



## La salud mental y emocional como base fundamental en la educación

Reyna Araceli Tirado Gálvez<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universidad Autónoma de Sinaloa  
[aracely\\_tirado@hotmail.com](mailto:aracely_tirado@hotmail.com)

---

*Información del artículo revisado por pares*

*Fecha de aceptación: junio-2021*

*Fecha de publicación en línea: diciembre-2021*

*DOI: <https://doi.org/10.29105/vtga7.2-79>*

---

### Resumen

Resiliencia y adaptación a cambios presentes y futuros, en el menor tiempo posible serán claves en la nueva normalidad. Para ello, se hace necesario formar desde el ámbito educativo a las y los estudiantes, tal como se ha previsto que la Revolución Industrial 4.0, conlleva una serie de retos socioeconómicos, culturales, sociales, pero el más importante, es la transformación personal, el desarrollo de cada país, será medido después del Covid-19, en áreas educativas se den cambios sociales, culturales que tengan como base, la salud mental y emocional de las y los estudiantes, el desarrollar la inteligencia emocional, que les permita contar con las herramientas suficientes para enfrentar el mundo laboral, con una realidad cada vez mas cambiante, en un mundo virtual y presencial, en ocasiones híbrido, con mezcla de los dos, con grandes avances, pero con un impacto importante en el ser más que en el hacer. Lo anterior, solo será posible si desde la academia, en las aulas virtuales y presenciales, como maestras y maestros se logre el acompañamiento enfocado en la parte mental, emocional y físico que revolucione en el desarrollo de una mentalidad fuerte y habilidades blandas a partir del desarrollo de sus capacidades personales y profesionales.

**Palabras clave:** salud mental, salud emocional, inteligencia emocional, educación mental.

### Abstract

Resilience and adaptation to present and future changes in the shortest possible time will be key in the new normal. For this, it is necessary to train student from the educational field, as it has been foreseen that the industrial revolution 4.0 entails a series of socio-economic, cultural and social challenges, but the most important is personal transformation, development of each country, will be measured after the Covid-19, in educational areas there are social and cultural changes that are base don the mental and emotional health of the students, the development of emotional intelligence, wich allow them to have the enough tools to face the world of work, with an increasingly changing reality, in a virtual and face- to -face world, sometimes hybrid, with a mixture of the two, with great advances, but with an important impacto on being more tan on doing. The above will only be posible if from the academy, from virtual ad face-to-face classrooms, as teachers, the accompaniment focused on the mental, emotional and physical part is achieved that revolutionizes the development of a strong mentality and soft skills from the development of their personal and profesional skills.

**Keywords:** mental health, emotional health, emotional intelligence, mental education.

## 1. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo, tiene como finalidad reflexionar sobre la relevancia de incorporar materias, prácticas y actividades, con el

objetivo de mejorar la salud mental y emocional de estudiantes desde su incorporación en la parte educativa. El Covid-19, tiene impacto en la vida de miles de

estudiantes que están estudiando, futuras egresadas y egresados, que están estudiando a distancia, desde casa, se están preparando para enfrentar la vida laboral, en un mundo que cambia constantemente sus formas y sus medios, que cambio de una oficina física a una oficina virtual, una oficina móvil, donde cada vez, se hace más evidente la necesidad de contar con una preparación física, emocional y mental, que les permita abrirse puertas desde la resiliencia, desde la adaptación interna, primeramente del bienestar emocional propio, para poder trascender en sus trabajos, en sus familias y así en la sociedad, logrando ser personas resilientes, propositivas, que se adaptan a los cambios con un balance entre la vida personal y la vida profesional.

En nuestro país México, existe la Norma 035, encargada de velar por el bienestar físico y mental de cada una y cada uno de las y los trabajadores, lo que ha motivado que varias empresas incluyan dentro de sus programas y planes, algunas actividades tendientes a alcanzar ese bienestar emocional tan necesario en este nuevo mundo pos pandemia. Lo anterior, indica que uno de los principales retos en materia educativa, es incorporar en planes materias que beneficien la salud mental y emocional.

## 2. MARCO TEÓRICO

La Organización Mundial de la Salud, define la salud, como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, 2021), por ello, es importante revisar que durante casi un año, la vida a nivel mundial, cambio por completo, de un día a otro, la casa se convirtió en escuela, parque, oficina y gimnasio.

Con este cambio, se hace relevante, analizar que es lo que esta pasando en la salud mental y emocional de cada una de las personas, en especial de las y los estudiantes, que dejaron de interactuar con sus compañeras y compañeros, dejaron de asistir de manera presencial a sus Instituciones Educativas, aunado a que algunas de ellas, tuvieron que regresar a sus lugares de origen.

En esos lugares de origen, algunas personas que estudian no cuentan con las

herramientas tecnológicas necesarias para conectarse y cumplir a cabalidad con las tareas que les son encomendadas por sus maestras y maestros, sin embargo, han hecho un esfuerzo digno de reconocerse, al buscar formas de permanecer en comunicación a través de las redes, como ejemplo la aplicación de whatsapp, mensajes y celulares.

En un tiempo corto, han tenido que adaptarse al uso de plataformas en las cuales desarrollar sus tareas a distancia, en encuesta reciente que se aplicó a estudiantes del último año de Licenciatura, comentan, que están viviendo mucho estrés por todas las tareas que se les esta acumulando, lo cual les está generando mucho estrés. incertidumbre y agobio.

Otros casos, algunas y algunos estudiantes se encontraban de intercambio, tuvieron que regresar a sus casas en su país, en sus ciudades de origen, y también hay que reconocer que permanecer en sus hogares, con espacios insuficientes, con falta de tecnología también les ha generado depresión, tristeza, nostalgia por el pasado, sentimientos que son importantes manifestarlos y en algunos casos buscar especialistas que puedan contribuir a reestablecer su salud mental y emocional.

El miedo ha aumentado en el último año, por el Coronavirus, por la pandemia, por perder familiares durante la pandemia, por perder la libertad de transitar, de realizar sus actividades de antes, en algunos casos la violencia que viven dentro de sus hogares, al no contar con ese espacio seguro, una casa donde poder vivir con tranquilidad, y que incide en su salud emocional.

Otro aspecto a considerar, es la salud física, algunas y algunos estudiantes han podido adaptarse a estas circunstancias y están realizando actividad física en sus casas, otras más salen a parques a caminar, y unas más acuden al gimnasio, sin embargo, no todas las personas priorizan la salud física, y en estos tiempos, a quienes la practican les permite ser más conscientes y liberar endorfinas que les dan tranquilidad y bienestar.

La salud, también tiene un tema prioritario, y en nuestro país México, el como nos alimentamos, la obesidad es un problema que ya se tenía desde hace años, sin embargo,

el covid-19, ha puesto de relevante, el cuidar la alimentación como una forma de mantenerse saludable y fortalecer el sistema inmune.

Se habla de salud integral, al cubrir cada uno de los aspectos anteriormente mencionados, habría que añadir la salud social, la cual se refiere a la interacción de cada persona con su entorno de forma armoniosa y cumpliendo las normas de convivencia. (Definición MX, 2016). Sin embargo, aún falta un largo camino por recorrer para alcanzar este status quo, que nos visible como una sociedad con salud integral.

Ahora bien, cuando se habla de la 4.0, cuarta revolución industrial, se refiere, a una nueva etapa de la industria con mayor automatización, conectividad y globalización, una nueva era con un salto cuantitativo y cualitativo dentro de las organizaciones y gestiones de valor conlleva grandes avances tecnológicos (INFORMÁTICO, 2017). De lo anterior, se deduce, que esta era ya nos alcanzo a una velocidad impactante y sin estar completamente preparadas para enfrentarla.

El autor del libro La Cuarta revolución industrial, Klaus Schwab, comenta que la revolución industrial será una revolución tecnológica que modificará fundamentalmente como se vive, se trabaja y como se relaciona y será muy distinta a todo lo que se ha vivido, habla también del impacto que tendrá en el empleo, el futuro del trabajo, la desigualdad en el ingreso y el impacto de la ingeniería genética y las neuro tecnologías. (Perasso, 2016). El Covid-19 aceleró a pasos agigantados la modificación en el área laboral, social y cultural.

Por lo anterior, se deduce que la revolución industrial se adelanto, el impacto que se desarrolla a partir de ahí, es de reconocer el esfuerzo que el país de Alemania ha ido realizando, al ser el primer país en incluir en la agenda de gobierno, sobre todo por lo que conlleva la importancia del internet, los cambios en el trabajo, los sistemas ciber físicos, sin lugar a duda el internet será parte fundamental en este apartado.

Se requiere incorporar en programas educativos y planes de estudio, materias que

incidan de forma directa en la salud mental y emocional de las y los estudiantes, se puede observar en párrafos anteriores que la revolución industrial 4.0, se esta viviendo, y muchas personas no alcanzan asimilar el impacto que tiene en su salud, por ello la urgente necesidad de que sea parte fundamental en el desarrollo de los nuevos retos de la educación.

La industria 4.0 conlleva la digitalización de procesos y sistemas, y parte de tres tendencias que menciona Daniel Sánchez (Sanchez, 2019), menciona la inteligencia artificial, plataformas digitales y las experiencias inmersivas transparentes, tiene un gran impacto en las personas y cuestiona como se venia trabajando y relacionando entre las personas. Será interesante observar como se afronta a nivel mundial este proceso, que permite un mejor desarrollo para todos los países en todos los aspectos.

Esta revolución industrial se encuentra ya, dentro de nuestra sociedad, por ello, una de las principales demandas en materia educativa, será el formar personas resilientes, con inteligencia emocional, que sean capaces de enfrentar los problemas y retos que se están presentando actualmente.

Pilar Martínez, en un artículo señala que la mayor crisis de estos tiempos es el modelo de pensar, la manera en cómo se afrontan los problemas, la incertidumbre, los retos, en ese sentido se requiere ampliar las perspectivas (Martínez, 2018). Finalmente, en este aspecto, es donde, desde la academia, se requiere sumar esfuerzos en beneficio de una educación digital con salud emocional y bienestar integral de todas y todos quienes de alguna manera están ahí, que se pueda generar personas con una capacidad de pensamiento resiliente y visionario.

En estas formas de pensar, es fundamental el manejo de las emociones, la tranquilidad, el aprender a ir despacio, a desacelerar, el tiempo de calidad tanto para estudiar, para compartir con sus familias y amistades, una vez, que se ha puesto de manifiesto que el trabajo interno forma parte de un pleno desarrollo individual y de toda la sociedad en general.

### 3. MÉTODO

En cuanto al método que fue aplicado es el descriptivo, como método cualitativo, el cual tuvo como objetivo evaluar características de un grupo en particular, describir su comportamiento como resultado de una medición, en este caso, mediante la utilización de una encuesta sobre salud mental y emocional, en la cual se revisará su estilo de vida de forma general.

Se realizó mediante el instrumento de la encuesta, a través de google, esta encuesta es ampliamente utilizada como procedimiento de investigación, ya que permite obtener y elaborar datos de modo rápido y eficaz. (ELSEVIER, 2002). Se les aplico una encuesta a un total de 299 estudiantes.

Esta encuesta, se realizó con el objetivo de conocer el nivel de importancia del cuidado de la salud antes, y durante la pandemia del covid-19, ya que esta pandemia, esta marcando un antes y un después en todos los ámbitos, específicamente en el medio laboral, derivado de la nueva normalidad, y el uso de las nuevas tecnologías que han facilitado el conectarse desde sus hogares.

De un total de 33.4% de la muestra, tiene 21 años de edad, están próximos a graduarse y serán un parámetro importante a la hora de medir, cuando obtengan un empleo y lo hagan en la nueva normalidad, por lo cual, se hace evidente la necesidad de fortalecer los programas para que estén en condiciones de afrontar las situaciones que se les presenten con inteligencia emocional.

El 94.6% es de nivel licenciatura, esta cantidad de la encuesta, habla de futuras egresadas y egresados en esta pandemia; la primera pregunta, ¿Sabes que es la salud integral?, 216 manifestaron saber lo que es la salud integral, y un total de 83 contestaron que no saben a que se refiere este tema, hay conocimiento por los datos que se arrojan, sin embargo, vale la pena analizar las siguientes preguntas y partir de esos hechos.

En la pregunta, ¿Alguna vez has asistido a terapia antes o en tiempo de pandemia?, el 71.2% contesto que no, y 28.8% que si, se ve que hay mas familiaridad con asistir a terapia, buscar ayuda de

profesionales de la salud, para de esa forma mejorar sus vidas, sus hábitos, sus formas de relacionarse y convivir con las personas a su alrededor.

En cuanto, a la a pregunta, ¿Prácticas algún deporte o actividad física?, un total de 57.2% contesto que sí, realizan algún deporte o actividad física, el otro 42.8% contesto que no realizaban, el porcentaje de las personas que no realizan ninguna actividad, es alto, casi la mitad de la muestra, eso habla del impacto que tiene el cuidado de la salud en esta época tan crucial e importante, y que aún hace falta socializar su impacto en el bienestar físico y emocional, como ingredientes medulares de la salud integral.

Por otro lado, al preguntarles: ¿Te alimentas saludable?, del total de la muestra, 69.6% contesto que si lo hace, y 30.4% que no, el nivel de conciencia en alimentos saludables es alto, hay socialización de que alimentos hacen bien al organismo y cuales la dañan, aún sigue descuidándose en menor porcentaje en esta encuesta los alimentos en el nivel licenciatura, por ende, no hay una medición de que la alimentación va relacionada también con el resultado de la salud integral.

Finalmente, cuando se les preguntó: ¿Alguna vez has practicado ejercicios para relajar la mente antes o en tiempo de pandemia? (Ejemplos: Yoga, Meditación, Mindfulness), un total de 61.9% respondieron que no, y 38.1% que si, hay también conocimiento de técnicas para tranquilizar sus mentes, sin embargo, el porcentaje de las personas que no lo han practicado es alto y sigue habiendo desconocimiento del impacto en la salud integral.

Dentro de algunos comentarios de las personas encuestadas, se puede destacar, que hay conocimiento de la importancia de realizar deporte, de cuidar la salud mental, física, del equilibrio en todos los ámbitos, incluso se comenta que esta, debería estar más normalizada. Se comenta que es importante el reflejo a los demás de la buena apariencia, de sentirse bien consigo mismas, como motor de arranque y para poder continuar en el día a día, el cuidado de la salud alimentaria, la mental como formas

base del desarrollo como personas y el impacto que se genera a sus alrededores.

#### 4. DISCUSIÓN

En los programas de educación se debe incorporar el tema de salud mental y emocional dentro de ellos para mejorar y adaptarse a las nuevas formas, ejemplo de ello es, el mundo laboral se transformo, la forma tradicional cambio, como estaba antes de la pandemia; la Encuesta millenials 2019, señala, cómo las personas nacidas entre 1983 y 1994, conocidas como millenials, y su inclusión al mercado laboral en plena crisis financiera, y como ellas cuentan con formación tecnología digital en el día a día, se adaptan rápidamente al cambio, personas con alto grado de innovación donde incluyen mayor capacitación, oportunidades de desarrollo, el interés por el medio ambiente. (Encuesta millenials 2019).

Esta generación ha desarrollado el *gyg economy*, es decir, como ser tu propio jefe, o el también conocido como *freelance*, que se refiere a ejercer su profesión de manera libre, esa encuesta detalla que cerca de 13, 416 millenials han tomado diversas decisiones, incluso han incidido para que algunas empresas consideren las opciones de balance entre vida personal y familiar como parte de sus estrategias y consideraciones y con ello mejorar las condiciones laborales.

En la nueva normalidad, hay un término que, en los últimos meses, se ha nombrado más, el de teletrabajo, pero cuál es su concepto, a que se refiere, cuando se habla de teletrabajo, se refiere a la actividad laboral que se desarrolla fuera de las instalaciones de la empresa contratante, apelando a las tecnologías de la información y de la comunicación para el desarrollo de los quehaceres (Gardey, 2016).

Algunas de las ventajas son, el ahorro del tiempo al trasladarse de la casa o el hogar hacia el lugar de trabajo, ya que la tecnología también facilita el contacto virtual, a través de correos electrónicos, de chats, de videoconferencias, también que se puede trabajar desde cualquier ubicación geográfica y hay reducción de costos para las empresas.

Durante la etapa del covid-19, uno de

los aspectos que más han sido utilizados a nivel mundial, es el teletrabajo, como una forma de que las empresas prioricen el cuidado de la salud de sus empleadas y empleados, aún existen países que no cuentan con una regulación efectiva, lo cual pone de manifiesto, que tiene aspectos para mejorar y buscar soluciones que favorezcan el cuidado de salud física de las personas.

En ese sentido, es prioritario, establecer y cuidar los horarios de trabajo, al estar en casa, con la familia, con niñas y niños, el cuidado del hogar, en ocasiones es aún más difícil responder sin una rutina en específico, además de saber en que momento conectarse y cuando desconectarse, actualmente se busca mucho el equilibrio entre la vida personal y profesional.

En cuanto a las empresas, el permitir que estén trabajando desde sus hogares, les da mayor flexibilidad a sus empleadas y empleados para estar en casa, evitar el peligro de contagiarse en esta pandemia, estar con su familia, y por la parte de las empresas, se hace difícil medir la productividad, habría que generar nuevas formas de medir el trabajo para que no afecte la salud física y emocional.

Por lo anterior, se requiere una adaptación de programas educativos de jóvenes que están estudiando, que priorice la salud integral, su salud mental y emocional, como parte importante de su formación profesional, y, por ende, se verá traducido en mejores resultados a nivel personal con un desarrollo positivo hacia su persona, con sus familias y como sociedad.

#### 5. RESULTADOS

Este último año ha marcado bastantes retos a nivel mundial en diferentes aspectos tanto políticos, sociales, económicos, y cada uno de ellos tiene un impacto en el tema educativo, algunos países se han enfrentado grandes retos internos y la pandemia del Covid-19, ha dejado lecciones claras, tangibles, de la importancia de fortalecer en todas las áreas, no solo en el tema de salud.

El Covid-19, ha acrecentado el tema de las desigualdades sociales, poniendo de manifiesto que cada una y cada uno de los diferentes países estamos dentro del mismo

barco, contra el mismo enemigo, vencer esta pandemia con los mejores recursos que cada país tiene y en la situación de lo que cada país considera es de vital importancia.

Sin embargo, en el tema educativo, se tiene como resultado, la necesidad de fortalecer los sistemas educativos, mediante la incorporación de estrategias que permitan normalizar la salud mental, la salud emocional como parte del reconocimiento de los derechos humanos y como una de las materias a incorporar para visibilizar como un área medular, hay estudiantes que han normalizado pedir ayuda de un especialista en salud mental, y otras personas que siguen sin hacerlo.

Esta pandemia, ha dejado al descubierto que debemos trabajar en cambiar hábitos, comportamientos y formas de vivir de manera rápida y en ellas, la salud mental y emocional forma parte base, cada persona es diferente en todos los aspectos, desde el tipo de educación que recibe en su casa, sus amistades, su forma de relacionarse.

Se hace necesario desde la parte educativa, nivel directivo y planes de estudios, preparar al estudiantado, además de áreas como la ciencia, en el aspecto de salud mental y emocional, aunado a una educación en tecnología que incida en el desarrollo del mundo, pasamos de un día para otro, a un mundo lento, de apreciación, se ha vivido un des aceleramiento de las vidas laborales.

Es de reconocer grandes carreras que en esta nueva normalidad tendrán un gran lanzamiento, como ingeniería industrial, ingeniería mecatrónica, se ha perdido el miedo a la educación digital, el reto es educar en calidad, creatividad, innovación, el poder generar vínculos a través de las plataformas virtuales, es una nueva forma de enseñar y aprender.

Por ende, también, es el aumento de los niveles de ansiedad, estrés, depresión, tanto por el acoplamiento a las clases en línea, el exceso de tareas, el no contar con herramientas digitales básicas, como el internet, los espacios físicos dentro de sus hogares, el aislamiento, la falta de socialización con sus compañeras y compañeros.

Es necesario que se trabaje en el

empoderamiento social y laboral de las y los estudiantes, no solo en el aumento de la investigación científica y tecnológica, sino también en la parte emocional, mental, que forme parte del ejercicio diario como futuro, profesionistas, el tener espacios donde se hable de lo que se siente, de sus miedos, de los errores, como una forma de un aprendizaje basado en la retroalimentación de cada una de las experiencias que se vayan viviendo.

Algunas habilidades que se tendrán que considerar en el trabajo del futuro, según el Fondo Monetario Internacional, serán: la creatividad, el razonamiento lógico, el desarrollo cognitivo, la visualización, el pensamiento crítico, la escucha activa, expresión oral, en cuanto a las habilidades sociales será parte importante la inteligencia emocional, capacidad de negociar, persuadir, entrenar y enseñar a otras, el servicio, el manejo del tiempo y las personas. (WORLD ECONOMIC FORUM, 2016)

Es importante destacar la incorporación de la inteligencia emocional y la flexibilidad cognitiva como dos factores determinantes dadas los últimos acontecimientos que hemos estado viviendo alrededor del mundo y la capacidad de adaptación de cada persona a lo que sucede de forma interno y en su círculo cercano, que inciden en su desenvolvimiento personal y profesional, tendrán que formar parte de los nuevos programas y planes de estudio.

Trabajar en las actitudes será un factor determinante en el reclutamiento de las empresas e instituciones seguramente, personas positivas, echadas para adelante, con una visión a futuro, que inspire, motive, a través de metas y sueños claros, basados en la inteligencia emocional.

Será importante el compromiso, la inclusión de mujeres y hombres, de estudiantes y personas que van a egresar, ya que, algunas ya empezaron, y unas más empezarán sus trabajos en la modalidad a distancia, algunas en presencial, de forma híbrida, en donde la capacidad de aprender será prioritaria, a su vez la resiliencia y la adaptación a los cambios, el tratamiento de situaciones como, la ansiedad, el miedo y el estrés.

Algunas universidades se han adaptado al cambio rápidamente, y están organizando Ferias de empleo Virtuales, en coordinación con empresas e instituciones para lograr un acercamiento entre las personas egresadas y las instituciones que requieren contratar empleadas y empleados, también les ha tocado preparar capacitaciones sobre como preparar entrevistas laborales y la importancia de las habilidades blandas, como ejemplo esta la IBERO en la ciudad de México (IBERO, 2020).

Otro de los aspectos será el liderazgo, la visión estratégica, saber adaptarse a los cambios, la buena comunicación, así como *pskilling* y *reskilling* de sus equipos, si antes ya era importante, en la nueva normalidad formará parte medular dentro de las empresas e instituciones. (Equiposytalento, 2021). El reto fundamental para nuestra sociedad será, el reconocimiento y desarrollo de habilidades blandas, el reconocimiento de el ser más que del hacer como lo hemos visto en estas páginas.

## 6. CONCLUSIONES

En el nuevo escenario mundial, una base fundamental, además del desarrollo y la utilización de las nuevas tecnologías, el manejo de otros idiomas será sin lugar a duda el desarrollo de las habilidades blandas, tales como, buena comunicación, organización, trabajo en equipo, puntualidad, pensamiento crítico, ser sociable y habilidades interpersonales de comunicación.

En cuanto a las habilidades blandas, hay un estudio que realizo LinkedIn a 291 directores de recursos humanos de Estados Unidos y se concluyó que actualmente es fácil encontrar personas con habilidades y conocimientos en sus áreas, pero es difícil que tengan habilidades sociales o blandas en los puestos laborales. (FUNDACION UNIVERSIA, 2020).

Se puede observar que cada una de estas habilidades blandas, esta ligada a la inteligencia emocional de cada persona, que, si bien pueden desarrollarse, es necesario trabajar en la parte emocional, mental, física,

por ende, generar un cambio en la salud integral como parte medular del éxito personal y profesional.

En nuestro país México, se están dando importantes cambios en leyes y reglamentos tendientes a regular el home office, trabajo desde casa, modalidad en la que muchas de las empresas y las instituciones están trabajando durante esta pandemia del Covid-19, no hay que olvidar que existe una norma, la 035, que regula el estrés laboral.

El pasado 29 de abril del presente año, con la adición del artículo 68 bis a la Ley Federal del Trabajo prevé que la regulación, así como las modalidades de la desconexión digital atiendan la naturaleza de la relación laboral y privilegien la conciliación del trabajo con la vida personal para el respeto de su tiempo de descanso, permisos, vacaciones e intimidad personal y familiar fuera de la jornada laboral establecida, en apoyo a la salud de cada una y uno de los trabajadores del país.

Esta pandemia, además de crisis en temas de salud, esta evidenciando las grandes desigualdades entre mujeres y hombres, la sobrecarga de trabajo en las tareas del hogar, y el pasar de familias con poca convivencia, a 24 horas de convivencia, sin espacios grandes donde poder compartir oficina, escuela, áreas de descanso, cocina y otras áreas importantes.

Habría que pensar en reflexionar y proponer sobre nuevos modelos educativos, que incluyan temas como salud integral, emocional, física, espiritual, que desarrollen como consecuencia un impacto total en la formación de personas capacitadas emocionalmente a los retos presentes y futuros.

Urgente y necesario fortalecer los programas de enseñanza - aprendizaje en el aula virtual y física que conlleven cambios en la cultura organizacional y que tendrán un impacto cultural a todo alrededor, y con ello, se hace necesario mejorar las competencias de los procesos de aprendizaje en todos los aspectos, desarrollar capacidades resilientes y de adaptación a cambios constantes.

## Referencias

- 2019, D. G. (8 de Abril de 2021). *Encuesta Millennial 2019*. Obtenido de Deloitte: <https://www2.deloitte.com/uy/es/pages/human-capital/articulos/Encuesta-Millennials-2019.html>
- Definición MX*. (12 de Enero de 2016). Obtenido de Salud integral: <https://definicion.mx/salud-integral/>
- ELSEVIER*. (24 de ABRIL de 2002). Obtenido de La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos: <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-la-encuesta-como-tecnica-investigacion--13047738>
- Equiposytalento. (8 de abril de 2021). Obtenido de Los sectores y perfiles más demandados tras la crisis del Covid-19: <https://www.equiposytalento.com/noticias/2020/05/15/los-sectores-y-perfiles-mas-demandados-tras-la-cribis-del-covid-19>
- FUNDACION UNIVERSIA*. (19 de MARZO de 2020). Obtenido de Las 10 habilidades blandas más solicitadas en el mercado laboral: <https://www.universia.net/ar/actualidad/empleo/10-habilidades-blandas-mas-solicitadas-mercado-laboral-1143528.html>
- Gardey, J. P. (2016). *Definicion.de*:. Obtenido de Definición de teletrabajo: <https://definicion.de/teletrabajo/>
- IBERO. (6 de AGOSTO de 2020). *IBERO CIUDAD DE MÉXICO*. Obtenido de COVID: Cuál es el perfil que buscan los empleadores en ‘la nueva normalidad’: <https://ibero.mx/prensa/covid-cual-es-el-perfil-que-buscan-los-empleadores-en-la-nueva-normalidad>
- INFORMÁTICO, C. C. (16 de ENERO de 2017). Obtenido de CIC CONSULTING: <https://www.cic.es/industria-40-revolucion-industrial/>
- Martínez, B. E. (16 de NOVIEMBRE de 2018). *Revolución 4.0, Competencias, Educación y Orientación*. Obtenido de Revista Digital de Investigación y Docencia Universitaria: <https://revistas.upc.edu.pe/index.php/docencia/article/view/831/831>
- OMS. (8 de abril de 2021). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de OMS: <https://www.who.int/es/about/who-we-are/frequently-asked-questions>
- Perasso, V. (12 de octubre de 2016). *BBC NEWS*. Obtenido de Que es la cuarta revolución industrial: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-37631834>
- Sanchez, D. (septiembre-diciembre de 2019). *Industria y educación 4.0 en México: un estudio exploratorio*. Obtenido de Innovación educativa. Vol. 19: <https://www.ipn.mx/assets/files/innovacion/docs/Innovacion-Educativa-81/industria-y-educacion-4-0.pdf>
- WORLD ECONOMIC FORUM*. (2016 de Enero de 2016). Obtenido de Weforum: [http://www3.weforum.org/docs/WEF\\_Future\\_of\\_Jobs.pdf](http://www3.weforum.org/docs/WEF_Future_of_Jobs.pdf)