



Factores asociados al
bienestar emocional y mental:
un estudio longitudinal

Líderes de investigación

Dr. Adán Moisés García-Medina

Dra. Elvira G. Rincón-Flores

Asistentes de investigación

Humberto Rivera-Navarro

Lizette Martínez-Cardiel

CONTENIDO



• **Medición de Impacto**

• **Objetivo** **3**

• **Antecedentes** **3**

• **Preguntas de Investigación** **4**

• **Metodología** **4**

• **Instrumento** **5**

• **Resultados** **6**

• **Conclusiones** **18**

Medición de Impacto



OBJETIVO

Diseñar e implementar la estrategia de investigación y medición de impacto de las iniciativas institucionales, asegurando aprendizajes y mejora continua.



Proporcionando una perspectiva externa a la unidad que opera la iniciativa institucional.



Proporcionando estudios científicos del impacto de las iniciativas a través de enfoques metodológicos cuantitativos y cualitativos.



Proporcionando talento y recursos dedicados a la investigación que aporte información a los equipos funcionales en el menor tiempo posible.

ANTECEDENTES

El proyecto *Factores Asociados al Bienestar Emocional y Mental* forma parte de los once estudios del portafolio de investigaciones institucionales del área de Medición de Impacto del Instituto para el Futuro de la Educación que corresponden al ciclo 2021-2022.

La investigación se circunscribe en el **Sistema de Acompañamiento Integral (SAI)** que forma parte de los **pilares formativos** de la Prepa Tec, la cual tiene como propósito formar estudiantes con un **enfoque integral** que procura su bienestar físico, emocional e intelectual.

Agradecemos a los colaboradores del proyecto su apoyo en la investigación, particularmente a **Ruth Escudero** y **Cayetano Flores** así como a los mentores y estudiantes.

Preguntas de investigación

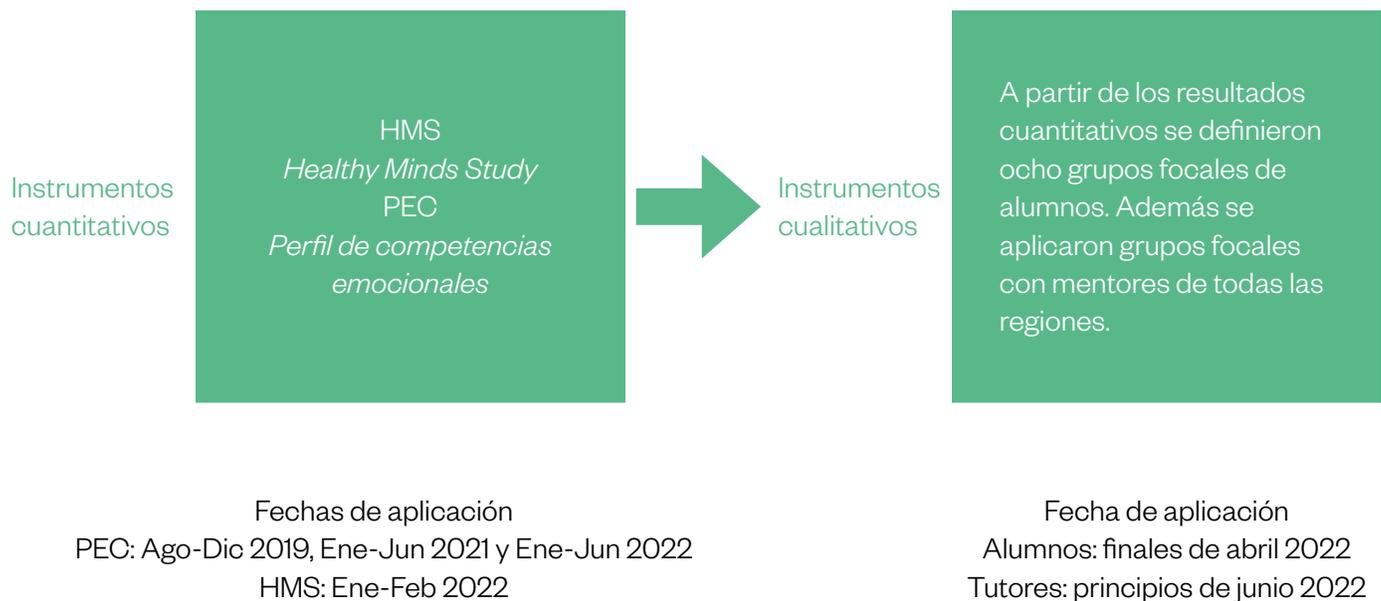
¿Cuál ha sido el desarrollo de la generación Agosto-Diciembre 2019 en cuanto a las dimensiones intra e inter-personal del Perfil de Competencias Emocionales (PEC)?

¿Qué factores se asocian con las mediciones longitudinales de salud mental?

¿Cuáles son los factores asociados al modelo de acompañamiento con respecto al bienestar físico y emocional de la generación Agosto-Diciembre 2019?

Metodología

Enfoque metodológico: longitudinal y mixto del tipo Cuantitativo > Cualitativo



La muestra estuvo conformada por los estudiantes de la generación Agosto - Diciembre 2019, que respondieron el HMS y PEC en cada aplicación anual (n=1324).

*Precisiones de los instrumentos cuantitativos

- Instrumentos de **auto-respuesta**
- **Percepción** de los alumnos

Instrumento

DIMENSIONES Y SUBDIMENSIONES DEL PEC

Intrapersonal	Interpersonal
<ul style="list-style-type: none"> Identificación de mis emociones. 	<ul style="list-style-type: none"> Identificación de las emociones de los otros.
<ul style="list-style-type: none"> Comprensión de mis emociones. 	<ul style="list-style-type: none"> Comprensión de emociones de los otros.
<ul style="list-style-type: none"> Expresión de mis emociones. 	<ul style="list-style-type: none"> Entender y empatizar con las emociones de los otros.
<ul style="list-style-type: none"> Regulación de mis emociones. 	<ul style="list-style-type: none"> Regulación de las emociones de los otros.
<ul style="list-style-type: none"> Utilización de mis emociones 	<ul style="list-style-type: none"> Utilización de emociones de los otros

DATOS BÁSICOS DEL PEC

Escala	Dimensiones	Cantidad Reactivos	Niveles y puntos de corte		
			Baja	Media	Alta
1 Muy en desacuerdo 7 Muy de acuerdo	Intra	21	21-84	85-99	100-147
	Inter	19	19-83	84-95	96-133
	Total	40	40-169	170-192	193-280

Versión: española (Puente et al., 2016)



Resultados

PORCENTAJE DE ESTUDIANTES SEGÚN SU EVOLUCIÓN EN PEC

POR SEXO

Dimensión PEC	Evolución	Masculino	Femenino	Total Preparatoria
Intrapersonal	Desciende de nivel o permanece en nivel Bajo	29.9%	38.3% ↓	34.1%
	Permanece en nivel Medio	10.8%	8.8%	9.8%
	Asciende de nivel o permanece en nivel Alto	59.3% ↑	52.9%	56.1%
Interpersonal	Desciende de nivel o permanece en nivel Bajo	43.8% ↓	37.2%	40.6%
	Permanece en nivel Medio	12.0%	10.8%	11.4%
	Asciende de nivel o permanece en nivel Alto	44.1%	52.0% ↑	48.0%
PEC Total	Desciende de nivel o permanece en nivel Bajo	34.1%	36.0% ↓	35.0%
	Permanece en nivel Medio	11.4%	8.4%	9.9%
	Asciende de nivel o permanece en nivel Alto	54.5%	55.6% ↑	55.1%

n=

Masculino 666

Femenino 658

Total preparatoria 1,324

PORCENTAJE DE ESTUDIANTES SEGÚN SU EVOLUCIÓN EN PEC

POR PROGRAMA ACADÉMICO

Dimensión PEC	Evolución	Programa Académico			Total Preparatoria
		Prepa Tec Bicultural	Prepa Tec Multicultural	Prepa Tec Internacional	
Intrapersonal	Desciende de nivel o permanece en nivel Bajo	34.4%	31.7%	51.4% ↓	34.1%
	Permanece en nivel Medio	10.0%	9.5%	8.1%	9.8%
	Asciende de nivel o permanece en nivel Alto	55.5%	58.8% ↑	40.5%	56.1%
Interpersonal	Desciende de nivel o permanece en nivel Bajo	41.2% ↓	39.3%	40.5%	40.6%
	Permanece en nivel Medio	10.1%	13.9%	13.5%	11.4%
	Asciende de nivel o permanece en nivel Alto	48.7% ↑	46.8% ↑	45.9%	48.0%
PEC Total	Desciende de nivel o permanece en nivel Bajo	35.3%	32.9%	51.4% ↓	35.0%
	Permanece en nivel Medio	10.1%	9.8%	5.4%	9.9%
	Asciende de nivel o permanece en nivel Alto	54.5%	57.3% ↑	43.2%	55.1%

n=	Bicultural	877
	Multicultural	410
	Internacional	37
	Total preparatoria	1,324

PORCENTAJE DE ESTUDIANTES SEGÚN SU EVOLUCIÓN EN PEC

POR REGIÓN

Dimensión PEC	Evolución	Ciudad de México	Centro-Sur	VPPDR	Monterrey	Occidente	Total Preparatoria
Intrapersonal	Desciende de nivel o permanece en nivel Bajo	11.1%	31.8%	33.3%	38.9% ↓	32.5%	34.1%
	Permanece en nivel Medio	7.4%	11.7%	11.2%	8.9%	9.0%	9.8%
	Asciende de nivel o permanece en nivel Alto	81.5% ↑	56.5% ↑	55.4%	52.2%	58.4% ↑	56.1%
Interpersonal	Desciende de nivel o permanece en nivel Bajo	14.8%	35.4%	42.6% ↓	46.0% ↓	38.5%	40.6%
	Permanece en nivel Medio	14.8%	12.1%	8.0%	14.6%	9.7%	11.4%
	Asciende de nivel o permanece en nivel Alto	70.4% ↑	52.5%	49.4%	39.4%	51.8%	48.0%
PEC Total	Desciende de nivel o permanece en nivel Bajo	7.4%	28.7%	34.9%	39.9% ↓	35.6% ↓	35.0%
	Permanece en nivel Medio	3.7%	9.9%	11.2%	11.1%	8.3%	9.9%
	Asciende de nivel o permanece en nivel Alto	88.9% ↑	61.4% ↑	53.8%	49.0%	56.1%	55.1%

n=

CDMX	20
Centro-Sur	227
VPPDR	298
Monterrey	406
Occidente	373
Total preparatoria	1,324

Índice integrado de salud mental (IISM)

Se compone de 15 escalas		
	Dimensión física	Dimensión emocional
<p>Se concentra en las dimensiones física y emocional del bienestar, por lo que no se incluyen las dimensiones social, intelectual, espiritual, ocupacional y financiera. Este índice se utilizó como punto de referencia para establecer los árboles CHAID y determinar los grupos de enfoque.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Gravedad del insomnio. Preocupación por el peso. Síntomas de desorden alimenticio. Atracones y purgas. 	<ul style="list-style-type: none"> Ideación suicida. Consumo de alcohol (AUDIT). Consumo de sustancias. Condiciones mentales diagnosticadas. Resiliencia. Inflexibilidad psicológica y evitación experiencial. FloreCIMIENTO. Depresión. Ansiedad. Aislamiento. Afectación del rendimiento académico por asuntos de salud mental.

Procedimiento de cálculo IISM

Cada escala se recodificó en tres niveles:

Riesgo bajo
Riesgo medio
Riesgo alto



- Si la escala tenía **solo dos niveles**, se recodificó solo a riesgo bajo y alto.
- En las escalas de **suicidalidad** y **depresión**, los dos valores más altos se consideraron riesgo alto.

El IISM se construyó con los siguientes criterios:

- Muy baja salud mental:** más de tres escalas con riesgo alto o con alta suicidalidad aunque en las demás escalas el riesgo sea medio o bajo.
- Baja salud mental:** una a tres escalas con riesgo alto o más de ocho escalas en riesgo medio.
- Alta salud mental:** entre cinco y ocho escalas con riesgo medio.
- Muy alta salud mental:** Hasta cuatro escalas en riesgo medio.

VARIABLES PARA DEFINIR LOS GRUPOS DE ENFOQUE

ÁRBOLES CHAID PARA DEFINIR GRUPOS DE ENFOQUE

Aspecto	Variables incluidas	Variables significativas
Variables personales	<ul style="list-style-type: none"> Promedio en Secundaria Puntaje en el PAA Edad Género Programa Académico Promedio global 	<ul style="list-style-type: none"> Género Promedio global
Plantel	<ul style="list-style-type: none"> Región 	<ul style="list-style-type: none"> Región
Dim. física	<ul style="list-style-type: none"> Horas de sueño entre semana 	<ul style="list-style-type: none"> Horas de sueño entre semana
Dim. emocional	<ul style="list-style-type: none"> Seguridad en el campus 	<ul style="list-style-type: none"> Seguridad en el campus
Dim. experiencia académica	<ul style="list-style-type: none"> Nivel de competitividad percibida Frec. con la que utiliza servicios de apoyo académico ¿Realizas actividades extracurriculares? 	<ul style="list-style-type: none"> ¿Realizas actividades extracurriculares?
Dim. social	<ul style="list-style-type: none"> Frecuencia en experiencias de discriminación. Scale of Perceived Social Support. Percepción gral. del clima escolar. Percepción gral. del clima escolar hacia grupos diversos. ¿Cómo ha sido el proceso...para desarrollar amistades cercanas con otros(as) estudiantes en tu campus? 	<ul style="list-style-type: none"> Frecuencia en experiencias de discriminación. Scale of Perceived Social Support. Percepción general del clima escolar. ¿Cómo ha sido el proceso...para desarrollar amistades cercanas con otros(as) estudiantes en tu campus?

Grupos de enfoque a partir de los resultados cuantitativos

GRUPOS DE INTERÉS A PARTIR DE EVOLUCIÓN EN PEC

(PEC variable dependiente, IISM variable independiente)

Grupo	Evolución PEC	Características	Casos
1	Desciende de nivel o permanece en nivel bajo	<ul style="list-style-type: none"> Índice Integrado de Salud Mental Muy Bajo. Proceso para desarrollar amistades de fácil a muy difícil. 	508
2	Desciende de nivel o permanece en nivel bajo	<ul style="list-style-type: none"> Índice Integrado de Salud Mental Alto o Muy Alto. Apoyo de amigos Bajo o Moderado. Promedio en Secundaria inferior a 83.26. 	137
3	Asciende de nivel o permanece en nivel alto	<ul style="list-style-type: none"> Índice Integrado de Salud Mental Alto o Muy Alto. Apoyo de amigos Alto. 	5172
4	Asciende de nivel o permanece en nivel alto	<ul style="list-style-type: none"> Índice Integrado de Salud Mental Alto o Muy Alto. Apoyo de amigos Alto. Proceso para desarrollar amistades desde algo fácil a difícil. Seguridad en el campus Seguro y Muy seguro. 	189

GRUPOS DE INTERÉS A PARTIR DE IISM

(IISM variable dependiente, PEC variable independiente)

Grupo	Nivel IISM	Características	Casos
5	Muy Baja salud mental	<ul style="list-style-type: none"> • Recibió consejería o terapia psicológica al ingresar a la preparatoria o ya la recibía desde antes . • Respuesta del miembro del personal académico con quien habló fue nada o poco solidaria. 	128
6	Muy Baja salud mental	<ul style="list-style-type: none"> • Recibió consejería o terapia psicológica al ingresar a la preparatoria o ya la recibía desde antes. • Respuesta del miembro del personal académico con quien habló fue muy solidaria. • Ha padecido 3 o más experiencias de discriminación. • Homosexual o prefiere no compartir sus preferencias sexuales. 	73
7	Muy Alta salud mental	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca recibió consejería o terapia psicológica , o bien, la recibió antes de ingresar a la preparatoria. • No ha padecido experiencias de discriminación o máximo 3. • Heterosexual. 	1128
8	Muy Alta salud mental	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca recibió consejería o terapia psicológica , o bien, la recibió antes de ingresar a la preparatoria. • No ha padecido experiencias de discriminación o máximo 3. • Homosexual o prefiere no compartir sus preferencias sexuales. • Considera como Muy Beneficiosa la consejería psicológica recibida, cuando así ocurrió. 	37

Principales hallazgos de los grupos de enfoque alumnos

Muestra

8 Grupos

27 Alumnos

5 Regiones

333 citas de texto codificado

Dimensiones abordadas

Manejo del estrés, opinión sobre el mentor, sobre el programa, diversidad e inclusión, campus seguro y experiencia memorable.

MANEJO DEL ESTRÉS

Grupos

Acciones para afrontar el estrés

Baja salud mental y emocional

- Hacen cosas que los pongan de **buen humor** o **disfrute**.
- **Desmenuzan los problemas** para que no se vean tan grandes.
- Algunos **no tienen manera de afrontarlo**.
- **Organizan su tiempo** de mejor manera.

Alta salud mental y emocional

- **Preparan guías de estudio** días antes de sus exámenes.
- Eliminan (**tachan**) **pendientes** de una lista.
- **Pedir ayuda** cuando sea necesario.
- Compañía de sus **mascotas**.
- **Ayudar** a sus compañeros.
- La **esperanza** de regresar a la modalidad presencial.



SOBRE LOS MENTORES DE BIENESTAR

Grupos	Fortalezas	Áreas de mejora
Baja salud mental y emocional	<ul style="list-style-type: none"> • Apoyo en tiempos difíciles y durante la pandemia. • Confianza para hablar de sus problemas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Abordar a profundidad temas de sexualidad, diversidad, inclusión, regulación emocional y salud mental • Clases más dinámicas • Demasiadas actividades sin sentido • Incluir clases de meditación o técnicas para afrontar el estrés y ansiedad
Alta salud mental y emocional	<ul style="list-style-type: none"> • Se mostraban interesados en los estudiantes. • Además, son buenos profesores. • Dinámicas de integración. 	<ul style="list-style-type: none"> • Que el proyecto de 5to dure más tiempo. • Que los tutores sean más amigables. • Que los tutores tengan tiempo de entrevistarse con todos los alumnos. • Abordar a profundidad temas relacionados a la sexualidad, diversidad, inclusión, religión, suicidio, estrés, depresión. • Incluir temas sobre violencia de género y hábitos alimenticios.

SOBRE EL SISTEMA DE ACOMPAÑAMIENTO INTEGRAL

Grupos	Áreas de mejora
Baja salud mental y emocional	<ul style="list-style-type: none"> • Extender el programa Guardianes. • Normalizar la consulta a psicólogos o psiquiatras. • Contar con profesionales de salud mental dentro del campus. • Recibir ayuda oportuna especialmente cuando se está muy mal (ansiedad, estrés, angustia, depresión). • Tener certeza de la confidencialidad del psicólogo. • Más apoyo al movimiento del día de la mujer.
Alta salud mental y emocional	<ul style="list-style-type: none"> • Normalizar la consulta a psicólogos o psiquiatras. • Impulsar las actividades LIFE. • Que las clases de tutoría tengan valor curricular (calificaciones).

SOBRE LOS MENTORES DE BIENESTAR

Grupos	Fortalezas	Áreas de mejora
Baja salud mental y emocional	<ul style="list-style-type: none"> Diversos eventos y talleres que fomentan la convivencia con personas diferentes. Se sienten apoyados por profesores y tutores. El ambiente del campus da seguridad. 	<ul style="list-style-type: none"> Algunos profesores y alumnos no toman con la misma seriedad a las mujeres. Algunos alumnos consideran que el TEC no protege y no da acompañamiento a las personas trans. Algunos comentarios sobre que no se toma una postura definida por ciertos temas (preferencias sexuales, violencia de género, aborto, etc.). Algunos comentarios sobre: casos de alumnas acosadas por profesores, que el acoso se extiende a personas trans y hombres y que los tutores no saben manejar situaciones de acoso.

DIVERSIDAD E INCLUSIÓN, CAMPUS SEGURO

Grupos	Fortalezas	Áreas de mejora
Alta salud mental y emocional	<ul style="list-style-type: none"> Algunos alumnos consideran que no hay discriminación de género en el campus pero, sí en lo laboral y deportivo. Los alumnos se sienten tranquilos y seguros en el campus. 	<ul style="list-style-type: none"> Comentaron sobre una página independiente en la que las alumnas de prepa y profesional suben historias de acoso. También comentaron sobre casos de acoso cometidos por alumnos y profesores.

DIVERSIDAD E INCLUSIÓN, CAMPUS SEGURO

Grupos	Áreas de mejora	Extraacadémica
Baja salud mental y emocional	<ul style="list-style-type: none"> Laboratorio de ciencias para realizar cultivos. Inclusión y diversidad. El arte como medio de expresión artística. Filosofía. Proyecto de salud aplicado. Videomatch. Fiesta de Humanidades. Vinculación con escuela de EU. Profesores. 	<ul style="list-style-type: none"> Amistades y su apoyo. Danza folklórica. Tenis. Campus y prepa en general. Diversidad de actividades.

Alta salud mental y emocional	<ul style="list-style-type: none"> Biología. Matemáticas, química e historia. Perspectivas del mundo actual. Ciencias de la salud. Diseño automotriz. Naciones Unidas. Profesores y proyectos. 	<ul style="list-style-type: none"> Amistades y su apoyo. Grupos estudiantiles. Festival de la canción. Campus y prepa en general. Cada día es una oportunidad para vivir algo nuevo o diferente.
-------------------------------	--	---

Principales hallazgos de los grupos focales de mentores de bienestar

Muestra

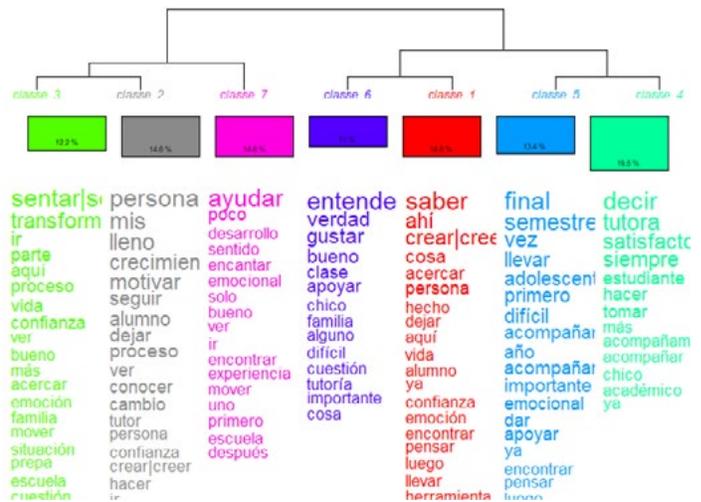
5 Grupos	28 Mentores	5 Regiones
----------	-------------	------------

Dimensiones abordadas

Motivación para ser mentor, acciones para ser ejemplo de bienestar para sus alumnos y necesidades y sugerencias del mentor.

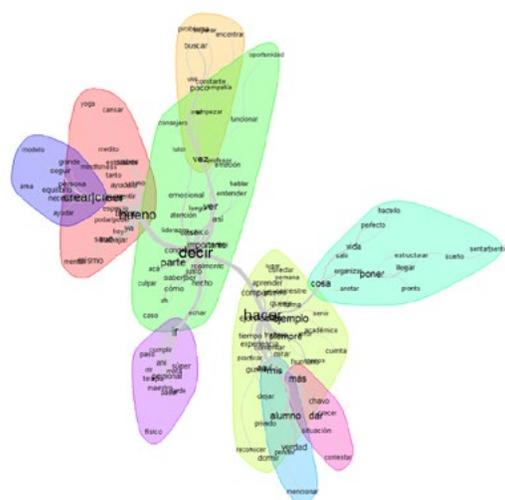
MOTIVACIÓN PARA SER MENTOR

- **Generar confianza** y estar para ellos.
- Dejar huella en su **vida personal** y **académica**.
- **Ayudar** y **servir** en esta etapa de **desarrollo** tan confusa.
- Pasión por **tocar almas** y transformar vidas
- Ser su **aliado**.
- **Ayudar** en **aspectos emocionales** y **académicos**.
- Dar un **acompañamiento amoroso**.



ACCIONES PARA SER EJEMPLO DE BIENESTAR A SUS ALUMNOS

- **Meditación**.
- **Ejercicio**.
- **Dormir** bien.
- Asistir a **terapia** psicológica.
- Ser **congruente**.
- Estudiar y **preparación** constante.
- **Autocuidado** / Equilibrio.
- Autorregulación **emocional**.
- **Buena organización**.
- Establecer **límites**.



NECESIDADES Y SUGERENCIAS DEL MENTOR

- Disminuir el **exceso de carga administrativa** impide dar una mejor atención a los estudiantes (Ej. Anuncios, encuestas, recados, seguimientos que solicitan otros departamentos).
- Realizar **congresos de tutores** para generar lineamientos nacionales.
- **Capacitación** sobre Dignidad Humana con respecto a la **diferencia de género** y casos de **bullying**.
- Un **director** de alumnos que contenga teléfono de padres, nombre de los tutores anteriores, etc.
- Abrir **espacios** para **descargarse** del peso emocional.
- Una **línea de celular laboral** donde se pueda apagar en horario no laboral.
- Colocar **violentómetros** visibles dentro del campus.
- Promover la diversidad a través de una **publicidad inclusiva** (sexo, aspecto físico, etc).
- Aumentar los **accesos** a personas con **movilidad reducida**.



Conclusiones



1. **Factores de riesgo** que **pueden incidir** en **descender de nivel** o **permanecer en nivel bajo** con respecto al manejo de las emociones ó IISM.
 - **Soporte social débil.**
 - **Proceso complicado** para desarrollo de amistades.
 - **Respuesta poco solidaria** por parte de personal académico ante problemas manifestados.
 - Experiencias de **discriminación recurrentes.**
 - **Homosexual o prefiere no compartir** sus preferencias sexuales.
2. **Factores de protección** que **pueden incidir** en **ascender de nivel** o **permanecer en nivel alto** con respecto al manejo de las emociones ó IISM.
 - **Soporte de amigos** Alto.
 - Proceso **fácil** para **desarrollo de amistades.**
 - Campus **seguro.**
 - **Consejería psicológica** recibida es considerada como **muy positiva.**
 - Sin **experiencias de discriminación.**
 - **Heterosexual .**
3. Los alumnos de **baja** y **alta** salud mental y emocional coinciden en:
 - Sentirse **seguros en el campus.**
 - Las **amistades** desarrolladas en esta etapa, los **profesores, mentores, la diversidad de actividades** que ofrece la **PrepaTec** son factores importantes en su bienestar.
 - **Profundizar** en los temas relacionados con **sexualidad, diversidad, inclusión, manejo del estrés, depresión y suicidio.**
 - **Normalizar** la asistencia al **psicólogo y psiquiatra.**
4. El **exceso** de carga administrativa de los **mentores disminuye** la **calidad** de la atención en los alumnos.
5. Alumnos y tutores coinciden en **agilizar el proceso de atención psicológica.**