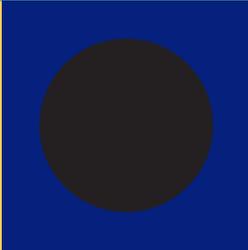
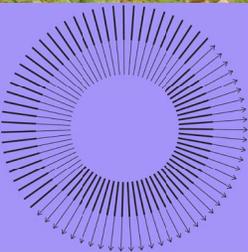




Factores
Asociados al
Bienestar Integral



Líder de investigación

Dra. Nancy J. García Vázquez

Asistente de investigación

Mtra. Lizette Martínez Cardiel

Coordinadora de investigación

Dra. Elvira G. Rincón-Flores

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 Integral 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 *Programa de Bienestar Integral* que forma parte del área *LIFE (Liderazgo y Formación Estudiantil)* que se centra en brindar a los estudiantes una formación integral que potencie su talento personal, liderazgo y autorrealización considerando el equilibrio entre las siete dimensiones del bienestar integral dando lugar al florecimiento humano.

Agradecemos a los colaboradores del proyecto su apoyo en la investigación, particularmente a las mentoras Jade Sinaí Cotero y Raquel Durán Valenzuela así como a las líderes funcionales Diana Villegas Guinea y Paolina Santiago Madero.

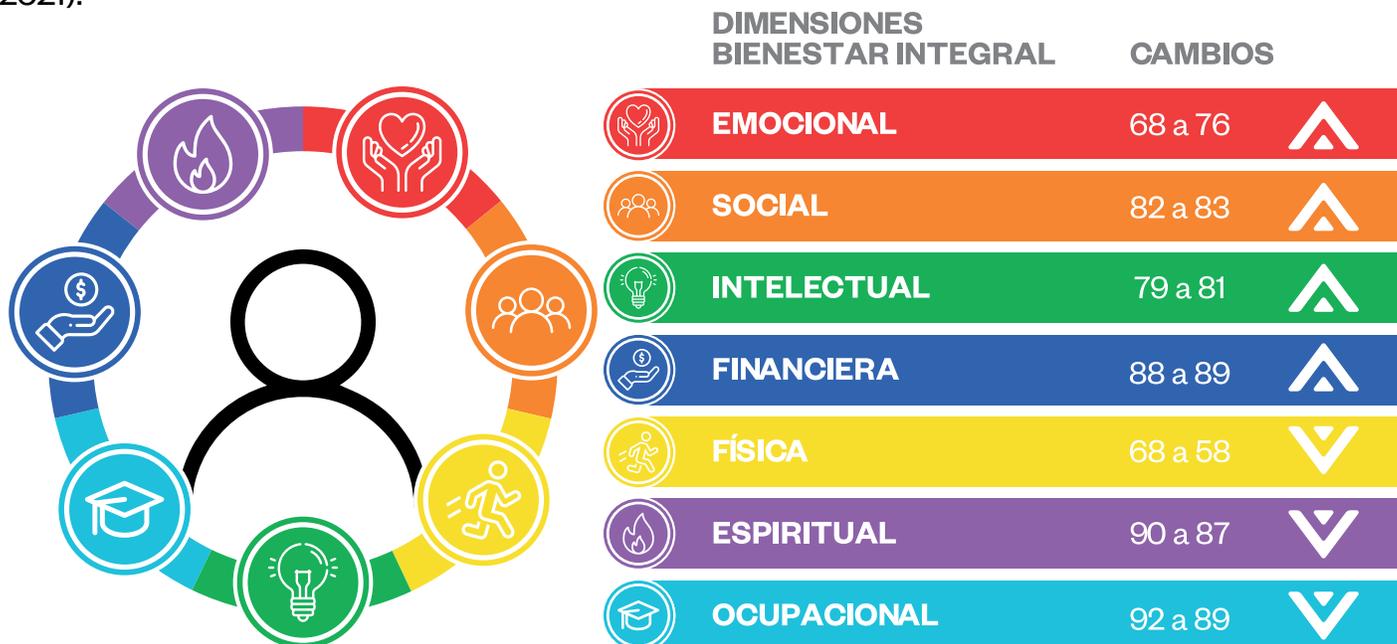
CONTENIDO

• Objetivo y preguntas de investigación	4
• Método de investigación	5
• Procesos de recolección y análisis de datos	5
• Características de la muestra	6
• Resultados	7
• Conclusiones	16
• Recomendaciones	17
• Referencias	18



Objetivo de Investigación

Conocer los factores asociados a los cambios en las siete dimensiones del bienestar integral de un grupo de 906 estudiantes del Tecnológico de Monterrey que respondieron al instrumento HMS (Healthy Minds Study) en prepa Tec (entre octubre 2020 y mayo 2021) y en profesional (octubre 2021).



Datos con base en 906 estudiantes que contestaron el HMS en preparatoria y profesional

Preguntas de Investigación

¿Cuáles son los factores asociados a la disminución en el índice (HMS) de las **dimensiones física, espiritual y ocupacional** de una muestra de 906 estudiantes que ingresó a profesional en agosto 2021 y que egresó de Prepa Tec en mayo 2021?

¿Cuáles son los factores asociados al aumento en el índice (HMS) de las **dimensiones financiera, emocional, social e intelectual** de una muestra de 906 estudiantes que ingresó a profesional en agosto 2021 y que egresó de Prepa Tec en mayo 2021?

¿Qué factores han contribuido al **bienestar integral** de los estudiantes, en las siete dimensiones, por parte de los **programas LIFE**?

Proceso de Recolección y Análisis de Datos



RECOLECCIÓN DE DATOS

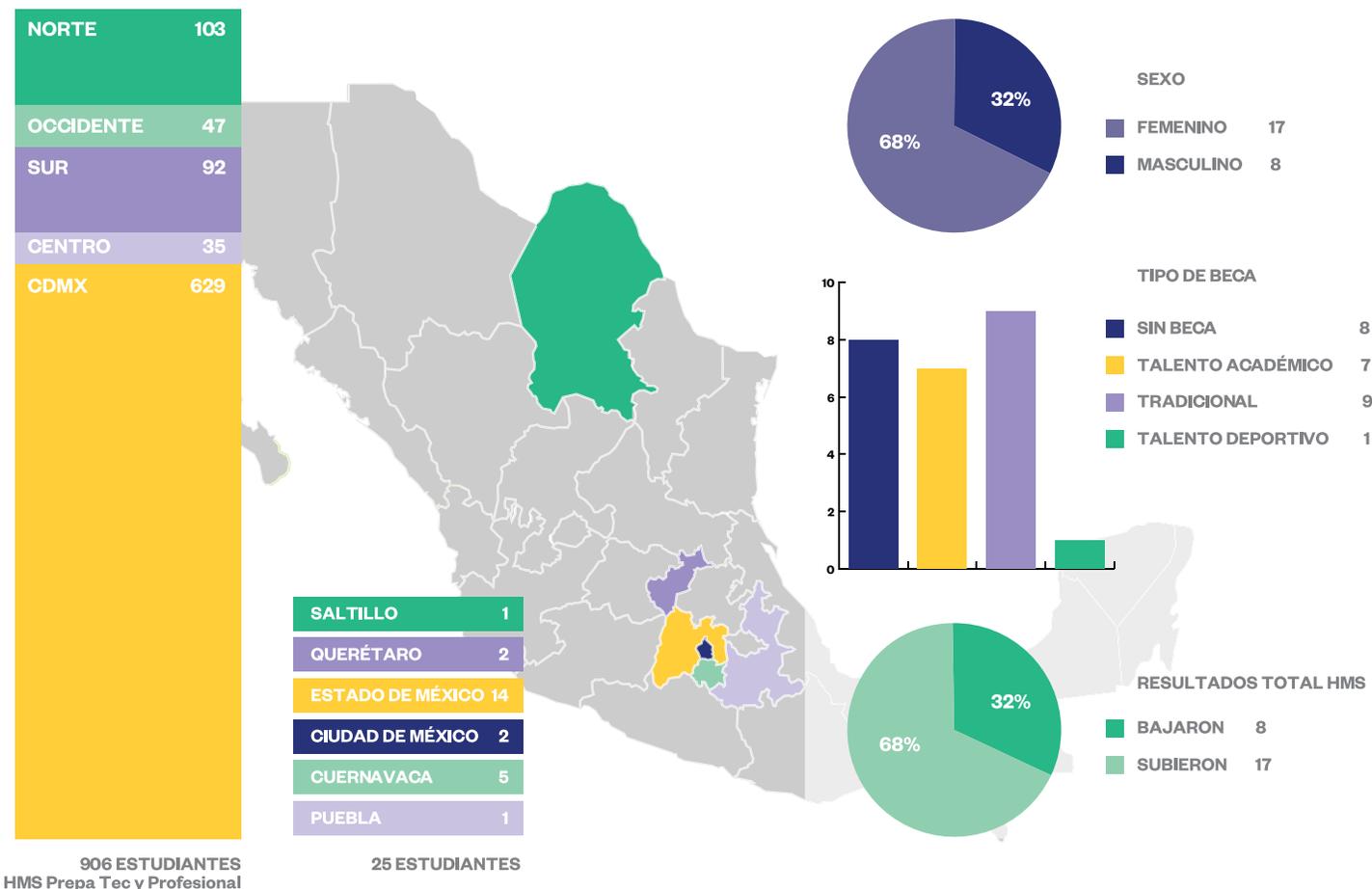
ANÁLISIS DE CONTENIDO CUALITATIVO

Datos en Software MAXQDA

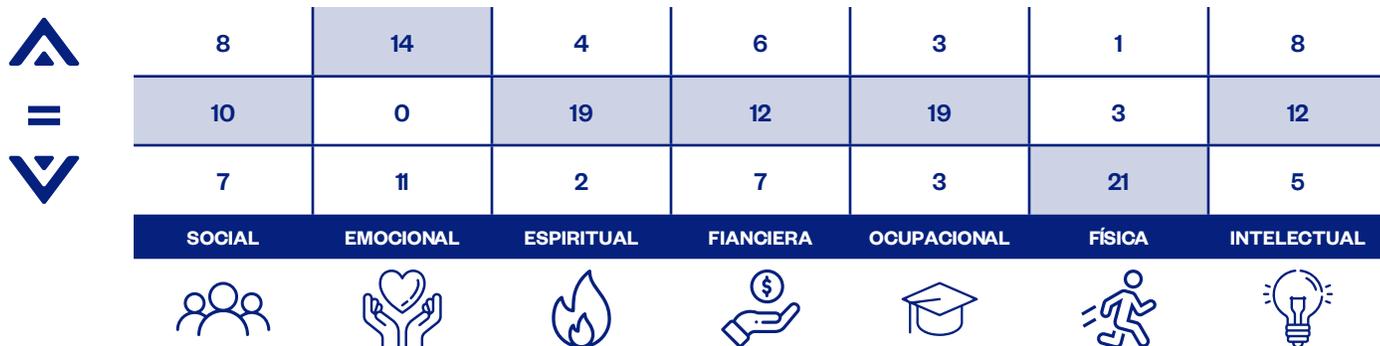


El presente material es de uso interno y con fines de consulta, queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o explotar cualquier parte del presente material previa autorización por escrito del Tecnológico de Monterrey.

Características de la Muestra



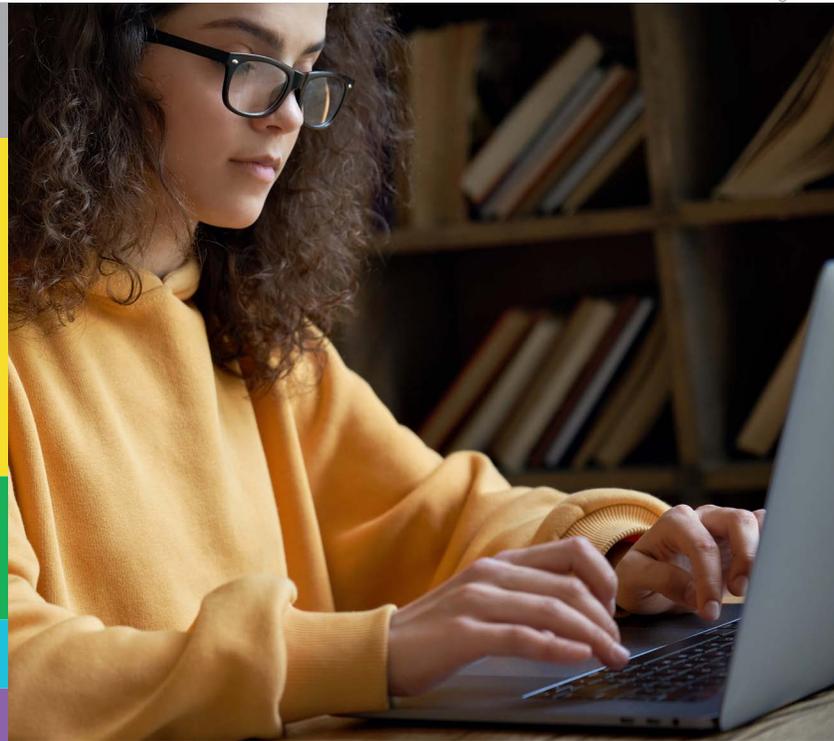
RESULTADOS HMS DE 25 ESTUDIANTES ENTREVISTADOS



Resultados

AGENDA DE CÓDIGOS

1438	SEGMENTOS DE TEXTO CODIFICADOS 25 PARTICIPANTES
407	DIMENSIÓN FÍSICA
182	DIMENSIÓN INTELECTUAL
80	DIMENSIÓN OCUPACIONAL
69	DIMENSIÓN ESPIRITUAL
248	DIMENSIÓN EMOCIONAL
39	DIMENSIÓN FINANCIERA
192	DIMENSIÓN SOCIAL
102	PROGRAMAS LIFE
119	BIENESTAR INTEGRAL



Se recuperó información de:

1. Experiencias actuales de bienestar
2. Cambios en el bienestar entre preparatoria y universidad
3. Conocimiento de los programas LIFE



Dimensión Física

PREGUNTAS DETONANTES

- ¿Cómo es su alimentación en un día típico entre semana?
- ¿Cómo es su rutina por las noches, justo antes de dormir?
- ¿Qué tipo de actividad física acostumbran a realizar?

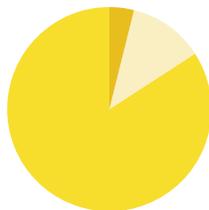
HMS DIMENSIÓN FÍSICA



1

3

21



FACTORES ASOCIADOS A CAMBIOS EN DIMENSIÓN FÍSICA

- Pandemia y regreso a la presencialidad: cuidados en alimentación
- Pandemia y regreso a la presencialidad: nuevas rutinas de descanso
- Pandemia y regreso a la presencialidad: **variaciones en motivación y realización de ejercicio**

EJEMPLO DE SEGMENTO

“Pero justo en cuarto semestre llega la pandemia y se cierran los gimnasios, entonces yo dije no pues tranqui, hago ejercicio aquí en mi casa con unos videos, los voy siguiendo y así [...] el chiste es de que en mi casa no pude ser constante, no pude mantenerme a mí misma realizando estas actividades físicas porque no tenía como esa motivación, como que en pandemia no sólo yo sino todos perdimos motivación al hacer muchísimas cosas que nos gustaban pero ya no sentíamos igual...” (Yaneth).

* Los datos de los estudiantes han sido protegidos con seudónimos

407 Segmentos de texto codificados

Alimentación

Desayuno	24
Comida	31
Cena	23
Snacks	14
Alimentación fines de semana	24
Alimentación como principal fuente de energía	22
Tipos de dietas especiales	14
Motivación para dietas especiales	10
Suplementación	17
Fuentes de información para alimentación	8
Cambios en alimentación	25

Descanso

Rutina antes de dormir	29
Horario para dormir	27
Problemas para dormir o descansar	34
Estrategias para dormir o descansar	15
Cambios en descanso	18

Actividad física

Práctica de actividad física	25
Fuentes de información para actividad física	6
Cambios en actividad física	41



Dimensión Espiritual

PREGUNTA DETONANTE

- ¿Qué opinan de la frase “La vida tiene un significado y un propósito más allá de lo material?”

HMS DIMENSIÓN ESPIRITUAL



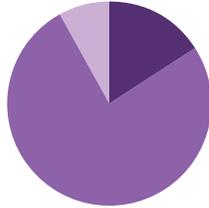
4



19



2



69 Segmentos de texto codificados

Roles que valoran	22
Conexión con uno mismo	23
Sentido de vida o espiritualidad	13
Sentido del dolor	11



FACTORES ASOCIADOS A CAMBIOS EN DIMENSIÓN ESPIRITUAL

- Conciencia del significado de la vida y del dolor
- Práctica de actividades de conexión consigo mismo**
- Satisfacción por los roles que desempeñan actualmente

EJEMPLO DE SEGMENTO

“Es esta parte espiritual que de encontrarle como un sentido a la vida o una razón de ser a todo. Y yo igual antes de la cuarentena y todo eso era cero espiritual, cero, y me pasaron demasiadas cosas que vinieron a moverme y a orillarme a tener una espiritualidad, y pues sí, sí creo en esto en que tenemos un propósito, cada quien en su vida y en esta vida” (Sarai).

* Los datos de los estudiantes han sido protegidos con seudónimos



Dimensión Ocupacional

PREGUNTA DETONANTE

- ¿Cómo describirían su involucramiento en actividades de aporte social o comunitario?

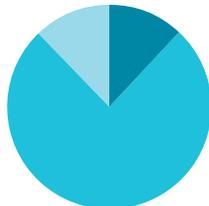
HMS DIMENSIÓN OCUPACIONAL



3

19

3



80 Segmentos de texto codificados

Actividades comunitarias	20
Actividades autorrealización	30
Actividades extracurriculares	16
Actividades remuneradas	14



FACTORES ASOCIADOS A CAMBIOS EN DIMENSIÓN OCUPACIONAL

- Gusto por participar en actividades comunitarias
- Activo involucramiento en actividades extracurriculares**
- Realización de actividades de disfrute o autorrealización personal
- Sentido de autorrealización en actividades remuneradas

EJEMPLO DE SEGMENTO

“Yo creo que el [rol] que más me está gustando ahorita es ser embajador Tec, igual este ya es mi segundo año, pero ahorita regresar a presencial me está gustando bastante” (Arturo).

“[Bailar] eso me da vida, o sea, sí sí, sí, es en donde mejor me siento, me sube muchísimo la energía, la verdad espero mucho como esa parte del día, entonces creo que esa es mi actividad principal, y siempre ha sido así la verdad, la verdad la danza sí es algo que me encanta” (Cordelia).

* Los datos de los estudiantes han sido protegidos con seudónimos



Dimensión Financiera

PREGUNTA DETONANTE

- ¿Dónde posicionarían su situación financiera actualmente, en la zona de los desafíos o en la de los aspectos que ahora no les causan ninguna preocupación?

HMS DIMENSIÓN FINANCIERA



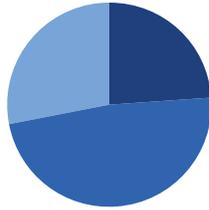
6



12



7



49 Segmentos de texto codificados

Administración de los propios recursos	32
Finanzas familiares	17



FACTORES ASOCIADOS A CAMBIOS EN DIMENSIÓN FINANCIERA

- Percepción de tener adecuadas habilidades para administrar sus recursos
- Satisfacción de tener ingresos propios por actividades remuneradas**
- Conciencia de las finanzas familiares

EJEMPLO DE SEGMENTO

“Sí actualmente estoy trabajando, por parte del Tec, entonces...soy una persona que quiere independizarse lo más rápido posible, explorar, entonces ese fue como un paso ¿no? o sea mantener la estabilidad entre el trabajo y la escuela, y si lo lograba desde una etapa muy temprana, pues ya después iba a ser muchísimo mejor” (Alonso).

* Los datos de los estudiantes han sido protegidos con seudónimos

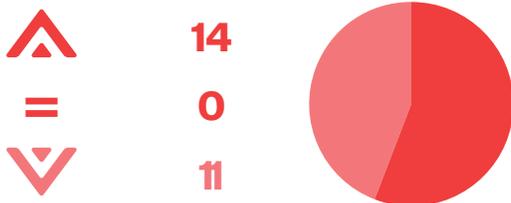


Dimensión Emocional

PREGUNTA DETONANTE

- ¿Cuál sería un desafío reciente que han experimentado en su vida profesional y cómo lo han afrontado?

HMS DIMENSIÓN EMOCIONAL



FACTORES ASOCIADOS A CAMBIOS EN DIMENSIÓN EMOCIONAL

- Madurez ante transición atípica entre prepa y universidad por la pandemia
- Distinción entre desafíos que los hacen sentirse vulnerables y los que los motivan
- Uso de estrategias de regulación emocional y de resolución de problemas ante desafíos
- Reconocimiento de sus emociones y de su estado de bienestar actual**
- Capacidad de autoconocimiento y autoproyección

EJEMPLO DE SEGMENTO

“El otro día justo estaba pensando eso, y dije no la verdad es que..o sea no sé si fue la pandemia o fue la maduración del ser humano, pero creo que no soy la misma persona que era en pandemia y ahorita [...] creo que la pandemia nos marcó, no sé si a todos, pero a mi generación el hecho de no terminar prepa y entrar a la universidad como...no sé, esos años que todos dicen son los mejores años de la vida, dices cómo, entonces creo que eso fue algo que me marcó [...] obviamente me ponía nerviosa, pero dije bueno pues es lo que es y ¡va! a darle” (Reyna).

* Los datos de los estudiantes han sido protegidos con seudónimos

248 Segmentos de texto codificados

Tipos de desafíos	
Desafíos en general	32
Desafíos que los motivan	16
Desafíos que los hacen sentirse vulnerables	18
Emociones más comunes	39
Estrategias para superar desafíos	
Resolver problemas	21
Regulación emocional	48
Percepción de sí mismo	23
Experiencias de ansiedad	8
Cambios en emociones	43

119 Segmentos de texto codificados sobre Bienestar integral

Definición propia de bienestar	35
Termómetro bienestar personal	20
Recomendaciones a mi yo futuro	11
Áreas en las que desean mejorar	12
Experiencia como foráneo	16
Detox digital	8
Nuevas preguntas para explorar el bienestar	17



Dimensión Intelectual

PREGUNTA DETONANTE

- Piensen en una de sus materias favoritas, puede ser de ahora o de antes. ¿Qué hacen cuando un tema realmente les llama la atención? ¿Cómo estudian?

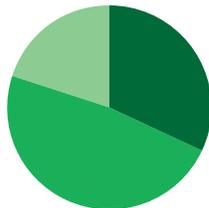
HMS DIMENSIÓN INTELLECTUAL



8

12

15



182 Segmentos de texto codificados

Estrategias de aprendizaje	45
Estrategias para superar materias que no les gustan	15
Aspectos que no les gustan de ser estudiantes	21
Fuentes de información para estrategias de aprendizaje	13
Cambios como estudiante	34
Experiencia modelo Tec21	27
Organización del tiempo	27



FACTORES ASOCIADOS A CAMBIOS EN DIMENSIÓN INTELLECTUAL

- Presencia de un compromiso con su propio aprendizaje
- **Uso de estrategias de aprendizaje con base en la dinámica del modelo Tec21**
- Uso de estrategias para organizar el tiempo y las tareas

EJEMPLO DE SEGMENTO

“Me gusta esta parte de no me voy a poder recuperar luego, así de tienes cinco semanas, tienes diez semanas, si no haces algo ahorita, o sea ya perdiste, ya no lo vas a poder hacer. Entonces siento que eso como que tanto me obliga, como me alienta, a que desde el día uno ya tenga que estar ahí como muy presente” (Omar).

* Los datos de los estudiantes han sido protegidos con seudónimos



Dimensión Social

PREGUNTA DETONANTE

- ¿Qué piensan de la siguiente frase: “Cuento con personas con quienes comparto mis mejores momentos y también con personas que me ayudan en los momentos de dificultad”?

HMS DIMENSIÓN SOCIAL



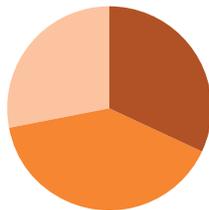
8



10



7



192 Segmentos de texto codificados

Tipos de relaciones interpersonales

Relación con amigos	56
Relación con mejores amigos	23
Relación con padres	28
Relación con hermanos	15
Relación de pareja	29
Cambios en relaciones	18
Estar solo o acompañado	23



FACTORES ASOCIADOS A CAMBIOS EN DIMENSIÓN SOCIAL

- Retorno a la convivencia presencial después de la pandemia**
- Relaciones sólidas con amigos, padres, hermanos y pareja
- “Detox” de amistades tras la pandemia
- Equilibrio entre estar solo y acompañado

EJEMPLO DE SEGMENTO

“Y otro [desafío] que tengo es como el de las relaciones, como que en la pandemia siento que perdí cañón la capacidad de tener temas de plática y siento que es muy difícil ya como conversar [...] Lo considero como un desafío bueno, porque al saber que como que me falta esto de relacionarme, como que intento hablarle mucho a las personas [...] he estado intentando trabajar mucho mis habilidades de saludar a las personas, hablarle a personas aunque no las conozca” (Cordelia).

* Los datos de los estudiantes han sido protegidos con seudónimos



Programas LIFE

PREGUNTA DETONANTE

- ¿Qué programas de bienestar conoces del Tec?

102 Segmentos de texto codificados	
Programas de bienestar Tec en los que ha participado	20
Conocimiento o percepción de programas de bienestar Tec	20
Programas alternativos de bienestar	8
Medios de difusión de programas bienestar Tec	24
Recomendaciones para programas de bienestar Tec	7
Percepción de este encuentro conversacional	23

FACTORES QUE CONTRIBUYEN AL BIENESTAR INTEGRAL POR PARTE DE PROGRAMAS LIFE



EJEMPLO DE SEGMENTO

“Realmente agradecer por lo que están haciendo, escuchar a los alumnos, de escuchar opiniones, experiencias, y de todo lo que están haciendo, la verdad estoy muy agradecido también de todas las opciones que da el Tec de bienestar para saber cómo te sientes, el cómo estás, y sí, sólo eso. Y muchísimas gracias por su tiempo, de verdad, por escucharme, por todo” (Eduardo).

* Los datos de los estudiantes han sido protegidos con seudónimos

119 Segmentos de texto codificados sobre la percepción de Bienestar Integral	
Definición propia de bienestar	35
Termómetro bienestar personal	20
Recomendaciones a mí yo futuro	11
Áreas en las que desean mejorar	12
Experiencia como foráneo	16
Detox digital	8
Nuevas preguntas para explorar el bienestar	17

Conclusiones



Los cambios en la **actividad física** influyen en el estado físico de los estudiantes (p.ej. peso o condición física) pero también en su **estado emocional** (p.ej. motivación).



Los estudiantes realizan actividades de **conexión consigo mismo** (p.ej. meditar, escribir, autorreflexionar) y encuentran sentido en los roles que tienen (p.ej. estudiantes, hijos, hermanos, amigos), pero se les **dificulta** describir su **dimensión espiritual** o propósito de su vida.



Los estudiantes experimentan **autorrealización** personal tanto en actividades **no remuneradas** (p.ej. actividades extracurriculares, comunitarias y deportivas dentro de la institución) como **remuneradas** (p.ej. creación de contenido en redes sociales, traducciones, ventas, reclutamiento, entre otras).



Los estudiantes reflejan un **reconocimiento** de sus propias **emociones**, pueden nombrarlas y describirlas, además, narran experiencias en las que las regulan conscientemente (estrategias en preparatoria).



La dinámica del **modelo Tec21** anima a que los estudiantes utilicen **estrategias** de aprendizaje como prestar atención y participar en clase. Muestran un **compromiso** más orientado al gusto por aprender que al de cumplimiento de deberes (preparatoria).



Los estudiantes encuentran en las actividades extracurriculares y deportivas una forma de mejorar sus **habilidades de convivencia social** (las que les cambiaron durante la pandemia).



Los estudiantes relacionan los programas de **bienestar integral** principalmente con la terapia psicológica; no mencionan utilizar los recursos del sitio web **TQueremos**.

Recomendaciones

RECOMENDACIONES SUGERIDAS

- Continuar fomentando el mantenimiento de buenos **hábitos alimenticios**.
- Continuar fomentando la **elección consciente** de actividades extracurriculares y físicas (apoyo de mentores).
- Continuar con la oferta de experiencias de **convivencia social** y de **disfrute** en la escuela.
- Fomentar la **dimensión espiritual** (sugerencia enfoque logoterapéutico).
- **Mayor difusión** de los recursos del sitio web TQueremos (p.ej. a través de mentores o comunidades estudiantiles).
- Promover **encuentros conversacionales** con preguntas detonantes de bienestar integral (moderado por mentores).

FUTURAS INVESTIGACIONES

- Profundizar en la exploración de **experiencias de las dimensiones** espiritual, financiera y ocupacional (p.ej. están por comenzar su servicio social).
- Continuar explorando las experiencias de bienestar integral de los **25 participantes** de este estudio en un par de semestres o a mitad de carrera.
- Desarrollar **investigaciones cuantitativas** con base en los factores de cambio identificados en esta investigación.

REFERENCIAS

- Chan, G. (2021). Sentido de vida: una herramienta en la formación de estudiantes universitarios en el sureste de México. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 12(22). doi:10.23913/ride.v1i22.937
- Creswell, J. W. (2016). *30 Essential skills for the qualitative researcher*. Estados Unidos: SAGE Publications, Inc.
- Creswell, J. W. y Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design. Choosing among five approaches*. Londres, Reino Unido: Sage.
- Druet, N., Chan, G., y Sevilla, E. (2013). Fortalecimiento del sentido de vida en la construcción del proyecto de vida profesional en jóvenes universitarios. *Revista de Ciencias de la Educación Academicus*, 36-40..
- Forman, J. y Damschroder, L. (2008). *Qualitative Content Analysis*. En L. Jacoby y L.A. Siminoff (Eds) (2008). *Empirical Methods for Bioethics. A primer*. Elsevier.
- Hsieh, H. y Shannon, S.E. (2005). Three Approaches to Qualitative Content Analysis, 15(9), 1277-1288. doi:10.1177/1049732305276687
- Latorre, A., Del Rincón, D., y Arnal, J. (2021). *Bases metodológicas de la investigación educativa*. Ediciones Experiencia.
- Tecnológico de Monterrey. *Rumbo al 2030*. Disponible en: <https://tec.mx/sites/default/files/inline-files/Rumbo-al-2030-Tec-de-Monterrey.pdf>
- Risco, A., Moreno, V., Uchaga, J.D. y Sánchez, A. (2015). Logoterapia y psicología positiva para mejorar el sentido vital en jóvenes. *Rev. Psicol. Trujillo* 17(1), 55-65
- Seligman, M.E. (2016). *Florecer. La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. Editorial Océano: México
- Van Manen, M. (2003). *Investigación educativa y experiencia vivida. Ciencia humana para una pedagogía de la acción y la sensibilidad*. Barcelona, España: Idea Books.