Número Uno de la Universidad Autónoma de Yucatán se cuenta con el Departamento de Orientación y Tutoría en el cual se proporcionan los servicios para apoyar a los estudiantes en diferentes áreas tanto académicas como emocionales. En las atenciones brindadas se ha observado un mayor número de estudiantes con síntomas ansiosos y depresivos, así como con dificultades en las interacciones sociales, lo cual, podría reflejar problemas en los trabajos colaborativos influyendo de manera negativa en su desempeño académico.

De esta manera, se han implementado acciones desde tutoría a nivel grupal, monitoreando con docentes acerca de las principales necesidades en cada sección de primer año, siendo la población más vulnerable por la transición de secundaria a bachillerato. Desde lo individual, se continúan ofreciendo sesiones de orientación psicológica para proporcionar herramientas que permitan el fortalecimiento de sus habilidades socioemocionales.

El nuevo plan de estudios de MEFI (Plan de estudios de Bachillerato General universitario, 2024, p.1) tiene como objetivo “buscar formar integralmente bachilleres en las dimensiones personal, interpersonal y social contextual con competencias para la vida, que permitan su incorporación al nivel superior, al ámbito ocupacional y que respondan a las demandas actuales y al desarrollo de su comunidad como agentes de cambio social para la resolución de problemas y su adaptación a contextos locales, nacionales e internacionales”. De esta manera, se implementaron asignaturas vinculadas a diferentes áreas, entre ellas: Habilidades de adaptación y Habilidades socioemocionales, en donde se tocan temáticas relacionadas al trabajo colaborativo, organización del tiempo, relaciones saludables, manejo de estrés y ansiedad, entre otros,

los cuales fueron los temas de los talleres implementados en el semestre enero-julio 2024 con los estudiantes del antiguo plan de estudios MEFI 2016.

Se ha observado que con la implementación de diferentes estrategias desde lo grupal e individual los estudiantes han podido identificar sus dificultades en el ámbito social, académico y emocional, por lo cual, cada vez más adolescentes se acercan al Departamento de Orientación y Tutoría a solicitar el apoyo de los profesionales y de esta manera poder mejorar aspectos que fortalezcan su desempeño académico, su gestión emocional y sus interacciones sociales.

Actualmente, en el semestre agosto-diciembre 2024 se están implementando talleres relacionados al manejo de ansiedad como una propuesta para los estudiantes de primer curso, debido a que ha sido la temática más frecuente que se ha registrado en el último año por lo que se realizaron acciones encaminadas a proporcionales estrategias a los estudiantes que les permitan hacer frente a los cambios vinculados a la adolescencia.

De esta manera, con las acciones implementadas desde lo individual a lo grupal se fortalece al estudiante de bachillerato para prepararlo tanto en el nivel superior como para el ámbito laboral y así, continuar con la toma de decisiones responsable que le permita disfrutar de una vida saludable en todos los ámbitos de su vida.

REFERENCIAS

- Aguilera-Sosa, Reynoso-Martínez, Marín-Soto c, & Mabel Pérez, (2022).** Evaluación de Salud Mental durante la Pandemia por Covid-19, con App de Bienestar Mexicana. *Acta de investigación psicológica, volumen (12)*, pp-pp. 16-28. <https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2022.2.436>.
- Cabanillas Tello, M. N., Rivadeneyra Perez, R., Palacios Alva, C. Y. & Hernández Fernández B., (2021).** Habilidades Socioemocionales en las Instituciones Educativas. *SciComm Report, 1(1)*, 1–17. <https://doi.org/10.32457/scr.v1i1.609>.
- Flórez Madroñero, A., Prado-Chapid, M. (2021).** Habilidades sociales para la vida: empatía, relaciones interpersonales y comunicación asertiva en adolescentes escolarizados. *Revista Investigum Ire: Ciencias Sociales y Humanas, XII (2)*, 13-26. doi: <https://doi.org/10.15658/10.15658/INVESTIGUMIRE.221202.02>.
- Gómez Baya, D., Mendoza, Paíno y Gillham, (2019).** Respuestas al afecto positivo y ajuste psicológico en la adolescencia. *Terapia psicológica, volumen (37)*, 25-37. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082019000100025>.

- Morlett-Villa, Z. F.** (2023). Habilidades socioemocionales en adolescentes de nivel bachillerato tras la pandemia. *Ciencias Administrativas. Teoría Y Praxis*, 19(2), 61–80. <https://doi.org/10.46443/catyp.v19i2.338>.
- Padilla-Languré M**, Escobar-Castellanos B, López-González J, Reyes-Pérez (2023). Salud mental positiva en adolescentes que cursan bachillerato en tiempos de COVID-19. SANUS, *volumen* (9). <https://doi.org/10.36789/revsanus.vi1.443>.
- Plan de estudios de Bachillerato General universitario** (2024). Escuela Preparatoria Uno. Universidad Autónoma de Yucatán. <https://www.prepa1.uady.mx/documentos/mefi2024.pdf>.
- Ramírez**, Acuña y Engler, (2021). Habilidades socioemocionales en adolescentes mexicanos. *Revista estudios psicológicos, volumen* (1), pp-pp. 56-84. DOI: <https://doi.org/10.35622/j.rep.2021.03.003>.
- Sagredo Lillo**, E. J., Bizama Muñoz, M. P., y Careaga Butter, M. P. (2020). Gestión del tiempo, trabajo colaborativo docente e inclusión educativa. *Revista Colombiana de Educación*, 78, 343-360. <http://doi.org/10.17227/rce.num78-9526>.
- Tobar Viera, A., & Mejía Rubio, A. del R.** (2023). Tolerancia a la frustración y regulación emocional en adolescentes. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 4(1), 2734–2743. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.450>.
- Universidad Autónoma de Yucatán.** (2024). *Manual de trabajo colaborativo para tutores padres-madres*. https://www.prepa1.uady.mx/documentos/collaborativo_2024.pdf.
- Universidad Autónoma de Yucatán.** (2024). *Manual para estudiantes de nuevo ingreso* (2024). <https://www.prepa1.uady.mx/documentos/manual2024.pdf>.
- Vázquez, L.**, Armero P, Martínez-Sánchez, García C., Bonet de Luna, Notario, H., Sánchez, V., Rodríguez, H. y Díez, S. (2022). Autolesiones y conductas suicidas en adolescentes. Lo que la pandemia nos ha desvelado. *Asociación Española de Pediatría, volumen* (98), pp-pp. 204-2012. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2022.11.006>.