



**UANL**

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

**Universidad Autónoma de Nuevo León  
Secretaría Académica  
Dirección del Sistema de Estudios de Licenciatura  
Grupo de Humanidades  
Programa analítico**

**1. Datos de identificación:**

Nombre de la unidad de aprendizaje:		<b>Educación socioemocional</b>		
Modalidad de la unidad de aprendizaje:		<b>Escolarizada</b>		
Número y tipo de periodo académico:		<b>2° semestre</b>		
Tiempo guiado por semana:		Aula presencial:	Campus digital (aula virtual y plataforma educativa):	
		<b>2 horas</b>	<b>0 horas</b>	
Distribución total del tiempo por periodo académico	Tiempo guiado:	Aula presencial:	Aula virtual:	Plataforma educativa:
		<b>40 horas</b>	<b>0 horas</b>	<b>0 horas</b>
	Tiempo autónomo:	Plataforma educativa:		En cualquier espacio:
		<b>0 horas</b>	<b>20 horas</b>	
Tiempo aula empresa:	<b>0 horas</b>			
Créditos UANL:		<b>2</b>		
Tipo de unidad de aprendizaje:		<b>Obligatoria</b>		
Ciclo:		<b>Primero</b>		
Área curricular:		<b>Formación inicial disciplinar (ACFI-D)</b>		
Fecha de elaboración:		<b>22/10/2019</b>		
Responsable(s) de elaboración:		<b>Dr. Ricardo Martínez, Mtra. Salma Rocío Quiroga Hernández, Mtra. Perla Alicia Bueno Reyna, Mtra. Mónica Nohemy Cuevas Lerma, Mtra. Ruth Esperanza Vallejo Piedra, Mtra. Mayra Janeth Flores Ramírez, Lic. Marco Antonio Cárdenas Nava.</b>		
Fecha de última actualización:		<b>12/05/2025</b>		
Responsable(s) de actualización:		<b>Mtra. Salma Rocío Quiroga Hernández y Mtra. Mónica Nohemy Cuevas Lerma</b>		

**2. Presentación:**

La unidad de aprendizaje de Educación socioemocional está constituida por cuatro fases. Durante la fase 1 "Autoconocimiento y



**UANL**

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

**Universidad Autónoma de Nuevo León  
Secretaría Académica  
Dirección del Sistema de Estudios de Licenciatura  
Grupo de Humanidades  
Programa analítico**

emociones positivas", el/la estudiante identificará sus respuestas emocionales ante situaciones cotidianas, a partir de lo cual asociará sus emociones con sus pensamientos y comportamientos lo que le permitirá identificar sus fortalezas personales.

Posteriormente, en la fase 2 "Autorregulación y compromiso", el/la estudiante empleará estrategias de regulación de las emociones y planeará metas personales y académicas que potencien su productividad, creatividad y satisfacción personal.

En la fase 3 "Conciencia social y relaciones", el/la estudiante contrastar diversas perspectivas culturales y sociales en las cuales pueda distinguir patrones de comunicación y que le permitan practicar los principios de la comunicación no violenta.

Finalmente, en la fase 4 "Sentido de vida y toma responsable de decisiones", el/la estudiante establecerá valores tanto personales como sociales y a partir de estos criticar dilemas éticos que le permitan elaborar propuestas de solución a problemas sociales en su contexto cercano.

Finalmente, todo lo anterior se llevará a cabo mediante el desarrollo de actividades y evidencias de aprendizaje, que le permitirán finalizar con la elaboración del producto integrador de aprendizaje que consiste en un reporte de propuesta de intervención para abordar un problema social o académico en el contexto universitario, basado en competencias socioemocionales.

### **3. Propósito:**

La Unidad de aprendizaje (UA) Educación socioemocional tiene como finalidad que los estudiantes gestionen sus emociones de manera efectiva a partir de la autoconciencia, la autorregulación, la resiliencia y la toma de decisiones responsables como herramientas para fomentar relaciones interpersonales saludables. Lo anterior es necesario para contribuir a la creación de entornos productivos y equilibrados en su vida personal, académica y profesional.

La unidad de aprendizaje Educación socioemocional se relaciona con la unidad de aprendizaje de Competencia comunicativa, ya que ambas buscan mejorar la interacción social y académica, permitiendo a los estudiantes comunicarse de manera consciente y empática. Así mismo, esta unidad de aprendizaje promueve la disposición para aprender a resolver conflictos mediante el diálogo, respetar reglas de convivencia y enriquecer su habilidad de comunicación no violenta, efectiva y empática, estos motivos la vinculan con la unidad de aprendizaje Diálogos interculturales. Se relaciona con otras UA subsecuentes de los programas educativos del área de las humanidades para afrontar desafíos con inteligencia emocional y contribuir al bienestar colectivo en su entorno académico.



**UANL**

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

**Universidad Autónoma de Nuevo León  
Secretaría Académica  
Dirección del Sistema de Estudios de Licenciatura  
Grupo de Humanidades  
Programa analítico**

Contribuye al desarrollo de las competencias generales ya que la/el estudiante utiliza diferentes estrategias cuando el profesor da varias opciones para elegir, por ejemplo, al elaborar distintas representaciones gráficas del tema solicitado, dependiendo de su preferencia de organización de la información (1.1.3). Establece relaciones con personas de diferentes culturas y contextos a través del análisis de casos en los que se describen distintos contextos sociales y culturales y en los cuales trabaja de manera colaborativa con sus compañeras y compañeros de clase (9.1.2), además, establece acuerdos entre las diferentes partes que permitan un ambiente imparcial durante estos análisis y al presentar los reportes de investigaciones documentales (14.1.3).

La UA de Educación socioemocional contribuye a la disciplina de las Humanidades, en lo referente a los principios humanísticos y sociales de la convivencia humana, en cuanto se favorece la reflexión y auto reflexión, la negociación pacífica y el manejo de las emociones, que son destrezas que le servirán al alumnado para su desempeño social durante toda la carrera, y en su interacción cotidiana.

#### **4. Competencias del perfil de egreso:**

Competencias generales a las que contribuye esta unidad de aprendizaje:

*Competencias instrumentales:*

1. Aplicar estrategias de aprendizaje autónomo en los diferentes niveles y campos del conocimiento que le permitan la toma de decisiones oportunas y pertinentes en los ámbitos personal, académico y profesional.

*Competencias personales y de interacción social:*

9. Mantener una actitud de compromiso y respeto hacia la diversidad de prácticas sociales y culturales que reafirman el principio de integración en el contexto local, nacional e internacional con la finalidad de promover ambientes de convivencia pacífica.

*Competencias integradoras:*

14. Resolver conflictos personales y sociales de conformidad a técnicas específicas en el ámbito académico y de su profesión para la adecuada toma de decisiones.

Competencias específicas a las que contribuye la unidad de aprendizaje:

En el plan de estudios de cada programa educativo se determinarán las competencias específicas a las que contribuirá, considerando el contexto disciplinar de la unidad de aprendizaje.

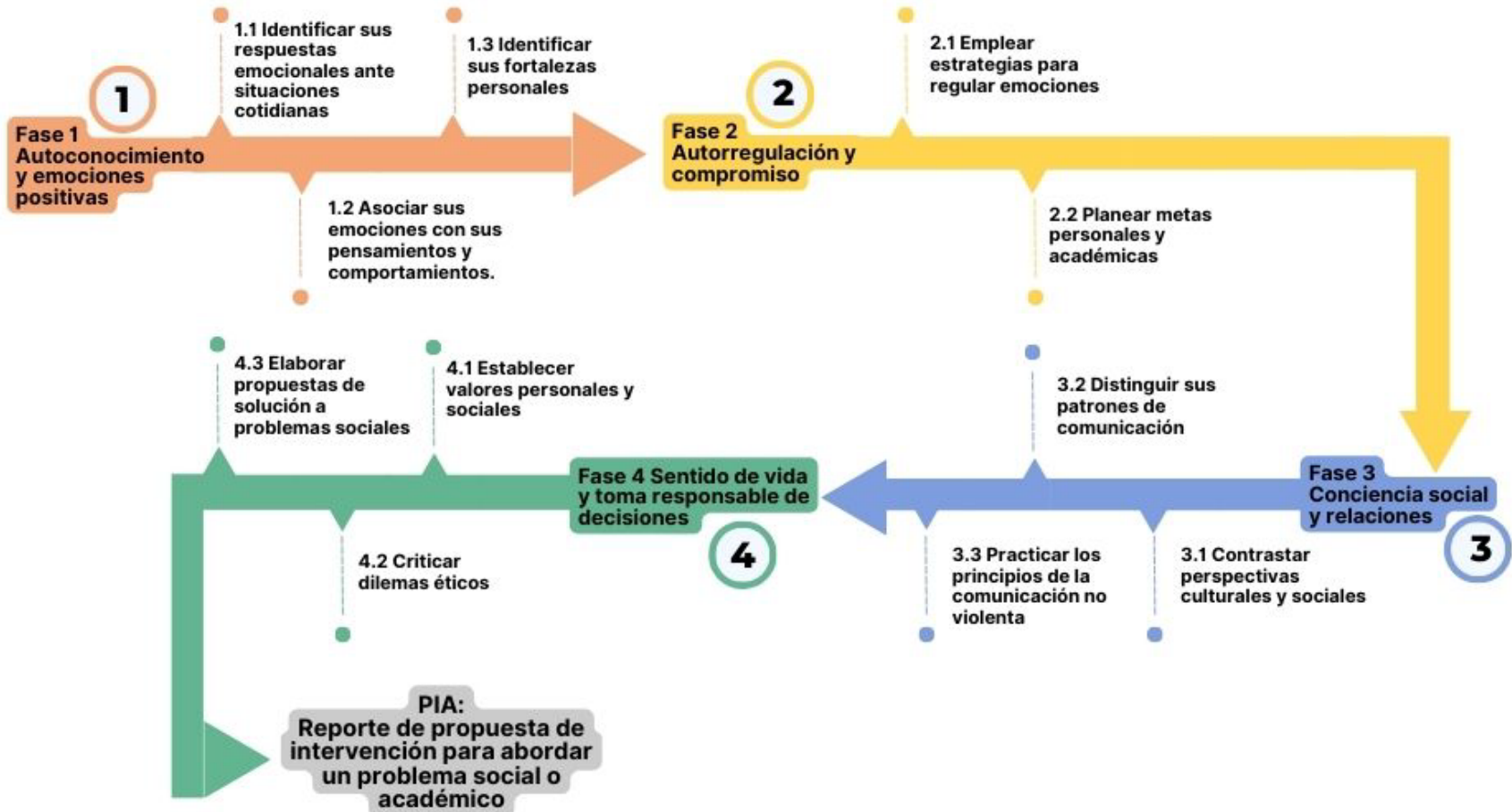


# UANL

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

Universidad Autónoma de Nuevo León  
Secretaría Académica  
Dirección del Sistema de Estudios de Licenciatura  
Grupo de Humanidades  
Programa analítico

## 5. Representación gráfica:





**UANL**

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

**Universidad Autónoma de Nuevo León**  
**Secretaría Académica**  
**Dirección del Sistema de Estudios de Licenciatura**  
**Grupo de Humanidades**  
**Programa analítico**

**6. Estructuración en fases:**

**Fase 1. Autoconocimiento y emociones positivas**

Elemento de competencia: Identificar sus emociones y fortalezas en situaciones cotidianas mediante ejercicios de autoevaluación para para conectar con sus pensamientos, comportamientos y generar experiencias que promuevan bienestar.

Evidencia de aprendizaje	Criterios de evaluación de la evidencia	Actividades de enseñanza y aprendizaje	Contenidos	Recursos
1. Línea de vida digital	<p>Organiza al menos 8 momentos clave de su vida, representando distintas etapas y experiencias significativas.</p> <p>Expone de manera clara los momentos significativos de su vida.</p> <p>Relaciona cada uno con las emociones y fortalezas personales que se manifestaron en cada situación.</p> <p>Refleja en su línea de vida la relación entre sus emociones y el bienestar que experimentó en esos momentos.</p>	<p>El/la profesor/a realiza el encuadre de la unidad de aprendizaje presentando el programa analítico.</p> <p>El/la profesor/a explica en clase por medio de una presentación los fundamentos de la educación socioemocional y los modelos teóricos CASEL y PERMA</p> <p>El estudiante representa gráficamente modelos teóricos sobre autoconciencia emocional y emociones positivas mediante una representación visual, de manera individual (<b>actividad ponderada 1.1</b>).</p> <p>En binas, los estudiantes comentan sus fortalezas personales y cómo pueden potenciarlas en su vida académica y personal, mediante una conversación guiada.</p>	<p>a. Fundamentos de la educación socioemocional</p> <p>a.1 Modelos teóricos CASEL y PERMA</p> <p>b. Autoconciencia</p> <p>b.1 Fortalezas personales</p> <p>b.2 Teoría de las emociones</p> <p>c. Emociones positivas</p> <p>c.1 Mindfulness y Atención Plena</p> <p>c.2 Estrategias para generar emociones positivas</p>	<p>Aula con medios audiovisuales: Pintarrón, computadora, proyector, bocinas, etc.</p> <p><i>Contenido a.</i></p> <p>Ağırkan, M., &amp; Ergene, T. (2022). pp. 97-108. CASEL. <a href="#">Fundamentals of SEL</a>.</p> <p>Seligman, M. E. (2016). UNESCO. (2024). <a href="#">pp.1-105</a> Youtube: CASEL. (2021, 11 de octubre). <a href="#">Social and emotional</a></p>



# UANL

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

Universidad Autónoma de Nuevo León  
Secretaría Académica  
Dirección del Sistema de Estudios de Licenciatura  
Grupo de Humanidades  
Programa analítico

	<p>Conecta las experiencias personales con conceptos de bienestar emocional, mostrando comprensión sobre su impacto a lo largo de su vida.</p> <p>Presenta la línea de vida de manera cronológica, comenzando por los eventos más antiguos hasta los más recientes.</p> <p>Utiliza la plataforma indicada (Padlet o Miró) generando un formato interactivo y visualmente organizado.</p> <p>Incluye imágenes o íconos representativos que complementen los momentos importantes de su vida, facilitando la comprensión visual del contenido.</p> <p>Redacta el texto que acompaña la línea de vida cumpliendo las reglas gramaticales y ortográficas.</p>	<p>El estudiante selecciona emociones de la Rueda de Plutchik y las clasifica mediante una tabla según sus experiencias personales.</p> <p>El estudiante indica la intensidad de sus emociones a lo largo del día, utilizando un termómetro emocional, de manera individual (<b>actividad ponderada 1.2</b>).</p> <p>El/la profesor/a realiza una actividad guiada de Mindfulness en el aula con apoyo de un audio</p> <p>El grupo realiza una lluvia de ideas sobre estrategias para generar emociones positivas, mediante una dinámica grupal.</p> <p>El estudiante elabora un documento con estrategias que adoptará para generar emociones positivas, con base en sus experiencias y la lluvia de ideas en clase, de manera individual (<b>actividad ponderada 1.3</b>).</p>	<p><a href="#">learning fundamentals: SEL 101 with CASEL</a> Youtube: Interactive Workshop. (2022, 25 de agosto). <a href="#">What is the PERMA model?</a></p> <p><i>Contenido b.</i></p> <p>González-Moreno, A., &amp; Molero-Jurado, M. (2023). <a href="#">1-27</a>.</p> <p><i>Contenido c.</i></p> <p>D'Adamo, P., &amp; Lozada, M. (2019). <a href="#">66-71</a> Youtube: Mindful Science. (2025, 17 de marzo). <a href="#">Meditación mindfulness para calmar la mente.</a></p>
--	---	--	---



**UANL**

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

**Universidad Autónoma de Nuevo León**  
**Secretaría Académica**  
**Dirección del Sistema de Estudios de Licenciatura**  
**Grupo de Humanidades**  
**Programa analítico**

**Fase 2. Autorregulación y compromiso**

Elemento de competencia: Desarrollar estrategias de autorregulación en la planificación de actividades personales y académicas, considerando su alineación con su propósito de vida y el uso de planes de acción, para establecer y alcanzar metas significativas.

Evidencia de aprendizaje	Criterios de evaluación de la evidencia	Actividades de enseñanza y aprendizaje	Contenidos	Recursos
2. Plan de metas SMART	<p>Redacta correctamente las metas SMART, asegurando que cada una cumpla con los cinco criterios del modelo.</p> <p>Relaciona las metas con el bienestar personal y académico.</p> <p>Explica el impacto de las metas en su vida.</p> <p>Explica con detalladamente las estrategias de autorregulación para cada meta.</p> <p>Argumenta cómo contribuirán las metas a enfrentar obstáculos.</p> <p>Organiza el documento con una estructura clara,</p>	<p>El estudiante investiga diferentes estrategias de autorregulación emocional, mediante una revisión documental, de manera individual <b>(actividad ponderada 2.1)</b>.</p> <p>El grupo elabora una “caja” con estrategias de autorregulación que le resultaron útiles y explica en qué situaciones las aplicaría, mediante una exposición oral, en equipos.</p> <p>El grupo analiza una situación planteada por el profesor e identifica la emoción predominante y estrategias de regulación emocional, mediante un debate guiado.</p> <p>El/la profesor/a explica la teoría del autocontrol de Baumeister por medio de una infografía</p> <p>El estudiante organiza estrategias de regulación emocional en un cuadro de</p>	<p>a. Autogestión</p> <p>a.1 Estrategias de regulación emocional</p> <p>a.2 Teoría del Autocontrol de Baumeister</p> <p>a.3 Gestión del Tiempo y Productividad</p> <p>b. Compromiso</p> <p>b.1 Teoría del Flow de Csikszentmihalyi</p> <p>b.2 Propósito de vida</p> <p>b.3 Creación de metas y toma de decisiones</p>	<p>Aula con medios audiovisuales: Pintarrón, computadora, proyector, bocinas, etc.</p> <p><i>Contenido a.</i></p> <p><i>Wang, Y. E., Joksimović, S., San Pedro, M. O. Z., Way, J. D., &amp; Whitmer, J. (2022). <a href="#">93-109</a></i></p> <p><i>Wang, Y. E., Joksimović, S., San Pedro, M. O. Z., Way, J. D., &amp; Whitmer, J. (2022). pp. <a href="#">109-130</a></i></p> <p>Gross, J. J. (2014). <a href="#">pp. 3-20</a></p>



# UANL

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

Universidad Autónoma de Nuevo León  
Secretaría Académica  
Dirección del Sistema de Estudios de Licenciatura  
Grupo de Humanidades  
Programa analítico

	<p>utilizando títulos y subtítulos para cada sección.</p> <p>Redacta con precisión, asegurando coherencia y sin errores ortográficos o gramaticales.</p> <p>Presenta el documento en formato PDF o Word, con un diseño ordenado y legible.</p> <p>Utiliza un lenguaje formal y académico, evitando ambigüedades o expresiones coloquiales.</p>	<p>doble entrada, relacionando situaciones específicas con posibles respuestas, de manera individual <b>(actividad ponderada 2.2).</b></p> <p>En equipos, los estudiantes participan en una dinámica de reto grupal para crear un estado de Flow, donde deben resolver un problema complejo en un tiempo limitado, utilizando una lluvia de ideas para generar soluciones y resolver el reto.</p> <p>El estudiante escribe una declaración personal de su propósito de vida, basándose en sus pasiones, valores y metas, utilizando una plantilla de declaración de propósito, de manera individual.</p> <p>El/la profesor/a explica el método de elaboración de metas SMART orientadas a su propósito de vida mediante ejemplos</p> <p>El estudiante redacta una carta a su yo futuro, reflexionando sobre sus metas y propósito de vida, de manera individual <b>(actividad ponderada 2.3).</b></p>	<p>Youtube: Solà Pastor, A. (2023, 12 de enero). <a href="#">Cómo gestionar tu tiempo y aprovechar tu vida Guía definitiva</a></p> <p>Contenido b.</p> <p>Csikszentmihalyi, M. (1990). Wong, Z. Y., &amp; Liem, G. A. D. (2022). <a href="#">107-138</a>. González-Valero, G., Puertas-Molero, P., Ramírez-Granizo, I., Sánchez-Zafra, M., &amp; Ubago-Jiménez, J. (2019). <a href="#">13-22</a>.</p>
--	--	---	---



**UANL**

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

**Universidad Autónoma de Nuevo León  
Secretaría Académica  
Dirección del Sistema de Estudios de Licenciatura  
Grupo de Humanidades  
Programa analítico**

		En equipos, los estudiantes crean metas SMART con guía del profesor, mediante una actividad en Miró o Padlet.		
--	--	---	--	--

**Fase 3. Conciencia social y relaciones**

Elemento de competencia: Descubrir habilidades de comunicación y trabajo colaborativo, contrastando perspectivas culturales y sociales en dinámicas de role-playing y conflictos simulados, para comprender el impacto de la empatía en la cohesión grupal.

Evidencia de aprendizaje	Criterios de evaluación de la evidencia	Actividades de enseñanza y aprendizaje	Contenidos	Recursos
3. Infografía sobre código de comunicación para el aula	<p>Incluye al menos cinco normas claras que favorezcan la participación y el respeto entre los estudiantes.</p> <p>Presenta ejemplos claros y aplicables que demuestran comprensión de los principios de la comunicación no violenta, escucha activa y empatía.</p> <p>Organiza visualmente los elementos clave de una comunicación clara y respetuosa en el aula.</p>	<p>El estudiante responde una prueba para identificar su estilo de comunicación mediante un cuestionario autoadministrado, de manera individual (<b>actividad ponderada 3.1</b>).</p> <p>Los estudiantes analizan las características de relaciones tóxicas vs saludables y generan estrategias para fortalecer relaciones positivas, mediante una lluvia de ideas en equipo.</p> <p>El/la profesor/a explica las habilidades de relación mostrando ejemplos de relaciones tóxicas y relaciones saludables</p>	<p>a Conciencia social</p> <p>a.1 Teoría de la Empatía de Carl Rogers</p> <p>a.2 Relaciones tóxicas vs relaciones saludables</p> <p>b. Habilidades de relación</p> <p>b.1 Estilos de comunicación</p> <p>b.2 Principios de la comunicación no violenta</p> <p>b.3 Comunicación clara y escucha activa.</p>	<p>Aula con medios audiovisuales: Pintarrón, computadora, proyector, bocinas, etc.</p> <p><i>Contenido a.</i></p> <p>Zaki, J. (2020) <a href="#">517-540</a>.</p> <p>Wong, Z. Y., &amp; Liem, G. A. D. (2022) <a href="#">51-75</a></p> <p><i>Contenido b.</i></p> <p>Garassini, M. E. (2022).</p>



**UANL**

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

**Universidad Autónoma de Nuevo León  
Secretaría Académica  
Dirección del Sistema de Estudios de Licenciatura  
Grupo de Humanidades  
Programa analítico**

	<p>Conecta con el contexto del aula y la convivencia en equipo.</p> <p>Presenta el documento en formato PDF con un diseño ordenado y legible.</p> <p>Utiliza elementos visuales y creativos.</p> <p>Redacta con coherencia y sin errores ortográficos o gramaticales.</p>	<p>El estudiante evalúa qué habilidades de relación ya aplica y cuáles puede mejorar, mediante una lista de autoevaluación, de manera individual.</p> <p>El grupo visualiza el documental “Happy” y participa en un debate, analizando desigualdades sociales y proponiendo soluciones desde diferentes perspectivas socioculturales, mediante una discusión estructurada (<b>actividad ponderada 3.2</b>).</p> <p>En equipos, el grupo analiza las emociones que experimentaría un personaje ficticio en una situación específica, para fomentar empatía, utilizando una tabla de emociones, en equipos.</p> <p>El/la profesor/a explica los principios de la comunicación no violenta por medio de un video</p> <p>Los estudiantes representan situaciones de conflicto interpersonal y aplican los principios de la Comunicación No Violenta (CNV), mediante una dinámica de role-playing, en equipos.</p>	<p>b.4 Cooperación y trabajo en equipo. b.5 Manejo de conflictos.</p> <p>c. Relaciones positivas c.1 Construcción de redes de apoyo c.2 Desarrollo de vínculos significativos</p>	<p><i>Haiken, M., &amp; Gura, M. (2023).</i></p> <p><i>Contenido c.</i></p> <p>Youtube: CareChannel - Spanish. (2019, 4 de julio). <a href="#">Cómo generar una red de apoyo</a> Youtube: Núcleo Imhay. (2020, 10 de octubre). <a href="#">Reconozcamos nuestras redes de apoyo</a> Frey, N., Fisher, D., &amp; Smith, D. (2022).</p>
--	---	---	---	---



**UANL**

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

**Universidad Autónoma de Nuevo León**  
**Secretaría Académica**  
**Dirección del Sistema de Estudios de Licenciatura**  
**Grupo de Humanidades**  
**Programa analítico**

**Fase 4. Sentido de vida y toma responsable de decisiones**

Elemento de competencia: Diseñar propuestas de solución a problemas sociales, de acuerdo con sus valores personales y considerando criterios éticos en la toma de decisiones, para para desarrollar un sentido de responsabilidad social en contribución al bienestar comunitario y toma de decisiones alineadas con su propósito de vida en contextos personales y profesionales.

Evidencia de aprendizaje	Criterios de evaluación de la evidencia	Actividades de enseñanza y aprendizaje	Contenidos	Recursos
4. Reporte de avance de propuesta de solución a un problema social o académico	<p>Identifica un problema social o académico en su contexto universitario.</p> <p>Explica claramente el problema elegido.</p> <p>Relaciona el problema con su propósito personal y valores fundamentales.</p> <p>Reflexiona sobre los dilemas éticos involucrados en el problema y en las decisiones relacionadas.</p> <p>Desarrolla propuestas de solución al problema basadas en los valores personales y en una</p>	<p>El/la profesor/a explica por medio de una presentación los valores personales y su relación con su narrativa personal y sentido de vida</p> <p>El estudiante redacta un manifiesto personal que declara sus valores fundamentales y cómo estos se relacionan con su visión de una sociedad mejor, mediante un organizador gráfico, de manera individual.</p> <p>El grupo analiza casos reales de dilemas éticos en contextos universitarios, identificando diferentes perspectivas y consecuencias, mediante un análisis de casos en equipos.</p> <p>El/la profesor/a explica la responsabilidad social y ciudadanía</p>	<p>a. Sentido de vida</p> <p>a.1 Valores personales y sentido de vida</p> <p>a.2 Narrativa personal y significado</p> <p>b. Toma de decisiones responsables</p> <p>b.1 Toma de decisiones éticas y responsables</p> <p>b.2 Responsabilidad Social y Ciudadanía Global</p> <p>c. Logro y Éxito</p>	<p>Aula con medios audiovisuales: Pintarrón, computadora, proyector, bocinas, etc.</p> <p><i>Contenido a.</i></p> <p>Youtube: Aprendemos Juntos 2030. (2020, 12 de octubre). <a href="#">Una filosofía ancestral para la vida.</a> <a href="#">Francesc Miralles, escritor</a></p> <p>Youtube: TED. (2017, 26 de septiembre). <a href="#">There's more to</a></p>



# UANL

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

Universidad Autónoma de Nuevo León  
Secretaría Académica  
Dirección del Sistema de Estudios de Licenciatura  
Grupo de Humanidades  
Programa analítico

	<p>toma de decisiones ética. Argumenta el impacto de su propuesta en el bienestar colectivo y refuerza el sentido de vida y la responsabilidad social.</p> <p>Elabora en equipo.</p> <p>Presenta de manera clara y organizada las ideas del equipo, siguiendo una estructura lógica.</p> <p>Distribuye el tiempo de exposición entre todos los miembros del equipo de manera equilibrada.</p> <p>Utiliza recursos visuales (imágenes, gráficos, tablas) que faciliten la comprensión del contenido.</p> <p>Redacta de manera clara, sin errores</p>	<p>global por medio del análisis de artículos de noticias</p> <p>El estudiante entrevista a personas de diferentes generaciones sobre sus valores fundamentales y analiza su evolución, mediante una entrevista estructurada, de manera individual <b>(actividad ponderada 4.1)</b>.</p> <p>El estudiante aplica los pasos del proceso de toma de decisiones para resolver un problema, utilizando una matriz de decisión, de manera colaborativa</p> <p>Los estudiantes identifican un problema social en la comunidad universitaria, proponiendo soluciones en equipos <b>(actividad ponderada 4.2)</b>.</p> <p>El grupo participa en una actividad de reconocimiento grupal sobre sus aprendizajes en la fase, mediante un ejercicio de reflexión colectiva titulado "Celebramos nuestros logros".</p>	<p>c.1 Establecimiento de metas y automotivación</p> <p>c.2 Desarrollo de habilidades y competencias</p>	<p><a href="#">life than being happy   Emily Esfahani Smith   TED</a> Sánchez, A. V. (2021). <a href="#">109-147</a>. Sagiv, L., &amp; Schwartz, S. H. (2022). <a href="#">517-546</a>.</p> <p><i>Contenido b.</i></p> <p>Valdez, G. I. (2021) <a href="#">20-38</a>.</p> <p><i>Contenido c.</i></p> <p>Locke, E. A., &amp; Latham, G. P. (2019). <a href="#">93-105</a>. Wolters, C. A., &amp; Brady, A. C. (2021). <a href="#">1319-1351</a>. Van den Broeck, A., Howard, J. L., Van Vaerenbergh, Y., Leroy, H., &amp; Gagné, M. (2021). <a href="#">240-273</a>.</p>
--	---	---	--	---



**UANL**

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

**Universidad Autónoma de Nuevo León  
Secretaría Académica  
Dirección del Sistema de Estudios de Licenciatura  
Grupo de Humanidades  
Programa analítico**

	gramaticales ni ortográficos.  Organiza su presentación con una duración de 10 a 15 minutos.			Mesibov, D., & Drmacich, D. (2022). Burrus, J., Rikoon, S., & Brenneman, M. (2022).
--	--	--	--	--

**7. Evaluación de los aprendizajes:**

<b>Fase</b>	<b>Actividades y evidencias</b>	<b>Ponderación</b>
Fase 1	Actividad ponderada 1.1. Representación visual de los modelos teóricos de la emoción.	3
	Actividad ponderada 1.2. Registro y reflexión sobre la intensidad de emociones mediante un termómetro emocional.	5
	Actividad ponderada 1.3. Documento con estrategias para generar emociones positivas basado en experiencias personales.	3
	<b>Evidencia 1. Línea de vida digital.</b>	<b>5</b>
Fase 2	Actividad ponderada 2.1. Investigación documental sobre estrategias de autorregulación emocional.	5
	Actividad ponderada 2.2. Cuadro comparativo de estrategias de regulación emocional.	5
	Actividad ponderada 2.3. Carta reflexiva dirigida al "yo futuro" sobre su propósito de vida.	2
	<b>Evidencia 2. Plan de metas SMART.</b>	<b>10</b>
Fase 3	Actividad ponderada 3.1. Resultados de la prueba de estilo de comunicación con análisis sobre su impacto en las relaciones interpersonales.	2



# UANL

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

Universidad Autónoma de Nuevo León  
Secretaría Académica  
Dirección del Sistema de Estudios de Licenciatura  
Grupo de Humanidades  
Programa analítico

	Actividad ponderada 3.2. Reflexión escrita de su participación en el debate sobre desigualdades sociales basado en el documental <i>Happy</i> .	5
	<b>Evidencia 3. Infografía sobre código de comunicación para el aula.</b>	<b>10</b>
Fase 4	Actividad ponderada 4.1. Registro de entrevista a personas de diferentes generaciones con análisis comparativo sobre la evolución de valores.	5
	Actividad ponderada 4.2. Documento con ideas para solucionar un problema social en la comunidad universitaria.	5
	<b>Evidencia 4. Reporte de avance de propuesta de solución a un problema social o académico.</b>	<b>10</b>
	Producto integrador de aprendizaje: <b>Reporte de propuesta de intervención para abordar un problema social o académico en el contexto universitario, basado en competencias socioemocionales.</b>	<b>25</b>
	Total	<b>100%</b>

### 8. Producto integrador de aprendizaje:

Reporte de propuesta de intervención para abordar un problema social o académico en el contexto universitario, basado en competencias socioemocionales.

### 9. Fuentes de consulta:

Ağırkan, M., & Ergene, T. (2022). ¿Qué significan las intervenciones de aprendizaje social y emocional (SEL)? Un meta-análisis. *Revista de Psicodidáctica*, 27(2), 97-108.

Aprendemos Juntos 2030. (2020, 12 de octubre). *Una filosofía ancestral para la vida. Francesc Miralles, escritor* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=uWZx5pakm7E>

Bisquerra, R. (2012). De la inteligencia emocional a la educación emocional. *Cómo educar las emociones*, 1, 24-35.

Burrus, J., Rikoon, S., & Brenneman, M. (2022). *Assessing competencies for social and emotional learning*. Routledge.

CareChannel - Spanish. (2019, 4 de julio). *Cómo generar una red de apoyo* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=h-FIQF4SD0>

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (n.d.). *Fundamentals of SEL*. <https://casel.org/fundamentals-of->



UANL

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

Universidad Autónoma de Nuevo León  
Secretaría Académica  
Dirección del Sistema de Estudios de Licenciatura  
Grupo de Humanidades  
Programa analítico

[sel/](#)

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (n.d.). *Why SEL?* <https://signaturepractices.casel.org/why/>

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.

D'Adamo, P., & Lozada, M. (2019). Una intervención centrada en prácticas de atención plena (mindfulness) promueve la regulación emocional y la reducción del estrés en profesores. *Ansiedad y Estrés*.

Dávila León, D. P., Salazar Yáñez, S. P., Suárez Alvear, M. A., Moreno Rocha, J. del P., & Chacha Soldado, J. J. (2022). Aprendizaje socioemocional. Un acercamiento al diseño de productos didácticos para entornos SEL en Ecuador. *Revista Cognosis*, 7(2), 75–96.

<https://doi.org/10.33936/cognosis.v7i2.4127>

Frey, N., Fisher, D., & Smith, D. (2022). *The social-emotional learning playbook: A guide to student and teacher well-being*. Corwin Press.

Gabriel, F., Cloude, E. B., & Azevedo, R. (2022). Using learning analytics to measure motivational and affective processes during self-regulated learning with advanced learning technologies. En Y. E. Wang, S. Joksimović, M. O. Z. San Pedro, J. D. Way, & J. Whitmer (Eds.), *Social and emotional learning and complex skills assessment: An inclusive learning analytics perspective* (pp. 93–109). Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-06333-6>

Garassini, M. E. (2022). *Psicología positiva y comunicación no violenta*. Editorial El Manual Moderno.

González-Moreno, A., & Molero-Jurado, M. D. M. (2023). Bienestar personal durante la adolescencia según el modelo PERMA: Una revisión sistemática. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 21(1), 252-278.

Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and practical issues. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 3-20). Guilford Press.

[https://www.researchgate.net/profile/Ross-Thompson-4/publication/303248970\\_Emotion\\_Regulation\\_Conceptual\\_Foundations/links/57854a7908aef321de2a980b/Emotion-Regulation-Conceptual-Foundations.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Ross-Thompson-4/publication/303248970_Emotion_Regulation_Conceptual_Foundations/links/57854a7908aef321de2a980b/Emotion-Regulation-Conceptual-Foundations.pdf)

Haiken, M., & Gura, M. (2023). *Creative SEL: Using Hands-on Projects to Boost Social-emotional Learning*. International Society for Technology in Education.

Interactive Workshop. (2022, 25 de agosto). *What is the PERMA model?* [Video]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=wA2pZHRB8nU>

Knezek, G., Christensen, R., & Gibson, D. (2022). Empathy: How can technology help foster its increase rather than decline in the 21st century? En Y. E. Wang, S. Joksimović, M. O. Z. San Pedro, J. D. Way, & J. Whitmer (Eds.), *Social and emotional learning and complex skills assessment: An inclusive learning analytics perspective* (pp. 51–75). Springer International Publishing.

<https://doi.org/10.1007/978-3-031-06333-6>

Locke, E. A., & Latham, G. P. (2019). The development of goal setting theory: A half century retrospective. *Motivation Science*, 5(2), 93.



# UANL

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

Universidad Autónoma de Nuevo León  
Secretaría Académica  
Dirección del Sistema de Estudios de Licenciatura  
Grupo de Humanidades  
Programa analítico

- Mesibov, D., & Drmacich, D. (2022). *Helping Students Take Control of Their Own Learning: 279 Learner-Centered, Social-Emotional Strategies for Teachers*. Routledge.
- Mindful Science. (2025, 17 de marzo). *Meditación mindfulness para calmar la mente* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=raNo2YU6QIM>
- Núcleo Imhay. (2020, 10 de octubre). *Reconozcamos nuestras redes de apoyo* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=4DMfix3INg4>
- Pérez, L. M. (2023). Pedagogía con corazón: El aprendizaje socioemocional con el modelo HEART in Mind©. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, 3(2), 1-28.
- Raković, M., & Winne, P. H. (2022). SR-WMS: A typology of self-regulation in writing from multiple sources. En Y. E. Wang, S. Joksimović, M. O. Z. San Pedro, J. D. Way, & J. Whitmer (Eds.), *Social and emotional learning and complex skills assessment: An inclusive learning analytics perspective* (pp. 109–130). Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-06333-6>
- Reimers, F. M. (2023). *Social and Emotional Learning for a Global World*.
- Sagiv, L., & Schwartz, S. H. (2022). Personal values across cultures. *Annual Review of Psychology*, 73(1), 517-546.
- Sánchez, A. V. (2021). La importancia de los valores en la vida personal y social: enfoques y medición. *Miscelánea Comillas. Revista de Ciencias Humanas y Sociales*, 79(154), 109-147.
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333-335.
- Seligman, M. E. (2016). *Florecer: La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. Océano.
- Solà Pastor, A. (2023, 12 de enero). *¿Cómo gestionar tu tiempo y aprovechar tu vida? Guía definitiva* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=Ncwi1DGAGkk>
- TED. (2017, 26 de septiembre). *There's more to life than being happy | Emily Esfahani Smith | TED* [Video]. YouTube. <https://youtu.be/y9Trdafp83U>
- UNESCO. (2024). *Strengthening social and emotional learning in hybrid modes of education: building support for students, teachers, schools and families: a UNESCO-IBE discussion paper* (IBE/2024/PI/01) [Documento de programa]. UNESCO. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000388830>
- Valdez, G. I. (2021). Sustentabilidad, socioformación y sociedad del conocimiento: tres claves para una transformación del mundo. [Sustainability, socioformation and the knowledge society: three keys to a transformation of the world]. *Ecociencia International Journal*, 3(4), 20-38. <https://doi.org/10.35766/ecociencia.21.3.4.2>
- Valero, G. G., Puertas Molero, P., Ramírez Granizo, I., Sánchez Zafra, M., & Jiménez, J. (2019). Relación del mindfulness, inteligencia emocional y síndrome de burnout en el proceso de enseñanza-aprendizaje: una revisión sistemática. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*.
- Van den Broeck, A., Howard, J. L., Van Vaerenbergh, Y., Leroy, H., & Gagné, M. (2021). Beyond intrinsic and extrinsic motivation: A



# UANL

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN


**Universidad Autónoma de Nuevo León  
Secretaría Académica  
Dirección del Sistema de Estudios de Licenciatura  
Grupo de Humanidades  
Programa analítico**

meta-analysis on self-determination theory's multidimensional conceptualization of work motivation. *Organizational Psychology Review*, 11(3), 240-273.

Wolters, C. A., & Brady, A. C. (2021). College students' time management: A self-regulated learning perspective. *Educational Psychology Review*, 33(4), 1319-1351.

Wong, Z. Y., & Liem, G. A. D. (2022). Student engagement: Current state of the construct, conceptual refinement, and future research directions. *Educational Psychology Review*, 34(1), 107-138.

Zaki, J. (2020). Integrating empathy and interpersonal emotion regulation. *Annual Review of Psychology*, 71, 517-540.  
<https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010419-050830>

Área curricular de formación inicial disciplinar (ACFI-D) Aprobada por el H. Consejo Universitario el 24 de noviembre de 2022.					Vo. Bo.    Dr. Gerardo Tamez González Director del Sistema de Estudios de Licenciatura
Registro de versiones del programa:					
V1_11/03/2020	V2_24/11/2022				