



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA

Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia

Manuscrito Recepcional

Programa de Profundización en Psicología Clínica

Impacto en el bienestar psicológico experimentado por estudiantes de educación media superior, del plantel 14 del subsistema EMSAD del Estado de Tlaxcala, ante el regreso a clases.

Reporte de investigación empírica

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

Arianna Rodríguez Rodríguez

Los Reyes Iztacala, Tlalnepantla, Estado de México

Junio de 2022

Director: Dr. Marco Antonio González Pérez

Vocal: Lic. José Antonio Ortiz Vélez

Secretario: Lic. Marco Antonio Flores Mondragón





Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	4
Antecedentes	4
Planteamiento del problema	5
MARCO TEÓRICO	7
MÉTODO	20
RESULTADOS	25
DISCUSIÓN	46
CONCLUSIÓN	48
REFERENCIAS	51
APÉNDICE	56

Impacto en el bienestar psicológico experimentado por estudiantes de educación media superior, del plantel 14 del subsistema EMSAD del Estado de Tlaxcala, ante el regreso a clases.

Resumen

El bienestar psicológico es concebido como un estado de felicidad en la vida, así mismo es la capacidad para hacerle frente a las situaciones problemáticas. El bienestar psicológico es el funcionamiento adecuado de las capacidades, crecimiento personal y la calidad de vida que permiten un equilibrio emocional (Torres, et al., 2020). Principalmente la adolescencia es una etapa de cambios que trastocan las emociones que puede provocar problemas que deban tratarse con mayor precisión, por esta razón, fue primordial que en este estudio se identificara el impacto en el bienestar psicológico en estudiantes de bachillerato una vez que regresan a clases presenciales.

Para cumplir el objetivo se aplicaron dos instrumentos: un cuestionario semiestructurado sobre las emociones que tuvieron en la modalidad en línea y presencial; y la escala de Ryff sobre el bienestar psicológico, adaptado por Leal Zavala y Silva Guzmán (2010). Con base en el análisis de datos y la información que se proporcionaron se encontró que el nivel de bienestar de los estudiantes de bachillerato se encuentra en el *nivel promedio*, con un 49 %, en el nivel bajo se encuentra el 39 % y el nivel muy bajo es el 15 %.

Con ello, se concluye que los estudiantes no tuvieron un efecto negativo en su bienestar psicológico una vez que regresaron clases, sin embargo, en la modalidad en línea si mostraron un impacto negativo porque existía miedo, ansiedad, preocupación y frustración que impedían su concentración e interés en las clases y actividades cotidianas.

Palabras clave: bienestar, dimensiones, adolescencia, psicológico

INTRODUCCIÓN

Antecedentes

La pandemia por COVID -19 ha traído consigo infinidad de cambios en las dinámicas sociales de nuestro entorno. Desde las interacciones con familiares, el poco acceso a lugares públicos, la falta de práctica de actividades de esparcimiento, el trabajo en casa, el teletrabajo, y, por supuesto, los nuevos procesos de enseñanza-aprendizaje. La Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL, 2020) ha mencionado que los índices de pobreza y la notable desigualdad han sido factores de una decadencia en la educación, ahora con la pandemia se ha maximizado esta gran brecha.

De acuerdo con los datos que proporciona la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), más de 1200 millones de estudiantes de todos los niveles educativos, en todo el mundo, a partir de mayo de 2020, dejaron las clases presenciales (CEPAL, 2020); lo cual implicó cambiar las estrategias y técnicas en la enseñanza y el aprendizaje, desde buscar un lugar idóneo hasta establecer la mejor vía para generar una interacción pedagógica con los estudiantes; ante tales circunstancias, las instituciones, los docentes y, por supuesto, los estudiantes tuvieron que construir y proponer una alternativa para su aprendizaje, ello, no solo tuvo repercusiones en las cuestiones de organización de las actividades, sino en la manera en cómo los estudiantes asumían emocionalmente las nuevas dinámicas.

Con el inminente regreso a las aulas, en agosto del 2021, se propone una modalidad híbrida, la cual se caracteriza por la combinación de la parte presencial y la parte en línea. En esta modalidad, la situación educativa tiene diversidad de mecanismos que pueden ser pertinentes para la prevención de la pandemia, pero que no pueden tener los mismos resultados en la cuestión educativa. Ante este panorama de constantes cambios en la educación, los estudiantes han tenido que sobrellevar las

emociones y actitudes no solo en el ámbito educativo sino en los otros rubros de su vida, ello ha impactado en el bienestar psicológico de los estudiantes de todas las edades, aunque ha sido en la adolescencia donde ese bienestar psicológico ante el regreso a clases ha afectado mayormente su estado emocional, por el hecho de estar en una etapa que requiere de una construcción de planes de vida, construcción de identidad, selección de sus preferencias. En este sentido, la adolescencia es una etapa de la vida que indica un desarrollo madurativo, pero también de logros, fracasos, crecimiento y cambios en todas sus dimensiones (Scariot, 2019).

Por otro lado, Ávila, et al. (1996, citado en Santos y Gutiérrez, 2017) coinciden en que la adolescencia implica periodos de crisis notorios, donde la identidad se va concibiendo de una forma distinta, por otra parte, se evidencia una inestabilidad emocional a raíz de los cambios que se dan en el crecimiento. Así, las actitudes y motivaciones de los adolescentes van dirigidas a los aspectos que les provocan comodidad y placer, en el caso del contexto educativo, las interrelaciones con sus compañeros, la convivencia diaria, así como el conocimiento académico son una muestra de cómo se encuentra el bienestar psicológico.

Planteamiento del problema

El bienestar psicológico es aquel equilibrio experiencial, placentero del ámbito personal y psicológico, es decir, es la satisfacción que tiene el individuo en sus distintas actividades personales y/o colectivas. De acuerdo con Sánchez (1998) el bienestar psicológico es el estado de felicidad con respecto a la vida. Por otro lado, el bienestar psicológico es el funcionamiento adecuado de las capacidades, crecimiento personal y la calidad de vida que permiten un equilibrio emocional (Torres, et al., 2020). El estado de equilibrio emocional ha sido trastocado a lo largo de la pandemia, determinado por factores de distinta índole. Se ha puesto el foco de atención principalmente en los adultos que han tenido repercusiones en su salud mental, sin embargo, se ha dejado de lado hablar

del bienestar psicológico de los adolescentes, sin considerar que también han tenido un desequilibrio que los ha afectado en su calidad de vida.

Algunos estudios como los de Bureak (1998, en Scariot, 2019) nos ha mostrado que el estudio del bienestar psicológico en adolescentes se vincula con problemas que requieren de una atención focalizada e inmediata, problemas como adicciones, trastornos afectivos, depresión y hasta el suicidio. Por su parte, Santos & Gutiérrez (2017) realizaron el estudio a fin de analizar y describir el bienestar psicológico desde las cuatro dimensiones: autoaceptación, autonomía, relaciones interpersonales y satisfacción con la vida. El motivo de trabajar este tema fue porque el grupo adolescente es uno de los grupos más vulnerables y está rodeado de factores que pueden modificar radicalmente su estado psicológico. Finalmente, Barra (2012, citado en Santos y Gutiérrez, 2017) puntualizó en su estudio con adolescentes que las dimensiones de autoaceptación y autonomía son importantes de identificar a partir de las diferencias entre género y edad, ya que de acuerdo a los intereses en los adolescentes se mostrará la diversidad de emociones.

Si bien las investigaciones previas han indagado en el bienestar psicológico, nos muestran que aún hace falta revisar el impacto que ha tenido el bienestar psicológico en función de las circunstancias por las que atraviesan los adolescentes, en el caso particular ante el regreso a clases en tiempos de pandemia. En este sentido, se hace necesario abordar el bienestar psicológico en un primer momento como un aspecto descriptivo, el cual brinde a la comunidad educativa las herramientas tanto teóricas como prácticas para ahondar los temas socioemocionales que viven los estudiantes ante el inminente regreso a clases. Para que en su momento se diseñen y propongan los recursos que se pueden trabajar con los estudiantes de educación media superior.

Justificación

Los adolescentes han tenido un cúmulo de aprendizajes y cambios, no solo desde el plano fisiológico, sino en los distintos aspectos en los que se desarrollan. Dichos cambios han impactado el bienestar psicológico. Después del regreso a clases, y considerando las repercusiones de la pandemia, es necesario abordar cuál ha sido el impacto del bienestar psicológico, dado que este describe las potencialidades del individuo y traza una línea de las metas como parte del proyecto de vida que se construye en esta etapa de desarrollo. Además, se considera fundamental hablar del bienestar psicológico en adolescentes porque permitirá tener un panorama del estado emocional y saber cómo se deben canalizar aquellos casos que se consideren graves y de atención emergente. Reconocer la manera cómo la pandemia ha afectado este bienestar, permitirá tener un panorama de las circunstancias que se han vivido desde la salud mental, a fin de profundizar las investigaciones al respecto y, sobretodo, buscar opciones generales que los docentes pueden adaptar a sus necesidades para mantener, en las medidas de sus posibilidades, el bienestar psicológico.

MARCO TEÓRICO

Educación Media Superior a Distancia

El subsistema de Educación Media Superior en Tlaxcala (EMSAD) es una modalidad que ofrece educación de bachillerato general a estudiantes de entre 15 y 20 años en modalidad presencial y escolarizada. Desde 2013, este subsistema es administrado por El Colegio de Estudios Científicos y Tecnológicos de Tlaxcala (CECyTE). EMSAD surge como un programa de bachillerato para llevar la educación en zonas alejadas y marginadas del estado.

Desde la creación del primer EMSAD en Tlaxcala, en 1998, dicho subsistema se ha posicionado como una opción educativa para los egresados de educación secundaria, lo que ha permitido su consolidación y crecimiento, a tal punto que hoy se cuentan con 25 planteles EMSAD.

En los últimos años, se ha tenido un importante crecimiento que ha ayudado a que la cobertura educativa en las zonas rurales se cumpla. “La oferta educativa de EMSAD consta de formación para el trabajo en informática, con un enfoque educativo basado en el desarrollo en competencias. El mapa curricular se integra de tres componentes de formación: básico, propedéutico y formación para el trabajo” (Plan de Desarrollo Institucional, 2017, p.27). Dicha organización curricular permite que el estudiante tenga los fundamentos tanto teóricos como prácticos para continuar con estudios universitarios o insertarse en el ámbito laboral en áreas de orden técnico.

Además, el objetivo del bachillerato general es brindar aprendizajes que comprendan la ciencia, las humanidades y la tecnología, con lo anterior, se pretende que los jóvenes construyan conocimientos y aprendizajes de métodos técnicas y lenguajes que lo ayude a desempeñarse e manera eficiente, así como desarrollar habilidades y actitudes para una mejor convivencia dentro de su entorno escolar, familiar y social.

De forma particular, el plantel 14 Constituyentes de 1935, es uno de los 25 planteles EMSAD en el estado de Tlaxcala. Dicha institución se crea en el año 2009, en el que ingresan alrededor de 30 estudiantes, quienes cursaron su primer semestre en la presidencia municipal de San Antonio Cuaxomulco, Tlaxcala. Al mismo tiempo, se integran cinco docentes de distintas áreas: matemáticas, lenguaje y comunicación, ciencias experimentales, ciencias

sociales e informática. Poco a poco, la matrícula crece y los estudiantes consideran a la institución como una opción viable para estudiar su bachillerato.

Actualmente, se cuenta con una matrícula de 120 estudiantes, con dos grupos de segundo semestre, dos de cuarto y un grupo de sexto semestre. Además, el número de personal docente y administrativo ha crecido, dando un total de 8 personas que forman parte de la plantilla de trabajadores tanto de base como de confianza. La institución tiene los servicios necesarios de infraestructura: agua potable, energía eléctrica, acceso a internet, canchas deportivas, cafetería, techumbre, biblioteca, laboratorio de cómputo, laboratorio de usos múltiples, dirección, subdirección, sala de maestros, sanitarios para los estudiantes y para los docentes, así como 6 aulas.

A lo largo de la historia del plantel Constituyentes de 1935, los estudiantes que ingresan son de distintos lugares como Santa Cruz Tlaxcala, Apizaco, Santa Ana Chiautempan, San José Teacalco, Yahuquemecan, Tlaxcala capital y San Bernardino Contla, lo que ha ampliado las referencias del plantel en cuanto a la responsabilidad, eficacia y compromiso con el aprendizaje de los adolescentes en la región.

La educación ¿virtual? en tiempos de pandemia

Recientemente, las dinámicas de enseñanza- aprendizaje han sido trastocadas por la virtualidad, un mecanismo que ha permitido la creación de nuevos ambientes e interacción entre los participantes de la comunidad educativa. Los cambios que se han visto en el ámbito académico de los adolescentes han pasado por el ensayo y error, desde intentar crear un contexto académico en el hogar con los recursos de los estudiantes y los docentes, hasta la creación de alternativas híbridas. Las decisiones no han sido fáciles porque ante el miedo y

la preocupación de la contingencia se han considerado factores de riesgo para el regreso a las aulas.

De acuerdo con lo que plantea la UNESCO, México fue de los países que tuvo cerradas sus escuelas por mucho tiempo, alrededor de cincuenta y tres semanas. Ante la emergencia de retomar las actividades presenciales el pasado junio de 2021, estados como Campeche inician la presencialidad de manera paulatina y con retos a considerar (MEJOREDUC, 2021).

Además, de acuerdo con cifras de la SEP (2021) 1 631 235 niñas, niños, adolescentes y jóvenes (NNAJ) regresaron a las aulas “bajo la modalidad mixta o escalonada, en 24 406 escuelas (21 187 de educación básica, 2 609 de media superior y 610 de superior) en 730 municipios de 16 entidades federativas, con la participación de 259 722 trabajadores de la educación” (p.1).

Con ello, se generan distintos protocolos de regreso a clases en cuestiones sanitarias, se realizan consensos y acuerdos con los padres de familia y los docentes, todo encaminado a la necesidad de regresar a las aulas porque se considera que es el espacio donde la interacción coadyuva al aprendizaje, además de plantear que la desigualdad social y económica no permiten que todos tengan acceso a los recursos tecnológicos.

Para el regreso a clases, se consideró, entre otros factores, cambiar de la modalidad virtual a una modalidad híbrida, la cual se caracteriza como una forma segura de empezar a asistir a escuelas, con un espacio más flexible y dinámico que coadyuva que las clases sean el camino para interactuar y recuperar la ausencia de las subjetividades en el momento de aislamiento (Inoma, 2021).

Ante este panorama, García (2021) plantea que las características de la modalidad híbrida en educación que se tuvieron que considerar son la flexibilidad, estructuración y adecuación de los espacios físicos, que a su vez cumplieran con la seguridad sanitaria y las condiciones mínimas pedagógicas. En este sentido, los retos se intensifican en esta nueva dinámica, donde no solo es la adaptación al medio, sino el trabajo constante con las emociones que se generan en la convivencia distante, por el temor y la precaución de contagiarse. Como consecuencia, el bienestar emocional de niños, niñas y adolescentes ha sido alterado, por lo que la SEP (2021) recomienda que es necesaria la capacitación a docentes y directivos para brindar una canalización adecuada, con estudiantes que tienen impacto en el bienestar psicológico.

Finalmente, es importante considerar que de acuerdo con la UNICEF (2021) hay un deterioro en la salud mental en niños, niñas y adolescentes, por lo que es indispensable atenderse a través de la reincorporación de hábitos que se tenían antes del confinamiento, tales como, asistir a la escuela, dado que la interacción, si bien no será la misma, el hecho de estar en contacto entre pares no los aísla y mejora el ánimo.

La adolescencia

De acuerdo con el reciente censo de población y vivienda 2020, en México habitan 31 millones de personas de 15 a 29 años, entre los que se encuentra los adolescentes; 10.8 millones tienen entre 15 y 19 años, y representan 35% del total (INEGI, 2021). Se observa que es un porcentaje considerable de población adolescente que, como todos los grupos poblacionales, requiere de una atención específica debido que la adolescencia es una etapa donde los individuos se encuentran en la búsqueda de una identidad y reconocimiento ante los demás.

La adolescencia es la etapa previa a la adultez y se hace necesaria la reflexión sobre las mismas emociones y vivencias que se van teniendo a lo largo de sus experiencias y desarrollos fisiológicos y cognitivos. Además, en la adolescencia se observan cambios y transformaciones que en palabras de Scariot (2019) “se caracteriza por los logros y fracasos” (8). De acuerdo con la OMS (2022) la adolescencia es una etapa de la vida que abarca de los 10 a los 19 años, se distingue por ser una parte importante en el desarrollo humano, dado que hay un creciente cambio físico, cognoscitivo y psicosocial, por lo que las repercusiones en sus emociones y pensamientos influirán en sus acciones y la interacción con su medio.

Para un desarrollo sano en los distintos ámbitos del adolescente, resulta fundamental que se rodee de información viable y confiable que le permita tomar buenas decisiones y que su estado psicológico no se vea alterado, de tal forma, que desate consecuencias fatales. Scariot (2019) plantea que el objetivo principal del adolescente es “pertenecer al mundo adulto, para poder alcanzarlo su mentalidad debe modificarse y su pensamiento debe adquirir otras características en comparación a cuando era pequeño” (p.20).

Por su parte, Quiroga (1999, citado por Scariot, 2019) afirma que la adolescencia no solo se reconoce por las condiciones biológicas y fisiológicas, sino por las conductas manifiestas en cada etapa. En la adolescencia temprana, que abarca de los 13 a 15 años, suelen encontrarse conductas de rebeldía intensas que repercuten en un bajo rendimiento escolar; la adolescencia media (15 a 18 años) se caracteriza, desde el plano conductual, en la socialización y establecimiento de relaciones en distintos grupos de iguales; la adolescencia tardía (18 a 28 años) se enfoca en la resolución de problemas que lo van a llevar a la etapa adulta.

Si bien se observan ciertas manifestaciones conductuales, es necesario mencionar los factores que tienen mayor presencia en los comportamientos de los adolescentes. Entre los

que se encuentran las relaciones con sus padres, las cuales se distinguen por tener menor dependencia emocional comparado con la infancia; es entonces, cuando el adolescente tiene conciencia de lo que piensa y siente, dejando de lado cómo pudiera influir o condicionar a sus padres. En segundo lugar, las relaciones con sus pares, en este vínculo se observa la capacidad de selección de sus amigos a través de la identificación de proyectos, emociones e interés. Finalmente, el factor de la visión de ser adolescente, el cual se caracteriza por la capacidad de reconocerse como adolescente con sus dimensiones de cambio, lo que lo lleva a explorar y buscar intereses nuevos (Lillo, 2002).

Si bien este tipo de vínculos se transforman en la adolescencia e influyen en los cambios emocionales, conductuales y sociales, no todos la experimentan de la misma manera. Las condiciones y situaciones de índole social, económica, tecnológica entre otras, son detonantes para el desarrollo del adolescente en sus distintas esferas de convivencia.

Un suceso que marcó la vida de cada uno de los individuos fue la pandemia de COVID 19; sin embargo, hay grupos que se vieron más afectados por los cambios drásticos. Los adolescentes forman parte de estos grupos vulnerables que sufrieron estragos de las condiciones sanitarias en su contexto familiar, social, educativo y por supuesto, emocional. El abandono escolar, la incorporación al campo laboral, la alteración del bienestar emocional, la pérdida de familiares y la modificación de proyectos de vida son algunos de los problemas que los adolescentes viven a raíz de la pandemia. De acuerdo con la Secretaría de Salud (2021) la población juvenil ha experimentado cuadros de ansiedad y depresión, mayor presencia de violencia en el hogar, consumo de sustancias psicoactivas y el rezago escolar. Esto nos lleva a profundizar qué implicaciones tiene el bienestar psicológico y cuáles son sus bases teóricas.

El bienestar psicológico en adolescentes

Hablar de bienestar implica abordar los elementos que provocan el “bien estar” del individuo, además se concibe como un constructo complejo con distintas aserciones dependiendo del campo en el que se defina, generalmente, el bienestar comprende lo afectivo y lo cognitivo. Por otro lado, el bienestar es el grado en el que se reconocen las potencialidades que dan significado a los propósitos de vida (citando en Bahamon, et al. 2020)

El concepto de bienestar se ha abordado desde dos tradiciones: la hedónica y la eudaemónica, la primera explica la manera en cómo los individuos experimentan de forma positiva tanto los afectos como los juicios (citado en Zubieta y Delfino, 2010) esta concepción enfatiza la satisfacción general con la vida. Asimismo, Castro (2009) plantea que esta perspectiva del bienestar indica que la persona es feliz cuando percibe más emociones positivas que negativas, lo que hace que las personas observen los logros de vida en función de las potencialidades que cada individuo posee. Por otro lado, la tradición eudaemónica, de acuerdo con Scariot (2019), se refiere a la concepción de que la felicidad se interrelaciona con los vínculos, los proyectos de vida y el sentido de las vivencias, no solo con las emociones positivas.

De acuerdo con Bahamon (2020) el bienestar también se refiere a la ausencia de malestar, la cual se caracteriza por no presentar ninguna alteración física ni mental que le pueda provocar algún tipo de dolor; las vivencias de emociones positivas aluden al conjunto de experiencias con efectos positivos; y la valoración satisfactoria hace alusión a la evaluación positiva sobre las propias capacidades, habilidades que le permiten al individuo a reconocerse y a proponer logros. En este sentido, el bienestar psicológico presenta ciertas dimensiones que la identifican; de acuerdo con los trabajos de Ryff (citado en Santos y

Gutiérrez, 2017) son cuatro las dimensiones: la autoaceptación, las relaciones interpersonales, la autonomía y la satisfacción vital. En lo que concierne a la autoaceptación, es la capacidad que tiene el individuo al identificar y reconocer sus habilidades y áreas de oportunidad que se desea mejorar o consolidar. En el caso de las relaciones interpersonales, es la habilidad para establecer lazos de interacción con los otros, a fin de brindar un estado de confianza y afecto. La tercera dimensión, autonomía, se distingue por la no dependencia de los otros en razón de las decisiones que el individuo pueda tomar para sus proyectos individuales y colectivos. Finalmente, la satisfacción vital se caracteriza por el crecimiento personal y el planteamiento de metas, mismas que se reflejan por su cumplimiento y que generan una satisfacción en la vida.

Por su parte, Benatuil (2003) señala que el bienestar es un proceso de evaluación de los resultados que se obtienen a lo largo de la vida. Además, plantea que dicho concepto varía de acuerdo a factores como la edad, el sexo y la cultura; en este sentido, la autora propone seis dimensiones del bienestar psicológico: 1) apreciación positiva de sí mismo, 2) capacidad para manejar de forma efectiva el entorno y la propia vida, 3) alta calidad en los vínculos personales, 4) creencia en un propósito y significado de la vida, 5) sentimiento de crecimiento y desarrollo a lo largo de la vida, y 6) sentido de autodeterminación.

Por su parte, Santos y Gutiérrez (2017) afirman que los factores culturales, socioeconómicos, de género, psicológico y fisiológicos influyen en el bienestar psicológico, y como tales, el individuo se plantea proyectos de vida y visiones del mundo que lo llevan a una diversidad de conceptualizaciones e ideas del bienestar psicológico. En este sentido, los propósitos de los adolescentes van a tener diferencias comparados con los propósitos de vida de los adultos, y dentro de estos grupos hay matices en las dimensiones que modifican el bienestar psicológico.

Los distintos estudios del bienestar psicológico han mostrado diferencias en distintos grupos de edad, en este caso Ryff (1995) afirma que el bienestar de todo individuo está sustentado por las dimensiones de propósito de vida, dominio ambiental, crecimiento personal; en este sentido, cuando se llega a la edad adulta, los individuos alcanzan mayor autonomía, dominio del medio y perciben sentimientos positivos de crecimiento personal. Por ello, el autor propone que el concepto de bienestar es multidimensional en el que se contemplan seis dimensiones básicas: autoaceptación, crecimiento personal, propósito en la vida, relaciones positivas con los otros, dominio ambiental y autonomía que, de acuerdo a los requerimientos del individuo, es como se van a ir modificando.

Por su parte, Castro (2002) habla de factores que influyen para tener un bienestar alto como el sano desarrollo de la vida de los individuos, además del bienestar físico, la relación con los padres, el ambiente académico y la resiliencia, los estilos de vida y los objetivos. En este sentido, Quinceno et al. (2014) afirma que “quienes tienen una buena relación con los padres o con quienes viven los adolescentes pueden marcar el nivel del bienestar dado que permite tener mayor seguridad, sin dependencia a elementos ajenos” (p.8).

En el caso del bienestar físico tiene que ver con las capacidades físicas incluso las limitantes que, definitivamente van a depender de un bienestar. En el caso del ambiente, es fundamental porque favorecen las prácticas del adolescente. Aunado a esto, Ryff (1995) explica que, para conocer el bienestar psicológico de manera integral, se sugiere trabajar las categorías siguientes:

Autoaceptación: indica que el individuo se acepta con los elementos positivos y los aspectos de crecimiento, fundamentales para el ser humano. Además, el individuo admite y disfruta de las condiciones en las que vive, haciendo una evaluación positiva, por lo que el concepto de autoestima juega un papel importante para la autoaceptación.

Dominio del entorno: en esta dimensión, el individuo muestra la habilidad de seleccionar y generar contextos favorables que permitan lograr los deseos individuales. Otra característica, es que con el dominio se percibe mayor control del entorno, del ambiente y de las propias acciones.

Relaciones positivas: hace referencia a los lazos sociales confiables, las cuales permiten tener mayor calidad interactiva con las otras personas con la finalidad de crear vínculos de convivencia. Además, las relaciones positivas implican trabajar cuestiones emocionales que tienen que ver con el aspecto interno, por ejemplo, interactuar con alegría y gozo, procurar el bienestar y felicidad del otro, apertura para expresar las opiniones, valorar a las cualidades y habilidades de cada uno, así como el apoyo y trabajo constructivo (Pereyra, 2012, citado en Arriaga, 2018).

Propósitos en la vida: indica que las personas tienen objetivos en cada etapa de su vida, dichos objetivos son los motivantes para realizar diversas acciones. Dentro de esta dimensión se encuentra el sentido de vida, el cual tiene se relaciona con la misión y significado de las actividades cotidianas. Por lo que el propósito de vida implica conocer y cobrar conciencia del sentido de la propia existencia; asumir la responsabilidad de la vida y cumplir las metas y objetivos que correspondan (Arriaga, 2018).

Crecimiento personal: se define como una forma de desarrollo desde las distintas manifestaciones del ser humano, llevando sus habilidades y capacidades a su máxima expresión. De acuerdo con la autora, el crecimiento personal está compuesto por tres aspectos: la actitud positiva de sí mismo, la cual funciona como un motivador para recorrer un camino de crecimiento, en el que el individuo hace uso de sus capacidades; además los valores e intereses vitales, los cuales se distinguen por subsistir existencialmente y sentirse satisfechos de cubrir sus necesidades; y por último, el aspecto de la capacidad para extenderse

de manera positiva con los otros, es decir, contemplar las interrelaciones con las personas de las distintas esferas sociales (Arriaga, 2018).

Por otro lado, Goleman (2006) plantea que el crecimiento personal es la superación de avanzar, en el logro de metas. Maslow (1991) va a un plano más amplio que solo cumplir metas a nivel general, para él el crecimiento personal responde a las “necesidades fisiológicas, de seguridad, de afiliación y de reconocimiento, mismos que llegan a una autorrealización, donde se desarrolla todas las potencialidades humanas y donde existen diversas posibilidades en la vida” (Arriaga, 2018, p. 42).

Como resultado, la autonomía representa un papel necesario para que el bienestar emocional en los individuos, por lo que la *Autonomía* se refiere a las condiciones para que las personas realicen acciones por sí mismas, sin ninguna dependencia. El hecho de tener autonomía, aumenta la responsabilidad de los propios actos.

En este sentido, la autonomía implica un proceso de autorregulación y de toma de decisiones (Sánchez, 2002). Por lo que es necesario evaluar las condiciones, las variables, los factores, desde un plano externo, y las capacidades, habilidades, destrezas, desde un plano interno.

Es necesario mencionar que la autonomía está conformada, según Flores (2013) por: *Control de efecto*: expectativas y creencias de algo que tiene aspectos positivos o negativos. *Autodisciplina*: a través de una planeación de establecen metas, se toman decisiones, se evalúan resultados y se modifican actividades.

Autocontrol: es gestionar el control de las reacciones, el cual implica hacer un control de la conducta, modificar ciertas acciones para que se den soluciones a los problemas.

Asertividad: indica la habilidad de comunicación, sin hacer daño a otros, implica además la negociación y acuerdos para obtener resultados satisfactorios en ambas partes.

Interdependencia: es la reciprocidad en la dependencia con las personas a fin de compartir e interactuar con los demás.

Finalmente, hablar del bienestar psicológico no solo se limita a la descripción de las dimensiones que componen un alto o bajo bienestar, sino que los distintos estudios van contribuyendo a las referencias teóricas, algunos estudios que han dado una contextualización de lo que se ha investigado en torno al bienestar psicológico en adolescentes son los que proponen Bahamon et al. (2020) quienes realizan un estudio exploratorio-cualitativo con 40 adolescentes; el estudio identificó las distintas estrategias de bienestar de los adolescentes con alto y bajo nivel de riesgo suicida. Se encontró que las estrategias están dirigidas a la interacción social, el control y proyección subjetiva positiva, aunque el estudio no muestra una orientación de las estrategias para quienes presentan un alto riesgo suicida.

Por otro lado, Scariot (2019) identificó la relación que existe entre el bienestar psicológico y la motivación académica en adolescentes. Al ser un estudio correlacional y transversal, de corte cuantitativo, se trabajaron con diferentes escalas, las cuales brindaron información para identificar diferencias significativas entre las distintas motivaciones y sus estimulantes. Por lo que se plantea que los adolescentes escolarizados poseen mayor bienestar, así como mayor motivación académica. Además, se encontraron diferencias significativas en distintas dimensiones como el sexo y el tipo de motivación relacionada con el bienestar psicológico.

La relación existente entre el bienestar psicológico y la motivación son aspectos importantes para la dinámica que viven los estudiantes en las instituciones educativas, aunque también es necesario reconocer cuál es el nivel de bienestar. Aunado a esto, Coppari, et al. (2012) determinaron el nivel de bienestar psicológico en estudiantes de secundarias públicas

y privadas, comparando los datos a fin de ubicar las características que determinan el nivel de bienestar en escuelas públicas y privadas. Los resultados del estudio mostraron que los estudiantes de la escuela pública presentaron un alto nivel de bienestar subjetivo, aunque en el caso del bienestar material lo presentan los estudiantes de escuela privada.

Por otro lado, Díaz y Vega (2017) realizaron una descripción y recuento bibliográfico sobre el bienestar psicológico con el fin de estructurar las dimensiones que se contemplan para este rubro relacionado con los intereses de los adolescentes, otro aspecto importante fue mostrar los factores que favorecen un bienestar óptimo. Concluyen con la necesidad de incorporar distintos estudios que ayuden a adaptar las dimensiones del bienestar a fin de contribuir teóricamente.

Con esta revisión teórica, hemos identificado los aspectos que fundamentan el bienestar psicológico, lo anterior, indica que hay una gran necesidad en trabajar este tema desde directrices y posiciones que den respuesta ante la situación pandémica que se vive a nivel mundial.

MÉTODO

Pregunta de investigación

¿Cuál es el impacto en el bienestar psicológico en estudiantes de Educación Media superior en el subsistema EMSAD del estado de Tlaxcala?

Hipótesis

El cambio que se generó en la enseñanza aprendizaje, pasando de la modalidad presencial a la virtual, así como el regreso a clases en modalidad híbrida ha sido un factor que ha tenido

repercusiones en el bienestar psicológico de manera significativa en adolescentes de educación media superior.

Objetivo general

Identificar el impacto psicológico en adolescentes de Educación Media Superior del subsistema EMSAD del estado de Tlaxcala, ante el regreso a clases.

Objetivos específicos

Describir las causas del bienestar psicológico de los adolescentes en el ámbito escolar y personal.

Analizar los factores que repercuten en las emociones de los adolescentes en el regreso a clases y las otras modalidades.

Diseño

El estudio se basó en un enfoque de corte cualitativo y descriptivo, cualitativo porque dio a conocer la interpretación de las respuestas que los participantes proporcionaron en torno a la manera en cómo el regreso a clases y las secuelas de la pandemia impactó en el bienestar psicológico; descriptivo porque se mostraron las características, causas y estados del bienestar psicológico que repercutieron en el contexto educativo y en los distintos rubros de su vida cotidiana.

De acuerdo con Hernández et al. (2010) los estudios cualitativos siguen una línea que no requiere de medición numérica sino se explican y responden cuestionamientos de investigación por medio de la interpretación y descripción del fenómeno a fin de cubrir los objetivos de manera científica. Además, el estudio se apoyó del enfoque cuantitativo, el cual,

de acuerdo a Hernández, et al. (2010) se fundamenta en lo secuencia y probatorio, en el sentido de delimitarse en los objetivos y planteamiento que la investigación. Asimismo, la recolección de datos tiene que ver con la medición de las variables a través de procedimientos estandarizados.

Tipo de estudio

El estudio fue de tipo no experimental, ya que no buscó identificar el cambio de variables, más bien, “se pretende observar el fenómeno para posteriormente analizarlo” (Hernández et al. 2010, p. 145). En el estudio se trabajó el impacto del bienestar psicológico de adolescentes, por lo que se observó el impacto a raíz de las respuestas que los participantes proporcionaron en las escalas y el cuestionario.

Participantes

Se trabajó con 112 estudiantes, hombres y mujeres, de 15 a 20 años de edad, quienes estudian el nivel medio superior en el subsistema EMSAD (Educación Media Superior a Distancia) de municipio de Cuaxomulco, Tlaxcala. Se aplicaron los instrumentos a los 112, aunque solo 104 entregaron de manera completa las respuestas. Con base a las respuestas obtenidas se realizó el análisis de los datos.

Criterios de inclusión:

- Participaron las personas que se encontraron estudiando el 2º, 4º o 6º semestre de Educación Media Superior.
- Participaron los estudiantes que contaron con la autorización de sus padres o tutores a través de la firma del consentimiento informado.

- Participaron los estudiantes que tuvieron acceso a internet por medio de dispositivo celular o computadora para responder los instrumentos a través de los formularios
- Participaron los estudiantes pertenecientes al plantel EMSAD Constituyentes de 1935.

Criterios de exclusión:

- No participaron las personas que no pertenezcan al plantel EMSAD Constituyentes de 1935.
- No participaron las personas que no firmen el consentimiento informado.

Contexto

Las personas que participaron en el estudio son alumnos del plantel EMSAD constituyentes de 1935, plantel ubicado en el municipio de San Antonio Cuaxomulco, Tlaxcala. El total de participantes fueron 112 de los cuales 43 son mujeres y 69 son hombres. Muchos alumnos son originarios del municipio donde está ubicada la institución y otros de zonas aledañas como San Miguel Contla, Santa Ana Chiautempan, Apizaco, San Andrés Ahuahuastepec, Ocotlán, Tlaxcala, Santa Cruz, Tlaxcala, San Pablo Apetatitlán, Santa Ana Chiautempan y Tzompantepec.

Entre las características de los alumnos se menciona que son estudiantes que viven con sus padres, madres, ambos o con sus abuelos y por lo menos un integrante de su familia trabaja, por lo que son sus tutores quienes les proveen el sustento en sus estudios. Asimismo, se puede destacar que son estudiantes interesados en conocer nuevos temas y dispuestos en las actividades que se ejercen, aunque pueden distraerse cuando alguna actividad no presenta la suficiente dinámica para captar la atención.

Instrumentos

Para la recolección de datos se trabajó con un cuestionario compuesto por tres apartados; el primero lo comprenden los aspectos sociodemográficos del participante; la segunda parte aborda aspectos relacionados con la pandemia referente a los contagios del participante o de sus familiares; finalmente en la tercera sección plantea preguntas sobre la manera en cómo se ha sentido emocionalmente antes, durante y después de la pandemia, asimismo se plantean preguntas relacionadas a sus actitudes y motivaciones en la escuela (VER ANEXO 1)

El segundo instrumento aplicado fue la escala de bienestar psicológico de Ryff (VER ANEXO 2), el cual, tiene como objetivo identificar el nivel de bienestar que viven los adolescentes bajo seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal. Es una escala con un total de 32 ítems, con respuestas de tipo Likert que va desde *nunca*, *casi nunca*, *casi siempre* y *siempre*. La escala es una adaptación de Leal Zavala y Silva Guzmán (2010).

Procedimiento

Para realizar el estudio se siguió el siguiente proceso:

- 1.- Se solicitó la autorización para la aplicación de los distintos instrumentos a partir de las fechas que las autoridades educativas nos sugirieron.

2.- Después de la aplicación de los instrumentos, se procesó la información en una base de datos en formato Excel. Se cuantificaron los datos y se analizaron.

3.- En el análisis se identificaron las categorías de acuerdo a las dimensiones de la escala de bienestar, así como las causas, características del bienestar psicológico y principales consecuencias emocionales ante el regreso a clases.

4.- Se procedió a mostrar los resultados y contrastar con las bases teóricas.

Forma de análisis de datos

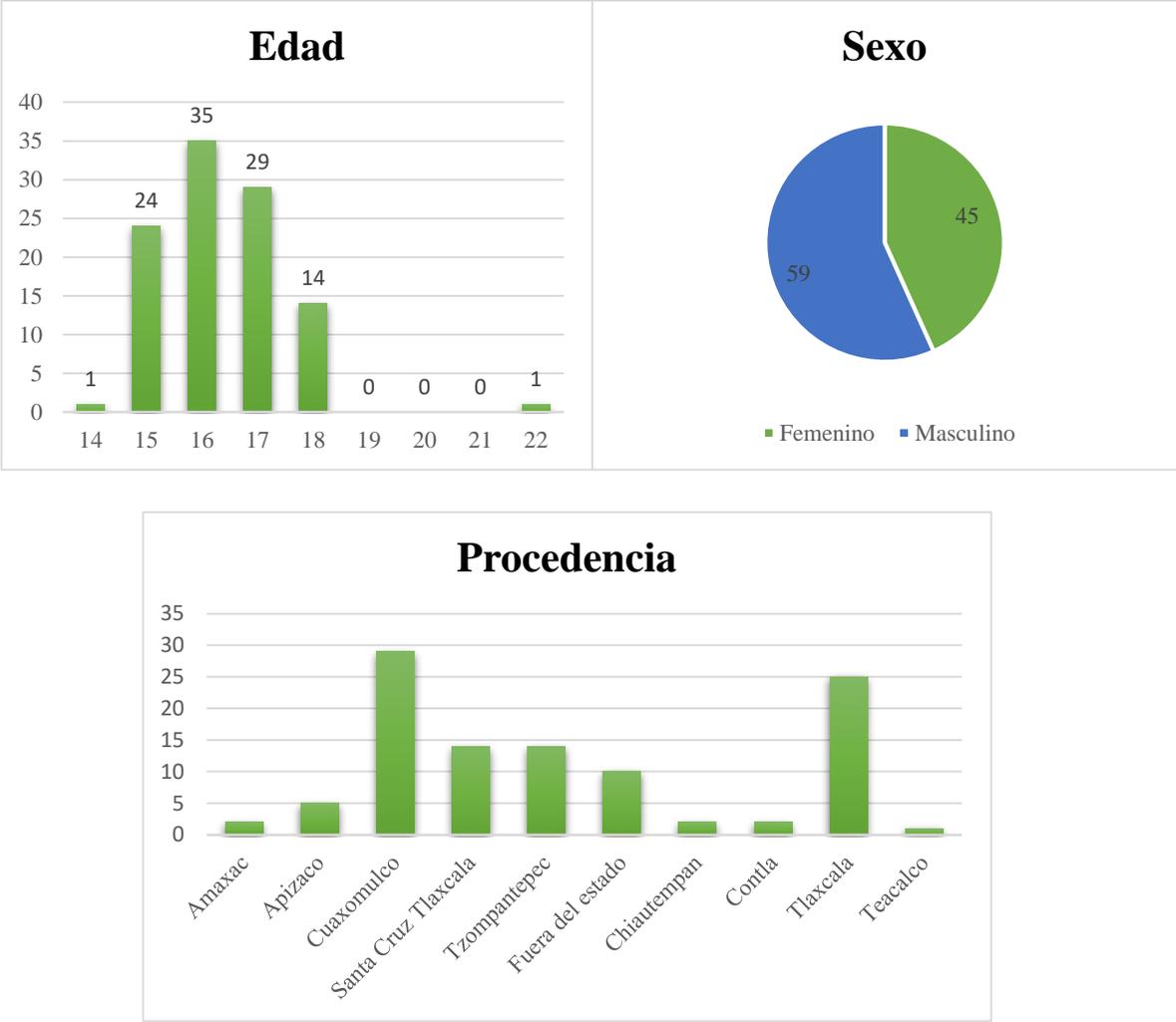
Al obtener los datos de los dos instrumentos, se realizó una base de datos en Excel y categorizarlos con el fin de identificar el impacto psicológico. Posteriormente, se analizaron las respuestas de los formularios correspondientes al instrumento de información sociodemográfica y la escala de bienestar psicológico de Ryff.

RESULTADOS

Con base en la revisión de la información proporcionada en ambos instrumentos se han identificado aspectos importantes en el impacto psicológico de los estudiantes del plantel EMSAD 14. Para mostrar con claridad los aspectos encontrados, se inicia con la explicación de las generalidades sociodemográficas de los estudiantes, así como la relación de sus emociones con la pandemia y el regreso a clases. Posteriormente, se dan a conocer los niveles del bienestar psicológico de acuerdo con la escala de Ryff.

En el estudio, se identificó que, del total de los participantes, 59 estudiantes son del género masculino, mientras que 45 son del sexo femenino, cuyas edades de ambos grupos

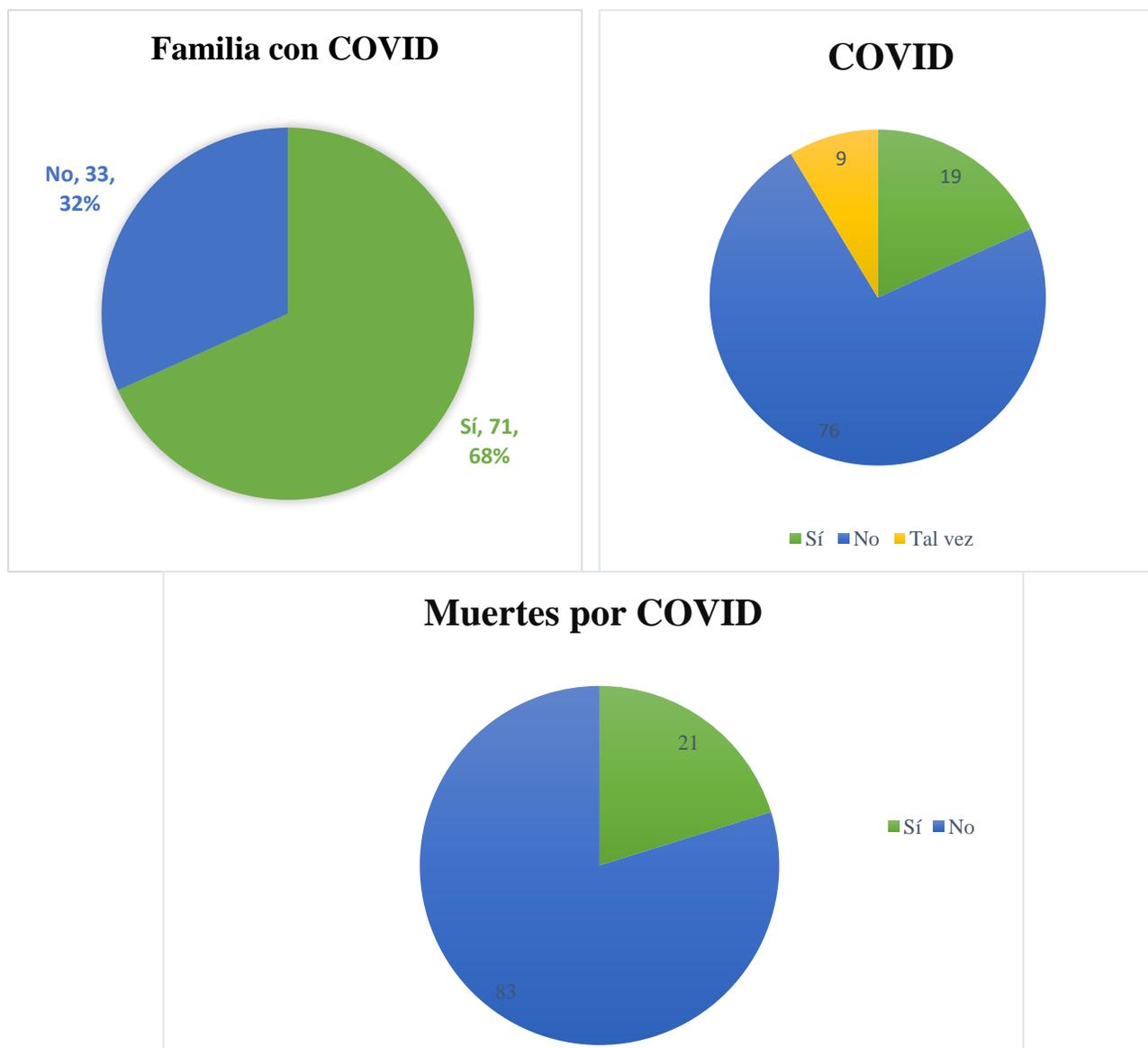
oscila entre los 14 y 22 años, aunque la edad que prevalece es de 16 años. Entre los lugares de procedencia que se mencionan, se encuentran Cuaxomulco, Santa Cruz Tlaxcala, Apizaco, Tlaxcala, Tzompantepec entre otros lugares aledaños, como se observa en las gráficas.



Gráfica 1. Aspectos sociodemográficos

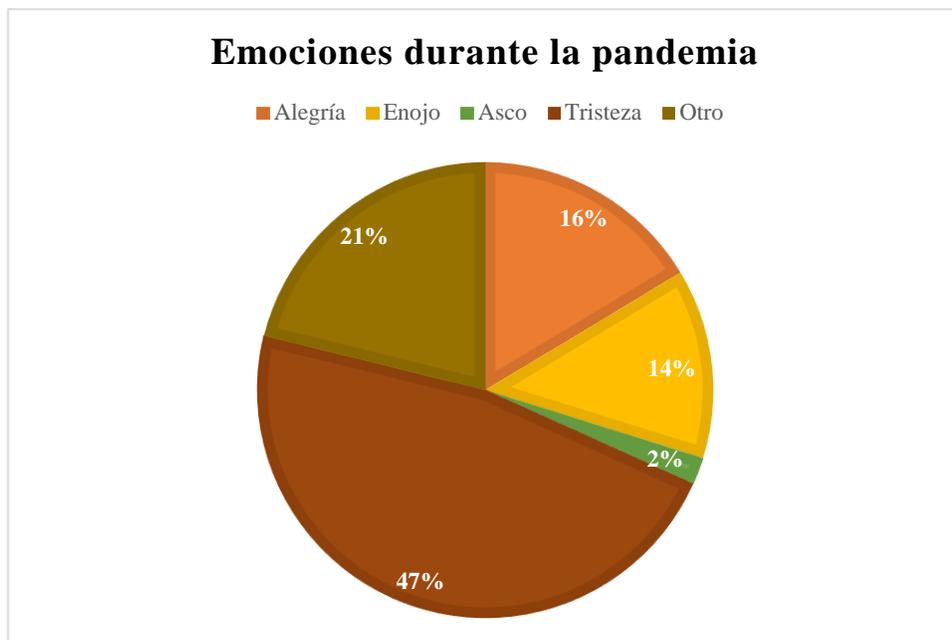
Es importante considerar que la mayoría de los estudiantes viven con su papá y mamá, algunos de ellos solo viven con su mamá o algún otro familiar como abuelos o hermanos. Las ocupaciones de las madres, padres o tutores son ama de casa, obrero, albañil, carpintero, comerciante, conductor de transporte público y pesado, principalmente.

Respecto a la situación de enfermedad COVID, se observó que 19 casos padecieron COVID, mientras que 76 afirmaron que no lo padecieron y 9 estudiantes respondieron que tal vez lo padecieron. Asimismo, 71 estudiantes manifiestan que algún familiar cercano tuvo COVID, mientras que 33 personas no fue su caso. Sin embargo, se observa que 21 estudiantes tuvo la pérdida de algún familiar por COVID, en tanto que 83 estudiantes respondieron de manera negativa.



Gráfica 2. Situación de COVID

En lo que concierne a las emociones que prevalecieron durante el aislamiento por las condiciones sanitarias, se encontró que fue la tristeza la más recurrente, lo que representa el 47 %, siguiéndole la alegría con 16 %, el enojo 14 % y asco 2%, los estudiantes señalaron otras emociones como miedo y angustia.

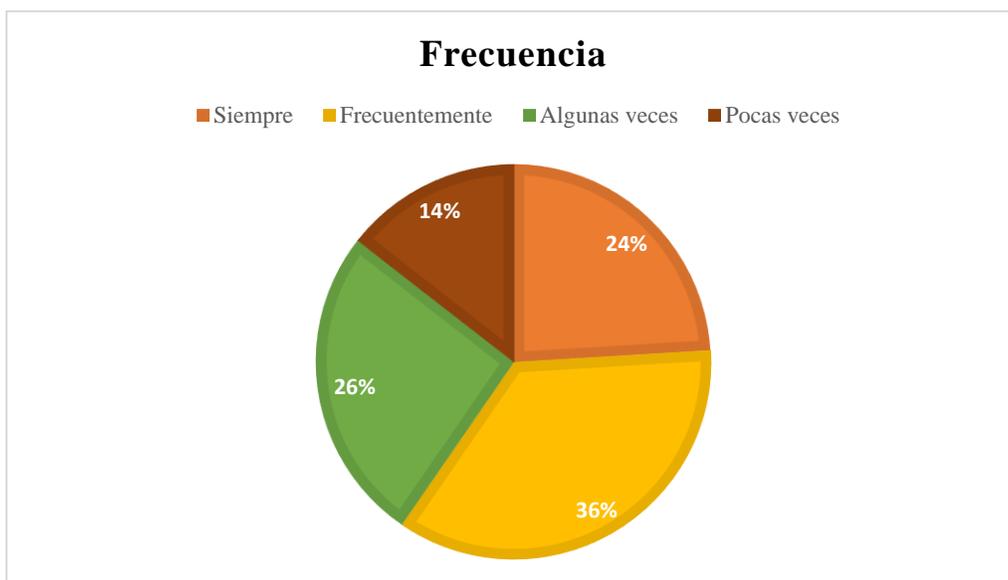
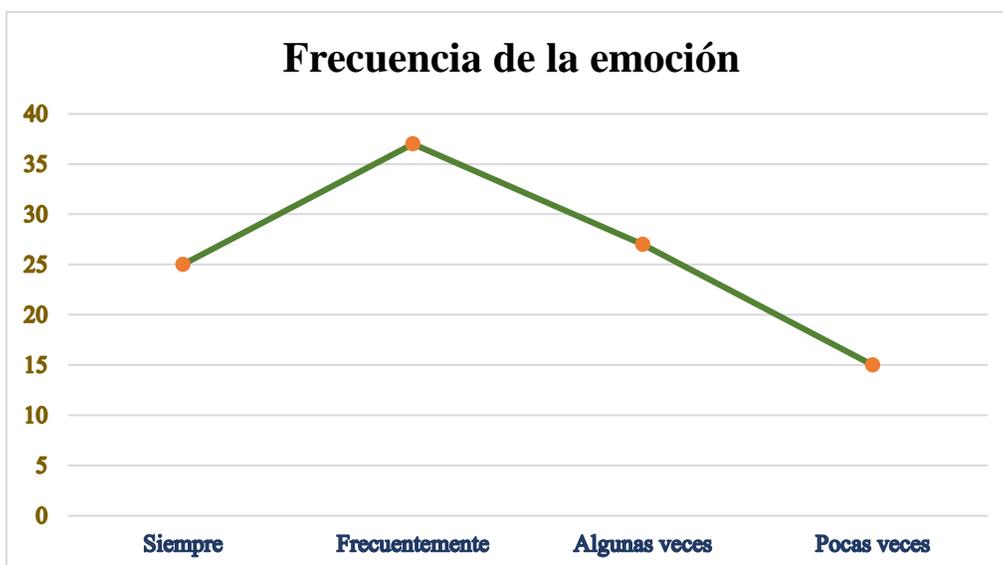


Gráfica 3. Emociones durante la pandemia

Las emociones seleccionadas presentaron una frecuencia que va de siempre con 24 %, frecuentemente 36 %, algunas veces 26 % y pocas veces 14 %, es importante señalar que la frecuencia de las emociones antes mencionadas se da en función de lo que el estudiante percibía.

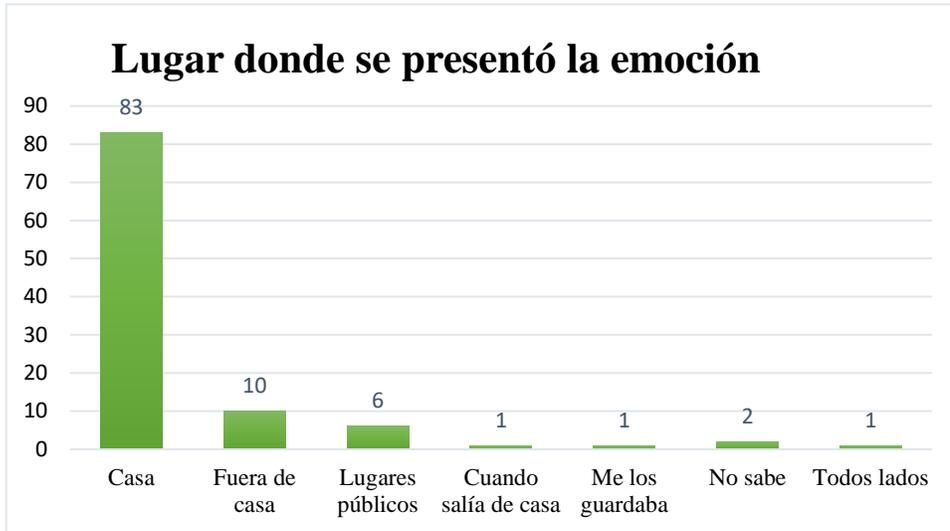
En esta misma categoría se observa la frecuencia en número de casos, como se visualiza, 25 estudiantes señalaron que siempre sentían la emoción, mientras que 37 estudiantes frecuentemente, así 27 estudiantes mencionan que señalan algunas veces perciben la emoción y 15 señala que pocas veces, es importante aclarar que las emociones que se presentan en los estudiantes en determinada frecuencia depende de las situaciones o

evento que vivieron durante la pandemia, algunas emociones previamente citadas fueron la alegría, tristeza, asco, enojo o alguna otra que ellos percibieron.



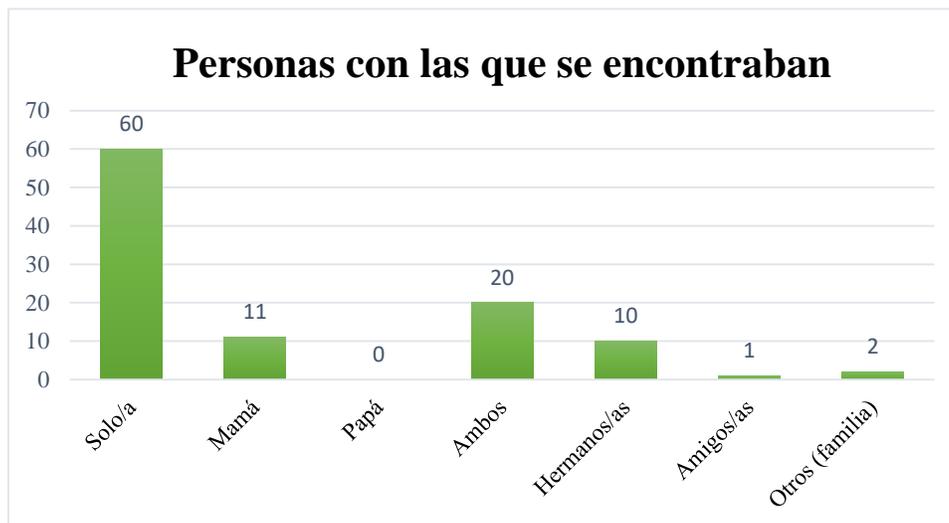
Gráfica 4. Frecuencia de la emoción percibida

Entre los lugares donde se percibía la emoción, se señala que en la *casa* fue el lugar que más se identificó, siendo 83 respuestas las que señalan dicho lugar, después los lugares públicos y fuera de la casa con 6 y 10 respuestas, respectivamente.



Gráfica 5. Lugar donde se percibía la emoción

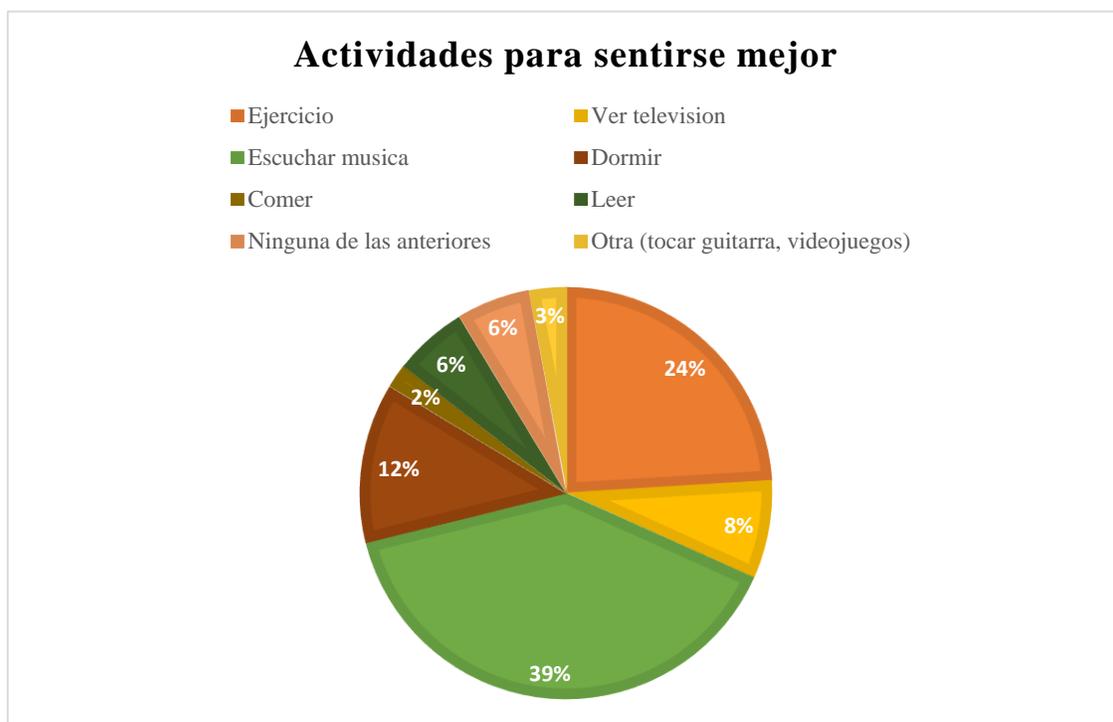
Además del lugar en la que se percibía la emoción, se preguntó con quién se encontraba en el momento en que ocurría la emoción, los estudiantes señalaron que cuando estaban *solos* percibían más las emociones. 11 respondieron que estaban con su padre y madre, y 10 mencionaron que con sus hermanos.



Gráfica 6. Personas con las que se encontraban

Ante las emociones percibidas, principalmente aquellas que podrían desestabilizar el bienestar psicológico de los participantes, algunas actividades que les ayudaba a sentirse mejor son aquellas que se describen en la gráfica 7. Escuchar música tuvo una recurrencia del 39 % de las respuestas proporcionadas, mientras que hacer ejercicio y comer obtuvieron un 24 % y 12 %, respectivamente. Se observó que actividades como leer, ver televisión y dormir tuvieron 6 % siendo las actividades con menor recurrencia.

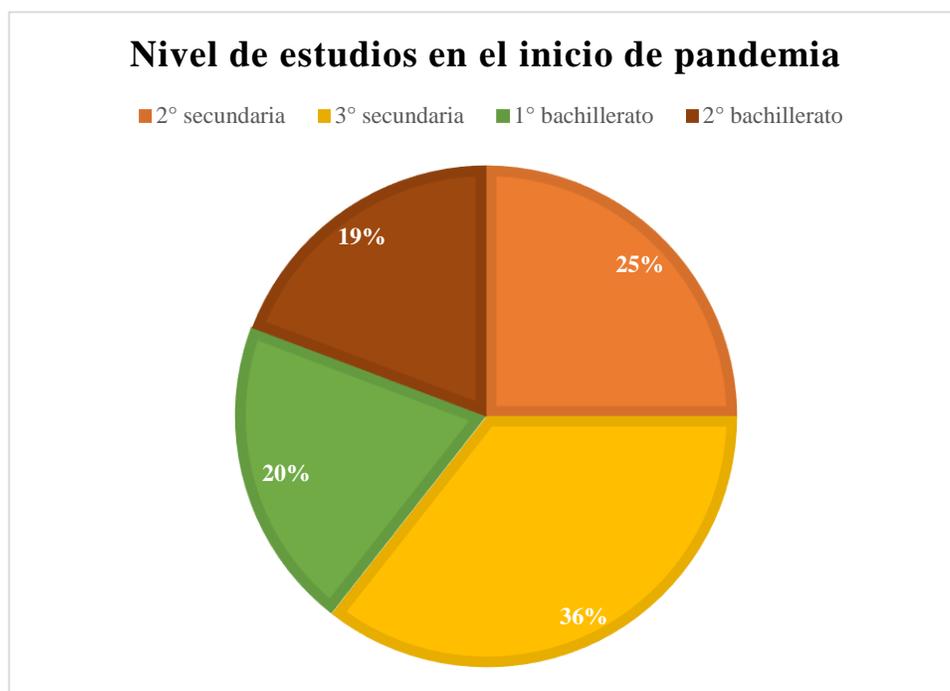
Algunas de las razones que los participantes destacaron fueron porque les relajaban, les ayudaba a olvidar la situación o les hacía sentirse saludable como en el caso del ejercicio. Además, se comentó que escuchar música ayudaba a olvidarse de pensamientos de incertidumbre y miedo porque la tranquilidad que se percibía era notoria en ese momento. Otras respuestas como estar con sus familiares y platicar con ellos. también ayudó a la tranquilidad porque estaban cerca de su familia.



Gráfica 7. Actividades para mejorar emocionalmente

Con lo anterior, se pudo observar que los estudiantes tuvieron experiencias diversas en cuanto a sus emociones, es decir, si bien relacionaron la pandemia con la falta de estabilidad emocional, no todo el tiempo experimentaron la emoción de tristeza, asco o miedo. Por otra parte, el vínculo familiar apoyó a sentirme mejor emocionalmente, ya que algunos estudiantes encontraron en su padre, madre o hermanos el respaldo ante la pandemia. Sin embargo, de acuerdo con los datos, los estudiantes experimentaron una emoción de angustia cuando se encontraban solos/as. En este sentido, se identificó que ellos realizaban acciones que pudieran ayudarlos a mejorar su estado de ánimo, muchos coinciden en los beneficios que les presenta como la tranquilidad y la relajación.

Como parte de la descripción del impacto psicológico de los estudiantes, se solicitó informar sobre las modalidades de estudio en las que trabajaron durante el aislamiento y después del mismo. Como primer dato, el tiempo escolar que cursaron la modalidad a distancia se encuentra desde el nivel básico: 2° y 3° de secundaria hasta el nivel bachillerato. Se observa en la gráfica 8 que el 36 % de los estudiantes inició la modalidad en línea cuando estaban en 3° de secundaria, el 25 % se encontraba en 2° grado de secundaria, el 20 % de los estudiantes cursaba el primer año de bachillerato y el 19 % estaba en el segundo año de bachillerato. Los datos anteriores, nos permiten aclarar que la dinámica en línea ha sido el parteaguas para el aprendizaje de los estudiantes.



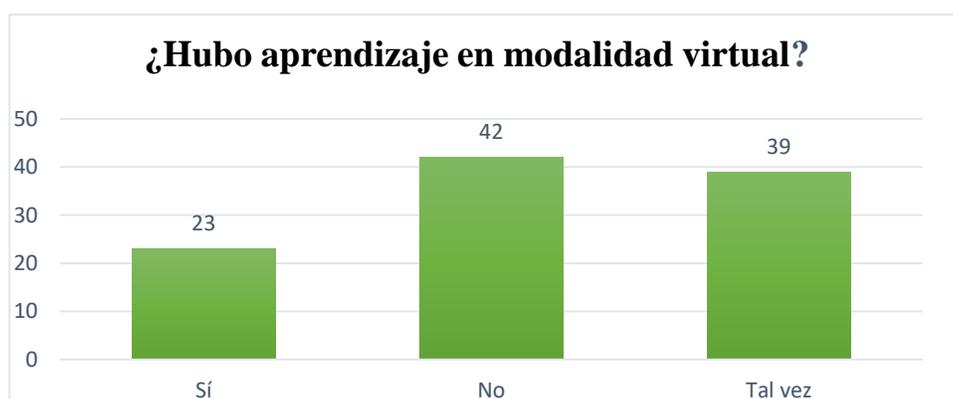
Gráfica 8. Nivel de estudio durante la pandemia

El hecho de tener clases en línea, para los estudiantes significó un cúmulo de condiciones estresantes debido a la dificultad, poca comprensión, avance esporádico o nulo del aprendizaje que los estudiantes percibieron a lo largo de esta modalidad. Además, surgieron situaciones que contribuyeron a la distracción, dado que el uso constante del celular los orillaba a revisar sus redes sociales, mensajería, videos entre otros aspectos. Aunado a esto, varios estudiantes informaron que, tanto para ellos como para los docentes, la nueva experiencia educativa les produjo aburrimiento y poco interés en las clases y actividades escolares.

A pesar de las experiencias poco idóneas, escasos estudiantes afirmaron que era una nueva experiencia como positiva y pertinente por las condiciones de salud. Asimismo, se consideró un gran reto, pero que además pudo proporcionar conocimiento en las tecnologías y plataformas. Sin embargo, la mayoría concuerda en que sus aprendizajes se vieron

afectados, prueba de ello, fueron sus calificaciones y porque al final del balance no percibían un aprendizaje importante. 42 de los estudiantes afirman que no hubo aprendizaje, mientras que 23 de los encuestados menciona que sí hubo, en tanto que 39 respuestas se orientaron a “Tal vez” hubo aprendizaje.

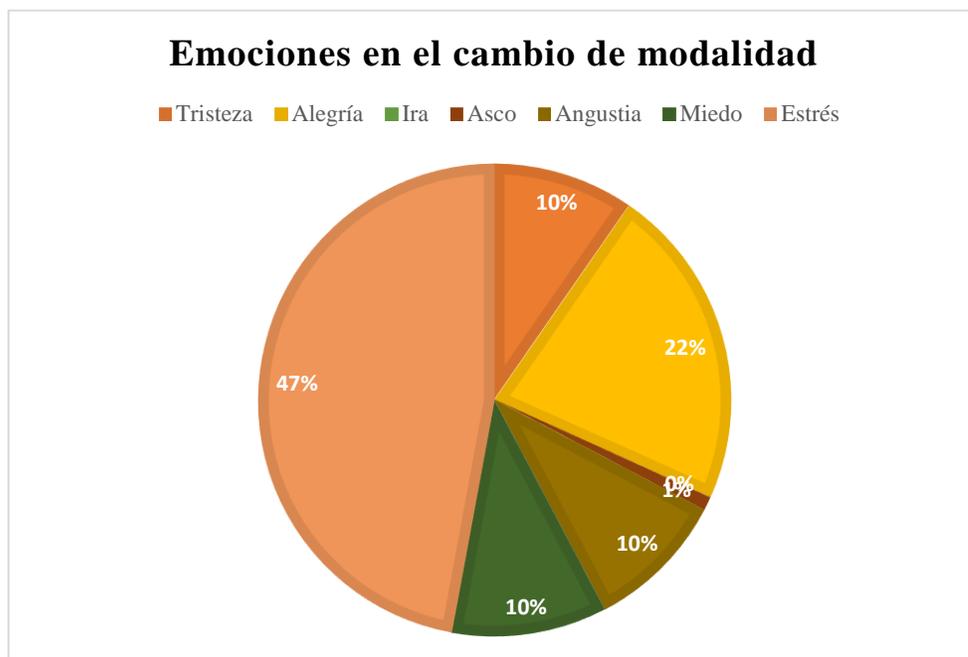
Entre las razones que se mencionan del porqué no hubo aprendizaje fueron por la frustración, falta de motivación, la falta de comprensión de los temas, la poca explicación por parte de los docentes, la falta de recursos digitales, la poca claridad en las instrucciones y la distracción durante las clases.



Gráfica 9. Aprendizaje en la modalidad virtual

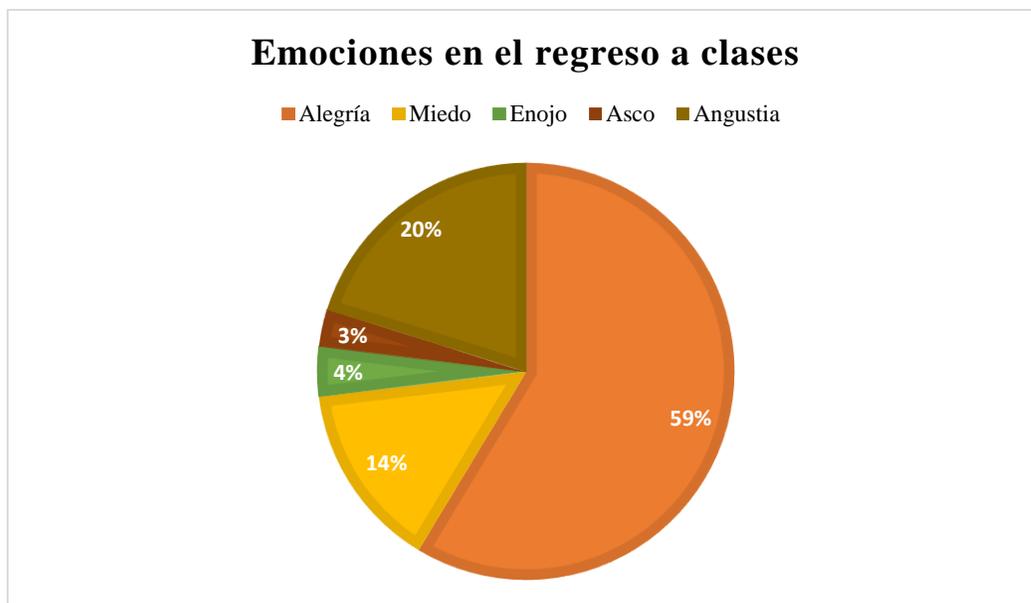
Ante este panorama, los estudiantes implementaron una serie de acciones que coadyuvaron a una mejora no solo en el aspecto académico, sino también en la cuestión situacional y emocional. Por ejemplo, crear juegos; asignar unos minutos adicionales para revisar lo aprendido; obtener insumos para la modalidad en línea, contemplar una rutina de clases y horarios; implementar actividades lúdicas que permitieran la concentración; realizar investigación adicional; estar en su habitación por un periodo prolongado para tener concentración, tener horarios definidos para comer, hacer tarea, hacer ejercicio, entre otros.

Algunas emociones y/o comportamientos que se presentaron en esta modalidad, se observan en la gráfica 10, siendo el estrés el que obtuvo mayor porcentaje (47 %), el 22 % lo representa la emoción de la alegría que, como se observa, es la que ocupa el segundo lugar en porcentaje, en lo que respecta al 10 % lo ocupan la tristeza, angustia y el miedo, quedando en último lugar el asco y la ira.



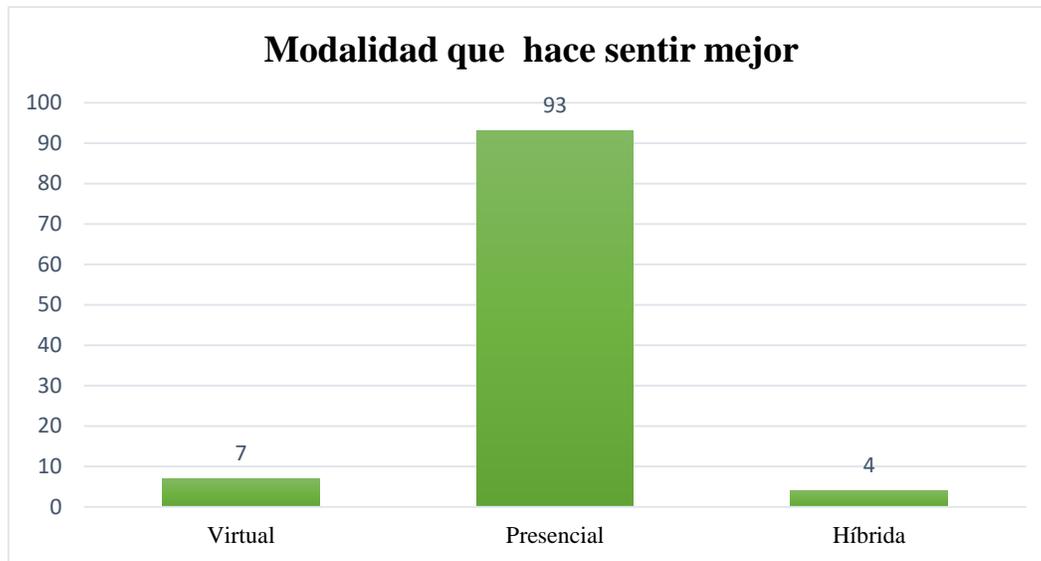
Gráfica 10. Emociones en clases en la modalidad virtual

Si bien, se identificaron las emociones con una tendencia a la ansiedad, frustración y estrés durante las clases en línea, después de dieciocho meses de trabajo en esta modalidad, la noticia ante el regreso a clase tuvo una modificación en el bienestar psicológico de los estudiantes, por tanto, se identificó que el 59 % sintió alegría al saber que se regresaría a clases presenciales, el 20 % respondió que angustia, dado que aún existe la pandemia y la incertidumbre que les puede generar por estar sus compañeros en el mismo espacio; el 14 % sostuvo que presentó miedo, en los últimos lugares quedó el enojo y el asco.



Gráfica 11. Emociones en el regreso a clases

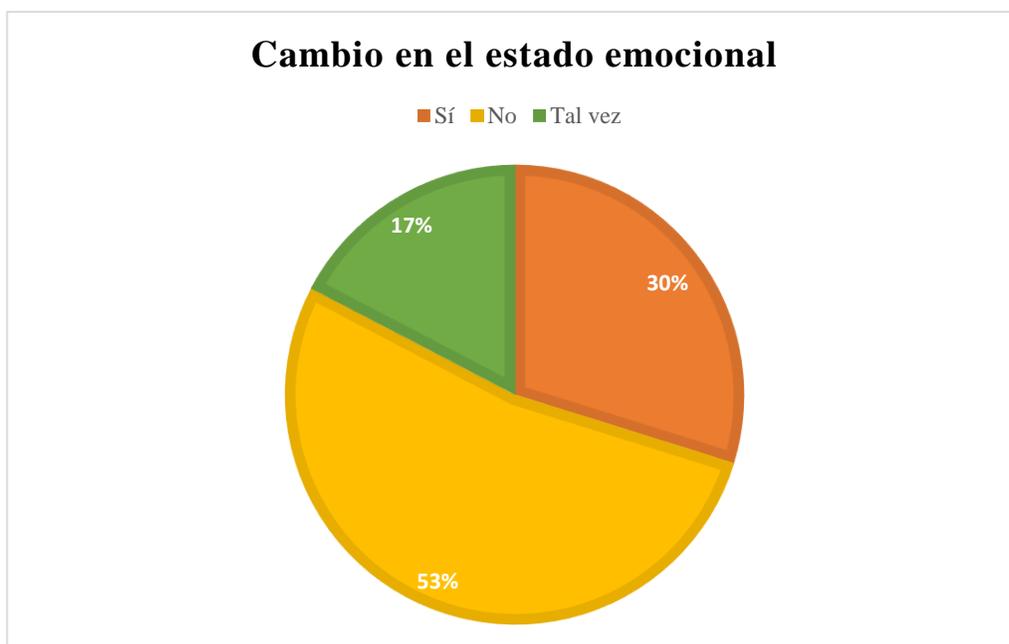
En este sentido, 93 participantes manifestaron que prefieren la modalidad presencial, 7 estudiantes mencionaron que prefieren la modalidad híbrida y 4 indicaron que la modalidad a distancia es mejor. En el caso de la modalidad presencial, argumentaron que les permite aprender mejor por la convivencia que tienen con sus compañeros, además porque pueden preguntar de manera inmediata a los profesores ante cualquier duda. En este caso, el interactuar con la comunidad estudiantil, a pesar de la pandemia, se les facilitaba más los temas que abordaban. Sin embargo, en los casos de la preferencia en modalidad híbrida y a distancia, se menciona que por la forma en cómo aprendía era mejor, ya que les ayudaba a su concentración y porque tenían mayor tiempo para otras actividades.



Gráfica 12. Modalidad en la que los estudiantes se sienten mejor

El último aspecto fue sobre el cambio en el estado emocional que vivieron ante el regreso a clases en la modalidad presencial; por lo que se observó que el 53% de los estudiantes afirmó que no vivió algún cambio, mientras que el 30 % menciona que sí sufrió alguna transformación en su bienestar emocional. Aunado a la modalidad de clases, los estudiantes consideraron que no hubo efecto negativo en el cambio de modalidad, ya que querían regresar a clases presenciales; en pocos casos afirman que, con el regreso a clases, sus actividades aumentaron por lo que hay más preocupaciones.

Por otro parte, algunos estudiantes mencionaron que, ver por primera vez a su grupo provocó cierto nerviosismo en las clases, algunos otros aseveraron que no hubo un cambio que los perjudicara emocionalmente. Finalmente, otros estudiantes indicaron que por problemas familiares aún siguen teniendo cambios emocionales.



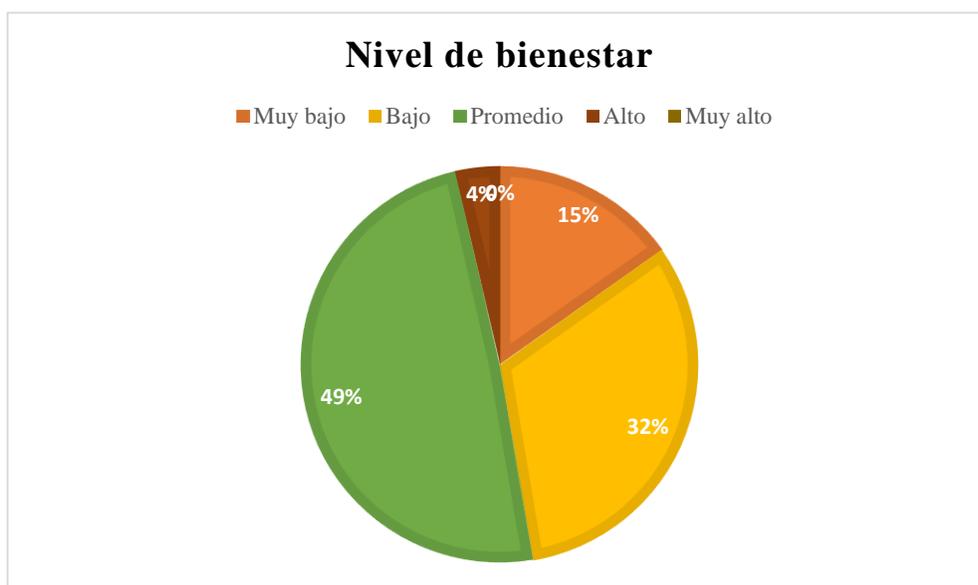
Gráfica 13. Cambio en estado emocional

Es momento de pasar al análisis de los datos que se identificaron en la escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Para la explicación de estos resultados se inicia con establecer el nivel de bienestar psicológico, para posteriormente indagar sobre las seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito de vida y crecimiento personal.

Se observa en la gráfica 14 que el nivel de bienestar psicológico que presentan los estudiantes, una vez que ingresan a clases presenciales, fue el nivel *Promedio* con un 49 %, lo que indica que casi la mitad de ellos no ha tenido un impacto psicológico radical. El resto de los alumnos se ubican en el nivel *Bajo* de bienestar psicológico con un 32 % y el nivel *Muy bajo* con el 15 %. Lo anterior debido a que el valor mayor se nota en los ítems negativos como: me siento solo(a) al no tener amigos íntimos o de confianza con quienes compartir mis emociones; me preocupa saber que piensan los demás frente a las decisiones que tomo en la vida; me resulta difícil hacer que mi vida se desarrolle según lo que espero obtener; me resulta

difícil hacer que mi vida se desarrolle según lo que espero obtener, entre otros. En tanto que el nivel *Alto* solo lo presentan el 4 % de los estudiantes. Lo que nos lleva a afirmar que, si bien el porcentaje se centra en el nivel *Promedio*, es necesario ubicar que los estudiantes en menor o mayor medida tuvieron un impacto de su bienestar psicológico, no solo en aspecto de la modalidad de clases, sino en todo toda la experiencia de la pandemia, y que como lo manifestaron en la entrevista, aún prevalecen problemáticas familiares.

Por otro lado, es fundamental destacar que es un porcentaje considerable en el nivel *Bajo*, porque se está hablando de una tercera parte de la población estudiantil. En este sentido, este diagnóstico nos permite reflexionar sobre las condiciones que la institución puede ofrecen a fin de atenuar el impacto que los estudiantes están viviendo desde el plano psicológico y emocional.



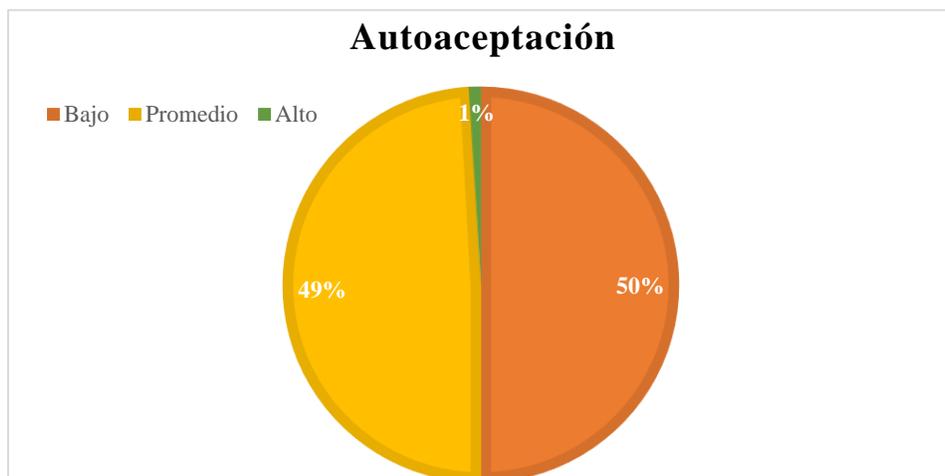
Gráfica 14. Nivel de bienestar psicológico

En el caso de la *dimensión de aceptación* contempla ítems que se relacionan con la aceptación propia del individuo en cuanto a sus conductas como a la manera en que se desarrolla en situaciones diversas, ítems como: por las cosas que me ha tocado vivir pienso

que mi vida es muy buena; me siento seguro(a) con lo que soy; son numerosas las cosas que me incomodan de mí mismo(a); me agrada gran parte de mi forma de ser; me siento inconforme conmigo mismo(a) por carecer de éxito en algunos asuntos de mi vida; y, me siento orgulloso(a) de la vida que llevo.

Se observó que en la dimensión tanto con ítems negativos y positivos, el 50% de los estudiantes está en el nivel *bajo*, mientras que el 49 % está ubicado en el nivel *promedio* de aceptación; solo el 1 % se encuentra en un nivel *alto*.

Ante estas cifras, afirmamos que cuando se trata del reconocimiento de los logros o satisfacciones que se encaminan a una autoaceptación de la personalidad y el comportamiento, las repuestas de los estudiantes se ubican en estas dos directrices: el nivel *bajo* y el nivel *promedio*, aunque destacamos que al contemplar una 49 % en el nivel *bajo*, nos muestra el problema en esta dimensión, ya que es casi la mitad de estudiantes, por lo que se requiere de un trabajo apremiante en este aspecto.



Gráfica 14. Dimensión de autoaceptación

La segunda dimensión que contempla la escala de bienestar psicológico de Ryff tiene que ver con las *relaciones positivas*, cuyos ítems abarcan: me siento solo(a) al no tener

amigos íntimos o de confianza con quienes compartir mis emociones; no tengo quien me escuche cuando necesito hablar de las cosas que me preocupan o me generan dudas; siento que las personas que aprecio me brindan cosas muy valiosas; cuento con personas que me brindan su confianza; y, mis amigos(as) saben que pueden confiar en mí.

Se observa en la gráfica que el 53 % alcanzó el nivel *promedio*, lo que indica que la interacción de los estudiantes con sus contextos de convivencia se mantiene en una relación positiva; sin embargo, el 34 % representa un nivel *bajo*, es importante mencionar, que a pesar de que más de la mitad se mantiene en el promedio de las relaciones positivas, una tercera parte de los participantes no presenta vínculos interactivos que propicien una convivencia positiva. Finalmente, el 13 % se destaca por tener un nivel *alto* en esta dimensión.

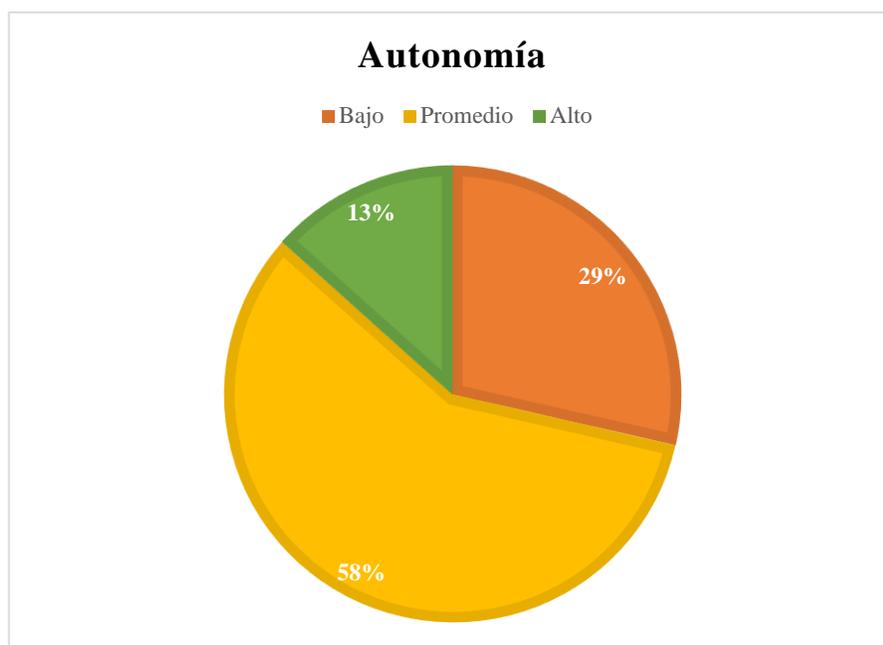


Gráfica 15. Relaciones positivas

La *dimensión de autonomía* se caracteriza por incluir afirmaciones como: expreso mis opiniones, incluso cuando son opuestas a la mayoría de la gente; me preocupa saber qué piensan los demás frente a las decisiones que tomo en la vida; estoy pendiente en saber cómo

me evalúan los demás; confío en mis opiniones, incluso si son contrarias a los de la mayoría; y, me es difícil expresar mis opiniones en temas donde las personas no se ponen de acuerdo.

A partir de las especificaciones, se observó que el 58 % de los participantes presenta un nivel *promedio* de autonomía, lo cual se interpreta que más de la mitad de los estudiantes encuestados muestran características que les ayuda a fortalecer opiniones relacionándolos con sus actividades de proyectos de vida. En cuanto al nivel *bajo* se representa con el 29 %; en este caso destacamos que hay una baja presencia para dar a conocer lo que piensan o siente y como tal, su influencia en las actividades cotidianas. En el caso del 13% es representado por un nivel *alto* de autonomía, lo que nos indica que son pocos estudiantes los que presentan claridad de opiniones en contextos diversos.

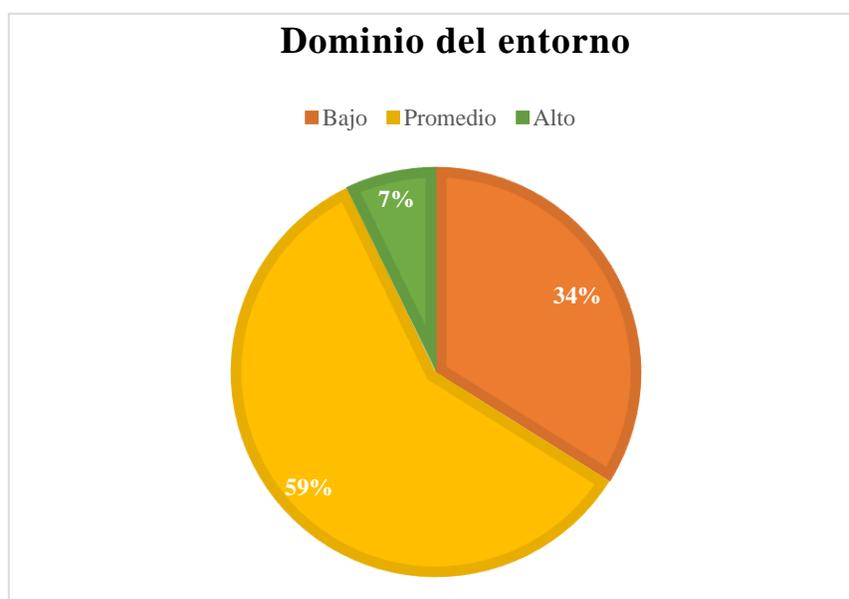


Gráfica 16. Dimensión Autonomía

En la dimensión nombrada *dominio del entorno* se incluyen: me resulta difícil hacer que mi vida se desarrolle según lo que espero obtener. Soy capaz de tomar las acciones

necesarias para vivir según mis deseos; la forma como estoy viviendo responde a las acciones que he vivido; las exigencias de la vida diaria me generan gran malestar; hago los cambios necesarios cuando siento que mi vida se vuelve insatisfactoria. Estos aspectos consideran, en su conjunto la manera cómo el individuo se responsabiliza en situaciones que le acontecen.

En los datos obtenidos, se observa que el 59 % presenta un nivel *promedio*, el cual indica que en las situaciones donde se requiere mayor disciplina y responsabilidad en los actos se tiene mayor control del contexto; en tanto que el 34 % es representado por un nivel *bajo* de dominio, donde los estudiantes tienden a tener cierta disciplina en acciones o no se asumen las responsabilidades. El 7% indica un dominio *alto* del entorno.

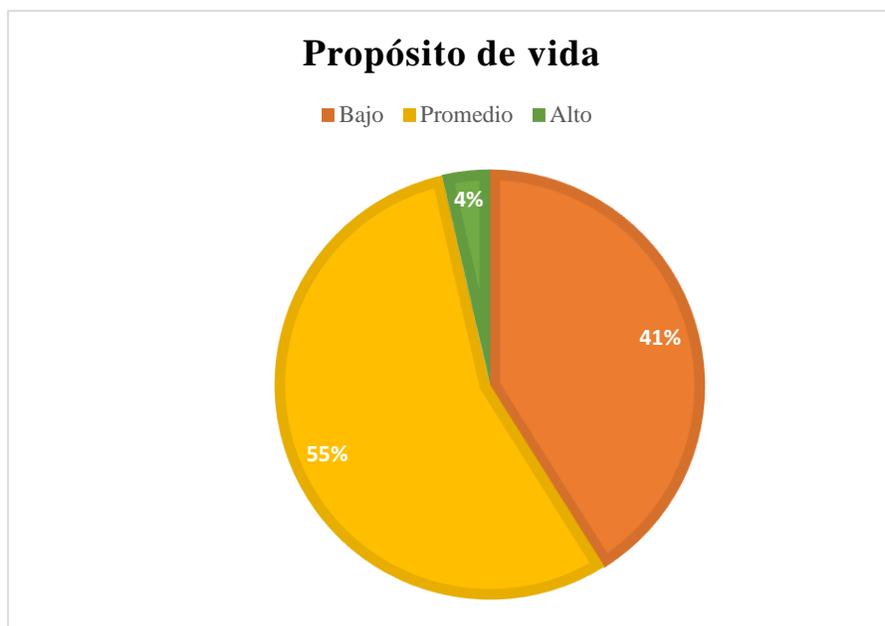


Gráfica 16. Dimensión Dominio del entorno

En la *dimensión de propósito de vida* contempla aspectos como: planifico las acciones que me brindarán las cosas que espero de la vida; me esfuerzo para realizar los proyectos que me he propuesto para mi vida; evalúo las cosas que he realizado en el pasado y realizaré en

el futuro; tengo claro cuál es mi objetivo y metas en la vida; y, tengo dificultad en precisar lo que quiero conseguir en la vida. Dichos ítems se relacionan con las planificaciones, ideas o proyectos que el individuo contempla como parte de las metas de vida.

En este estudio, se identificó que el 55 % presenta un nivel *promedio* de propósito de vida, cuya característica es contemplar las planificaciones, aunque no se tiene la certeza de las acciones a emprender para construir el proyecto de vida. Mientras que el 41 % representa el nivel *bajo* de propósito de vida, en este sentido, los participantes no tienen una idea clara de lo que quieren hacer en un futuro y, por lo tanto, carecen de un interés en actividades que realizan en su práctica cotidiana. Finalmente, se debe mencionar que el 4% tiene un nivel *alto*, lo que indica que poseen certeza de sus proyectos de vida en diversos contextos.



Gráfica 17. Dimensión Propósito de vida

Finalmente, en la *dimensión de crecimiento personal* se contempla los siguientes ítems: siento que me estoy desarrollando como persona; siento que me estoy conociendo cada vez mejor; dejo de realizar los cambios necesarios para mejorar mi vida; pienso que

realmente no estoy mejorando como persona; y, mi vida ha sido un proceso continuo de cambio y crecimiento personal.

Se observa que el 53 % de los estudiantes presentan un nivel *bajo* de crecimiento personal, debido a que se considera que no han tenido logros que les permita observar una evolución y cambios en su vida. Por otro lado, 44 % se ubica en un nivel *promedio*, en que los estudiantes consideran que han mejorado su vida de acuerdo con lo que se considera en la etapa en la que viven, sin considerar un crecimiento adicional. Finalmente, el 3% de los estudiantes se encuentran en un nivel *alto* de crecimiento personal, el cual se caracteriza en reconocer que los cambios que los individuos viven son claros y progresivos.



Gráfica 18. Dimensión Crecimiento personal

DISCUSIÓN

Con base en la revisión de los datos, se identificaron aspectos importantes que impactaron psicológicamente a los estudiantes durante la pandemia y en el regreso a clases. En primer lugar, la modalidad de clases fue un factor, que sin duda tuvo una repercusión relevante, dado que las circunstancias orientaron la manera en cómo los estudiantes se sintieron, sobre todo porque los recursos digitales con los que contaron no fueron iguales.

En el caso de la modalidad en línea, los estudiantes afirmaron que fue complicado tener un aprendizaje dado que no comprendían las instrucciones; se encontraban en un proceso de adaptación, los recursos de conexión no eran eficientes, además existió poco interés para conectarse a las clases. Como lo afirma la CEPAL (2020) la pandemia ha transformado el currículo por el uso de plataformas, sin olvidar las desigualdades en el acceso a ellas, aunque también los aprendizajes y competencias han cambiado por una nueva forma de acceder a la educación.

En este sentido, los entornos educativos se han visto afectados por los acontecimientos externos y por las necesidades de quienes los conforman, por tanto, las emociones se relacionan con la adaptación que tiene el estudiante. Como lo explica Del Moral & Villalustre (2005) el contexto es un factor para medir las emociones y la capacidad de adaptación del individuo, es fundamental para generar emociones positivas por medio de organización, interacción y participación.

Cuando los estudiantes pasan de la virtualidad a la modalidad presencial, mencionan que hay ciertos cambios benéficos porque las emociones que muestran son la alegría con un porcentaje de 59 %, aunque también el miedo fue de las que tuvo un porcentaje considerable, dado que algunos estudiantes aún tenían preocupación por los contagios que pudieran darse.

Por lo anterior, las emociones que los estudiantes vivieron estuvieron marcadas por la pandemia y por las demandas de la virtualidad, como lo afirma Santos y Gutiérrez (2017) los factores culturales, socioeconómicos, de género provocan la aparición súbita e intensa de las emociones (p. 64).

Por otro lado, se encuentra el impacto del bienestar psicológico, siendo este el tema sobre el que gira nuestra investigación. De acuerdo con los dos instrumentos se observó que el impacto psicológico de los estudiantes no se vio afectado considerablemente con el regreso a clases, debido a que se argumentó que la interacción, convivencia y cercanía con las dinámicas escolares son los aspectos que le faltaban a la modalidad en línea para llevar a cabo un aprendizaje significativo y, por lo tanto, disminuir ciertas emociones que provocan estrés y desánimo.

En este sentido, como dimensión del bienestar psicológico las relaciones positivas se relacionan con las necesidades que los estudiantes expresaron y son las que anhelaban en las clases presenciales, por lo que más que tener un bajo nivel de bienestar en el momento en que regresaron a clases, los estudiantes se beneficiaron por estar nuevamente en las aulas. De esta manera, Benatuil (2003) señala en un estudio de corte cualitativo la importancia de los vínculos personales y la autoaceptación como ejes esenciales del bienestar psicológico; acorde con los resultados.

Por otro lado, Sánchez (2019) identificó que el nivel de desarrollo del bienestar psicológico se ubica en el nivel promedio, en función de las diferencias que viven hombre y mujeres; en cambio en nuestro estudio se basó en encontrar las emociones y el bienestar psicológico en adolescentes de preparatoria (sin distinciones de sexo), cuyo nivel de bienestar es el promedio, considerando las circunstancias que vivieron los estudiantes durante la pandemia y los efectos de la modalidad en línea.

Finalmente, es necesario mencionar que entre los factores causantes de tener un nivel promedio de bienestar psicológico está el contexto interactivo, que incluye la familia, las actividades y los intereses que los estudiantes tuvieron en determinado momento. La diferencia en el puntaje, tal como se muestra en el estudio de Díaz y Vega (2017) en las dimensiones, tiene que ver con el bienestar físico y el ambiente académico adecuado, “refiriéndose no sólo al aula de clase, sino también al ambiente sociocultural, los espacios y el tiempo disponible para sus actividades académicas; encontrando que generar ambientes seguros, favorece un bienestar en el adolescente” (p.8).

En nuestro estudio, los datos mostraron que los factores que impactaron en el equilibrio emocional fueron la situación sanitaria, el aislamiento, las condiciones de salud de algunos familiares, la virtualidad en las clases, el desinterés en las clases, la falta de acoplamiento tanto de estudiantes como de docentes, y la falta de recursos para que se conectaran en clases.

CONCLUSIÓN

La adolescencia es una etapa de desarrollo del individuo que se caracteriza por múltiples cambios y transformaciones en el plano fisiológico, psicológico y emocional. En este sentido, las transiciones sociales son factores que influyen en el bienestar del ser humano. A raíz de la pandemia generada por el virus SARS-COV 2 se observaron distintas modificaciones en las prácticas educativas, específicamente en las dinámicas de enseñanza-aprendizaje que involucran a docentes y estudiantes, lo que ha desencadenado en una alteración en el bienestar psicológico.

Durante el aislamiento, se vivieron experiencias escolares que alteraron los estados emocionales de los estudiantes, siendo la frustración, ansiedad, irritación y miedo las principales manifestaciones emocionales. Los estudiantes argumentaron que los causantes de estos estados fueron porque no comprendían las temáticas; no tenían todos los recursos para poder conectarse; existía mucha distracción y desinterés. Sin embargo, cuando se regresa a clases hubo un cambio en estos estados emocional.

Con base en la aplicación de ambos instrumentos, se identificó que los estudiantes presentan un nivel promedio de bienestar psicológico, mismo que se caracteriza por contemplar las dimensiones de autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito de vida y crecimiento personal, en las que se incluyen aspectos relacionados con la valoración de las actividades que se realizan en distintos contextos, tanto en sus emociones como los propósitos de vida que se contemplan en un futuro.

En cuanto a las dimensiones de la escala de Ryff se encontró que el dominio del entorno y la autonomía fueron las dimensiones que presentaron un 59 y 58 % en un nivel promedio; en tanto que las dimensiones de crecimiento personal y autoaceptación son los que tuvieron niveles bajo teniendo un 53 % y 50 % respectivamente.

Por otro lado, si bien se ha encontrado un promedio en el nivel de bienestar psicológico, no todos los estudiantes se encuentran en este rango, ya que el 32 % de los estudiantes encuestados presentan un nivel de bienestar bajo y el 15 % un nivel muy bajo, lo que nos lleva a identificar que casi la mitad de los estudiantes presenta problemáticas que afectan su bienestar.

Cabe mencionar que el impacto en el bienestar psicológico de los estudiantes de nivel bachillerato ha sido notorio en el momento en que se cambia de modalidad virtual a

modalidad híbrida y /o presencial, por lo que las circunstancias y situaciones que viven los estudiantes son determinantes para los estados emocionales, así como el desempeño académico.

Es fundamental mencionar que el bienestar psicológico no se limita a solo sentirse bien o no, es todo un conjunto de aspectos que deben analizarse y que la escala de Ryff nos ha proporcionado las dimensiones que prevalecen para identificar el bienestar. El conocer las dimensiones del bienestar psicológico permitió tener un diagnóstico de las estrategias que se deben implementar en el contexto escolar de forma permanente. Si bien la pandemia ha sido un factor determinante en el proceso emocional de los estudiantes, la adolescencia se caracteriza por los distintos cambios fisiológicos y psicológicos que se atraviesan en su desarrollo.

Por tanto, se considera que el presente estudio tiene un alcance que permite identificar las condiciones emocionales a fin de organizar y sistematizar las dinámicas de aprendizaje en función del desarrollo de las habilidades socioemocionales y con ello contribuir a que los estudiantes reconozcan sus emociones y desarrollen la capacidad en la toma de decisiones y resolución de problemas.

Finalmente, concluimos que es necesario incorporar distintos programas que ayuden a la comunidad estudiantil a tener alternativas para el trabajo socioemocional, además de brindar herramientas a los docentes para saber cómo actuar en situaciones que requieran los estudiantes de un acompañamiento del docente.

REFERENCIAS

- Arriaga, S. N. I. (2018) Bienestar psicológico en jóvenes estudiantes del nivel superior. [Tesis de grado]. Universidad Autónoma del Estado de México. Recuperado de <http://hdl.handle.net/20.500.11799/94984>
- Bahamón, M., Alarcón-Vásquez, Y, Trejos-Herrera, A. M., Gaviria, G., López, R. B., Cudris-Torres, L. & Javela, J. J. (2020). Estudio cualitativo sobre el bienestar en adolescentes con y sin riesgo suicida. *Cultura de los Cuidados* (Edición digital), 24 (58). Recuperado de <http://dx.doi.org/10.14198/cuid.2020.58.18>
- Benatuil, D. (2003). El bienestar psicológico en adolescentes desde una perspectiva cualitativa. *Psicodebate*, 3, 43-58. <https://doi.org/10.18682/pd.v3i0.502>.
- CEPAL (2020) La educación en tiempos de pandemia.[en línea] Recuperado de <https://www.cepal.org/es/publicaciones/45904-la-educacion-tiempos-la-pandemia-covid-19>
- Coppari, N., Argaña, B., Bartels, D., Bilbao, A., Bittar, L., Díaz, A., Díaz, Garay, F. Gómez, J., Paiva, V. & Paredes, L. (2012). Nivel de bienestar psicológico de estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas (pública y privada) de asunción. *Eureka*.9 (1). 47-57. Recuperado de <https://www.psicoeureka.com.py/publicacion/9-1/articulo/12>
- Castro, S. A. (2009) El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. 66, 43-72. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3098202>
- Díaz, M. c. & Vega, V. D. (2017). Bienestar psicológico en adolescentes. *Psiconex*. 9(15). 1-11. Recuperado de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/330992>
- Del Moral, M., & Villalustre, L. (2005). Adaptación de los entornos virtuales a los estilos cognitivos de los estudiantes: un factor de calidad en la docencia virtual. *PixelBit*.

Revista de Medios y Educación, 16-25. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=36802602>

Flores, O. D. (2013). Resiliencia nómica, mejor ambiente educativo familiar, escolar y comunitario. Instituto Internacional de Investigación para el desarrollo. Recuperado de <https://ilera.com.mx/docsilera/d4.pdf>

García, A. L. (2021) COVID-19 y educación a distancia digital: preconfinamiento, confinamiento y Posconfinamiento. *RIED Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*. 24 (1).DOI: <https://doi.org/10.5944/ried.24.1.28080>

Goleman, D. (2006) *Inteligencia social*. México: Planeta mexicana. Recuperado de <https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=dOybDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT2&dq=inteligencia+social+goleman&ots=rBdV62HJWd&sig=ocDtUKyqzHbP4yZDJfWdzeyQ6cs#v=onepage&q=inteligencia%20social%20goleman&f=false>

INOMA (2021) Regreso a clases seguro: modelo hibrido en educación. Recuperado de <https://www.inoma.mx/noticias/index.php/2021/07/21/regreso-clases-seguro-modelo-hibridoeducacion/#:~:text=El%20modelo%20h%C3%ADbrido%20de%20educaci%C3%B3n,los%20tiempos%20de%20los%20estudiantes>

Leal Zavala, R., & Silva Guzmán, R. (2010). *Bienestar psicológico del adolescente cajamarquino*. Cajamarca: UPAGU.

Lillo, E. J. L. (2004). Crecimiento y comportamiento en la adolescencia. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, (90), 57-71. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352004000200005&lng=es&tlng=es.

Maslow, A. (1991) *Motivación y personalidad*. Madrid, España: Díaz de Santos. Recuperado de <https://books.google.com.co/books?id=8wPdj2Jzqg0C&printsec=frontcover&hl=e#v=onepage&q&f=false>

- Mejoredu (2021) Educación en movimiento. Regreso a las aulas. Nuevas prácticas, nuevas escuelas. Recuperado de [Boletin-01_2_ed_movimiento.pdf \(mejoredu.gob.mx\)](http://boletin-01_2_ed_movimiento.pdf)
- Pérez Basilio, M (2017), Adaptación de la escala bienestar psicológico de Ryff en trabajadores de empresas industriales del distrito de los Olivos, (Tesis de licenciatura), Universidad Cesar Vallejo, Perú. Recuperado por http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/11339/Pérez_BMA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Pereyra, M. (2012). Relaciones humanas positivas: el arte de llevarse bien con los demás. CDMX: GEMA. Recuperado de <https://www.scribd.com/document/189869795/Relato-Relaciones-Humanas-Positivas>
- Plan de Desarrollo Institucional (2017) Plan de Desarrollo Institucional CECYTE-EMSAD 2017-2021. Recuperado de <https://cecytlax.edu.mx/plan-de-desarrollo-institucional/>
- Quiceno, J. M., Vinaccia, A. S., Agudelo, L. Z. & González, D. C. (2014). Influencia de los Factores Salutogénicos y Patogénicos sobre la Calidad de Vida de Adolescentes colombianos. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, XXIII (3),81-93. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281943266009>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. Recuperado de <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Sánchez, C. J. (1998) *Escala de Bienestar Psicológico*. Madrid. TEA.
- Sánchez, A. R. (2002) *Psicología Social Aplicada, Teoría, Método y Práctica*. Madrid: Prelice Hall. Recuperado de https://books.google.com.mx/books?id=W5327F1mSHAC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Sánchez, R. M.R. (2019) Bienestar psicológico en adolescente de Educación Secundaria de una institución educativa de Cajamarca. [Tesis de licenciatura]. Universidad Privada

- Antonio Guillermo Urrelo. Recuperado de [Bienestar psicológico en adolescentes de educación secundaria de una Institución Educativa de Cajamarca \(upagu.edu.pe\)](#)
- Santos, P. X. & Gutiérrez, B. J. R. (2017) Medición del bienestar psicológico en adolescentes de educación media superior del Estado de México. *Revista de psicología*. Vol. 6 (11) P.61-79. Recuperado de <https://biblat.unam.mx/es/revista/revista-de-psicologia-estado-de-mexico/articulo/medicion-del-bienestar-psicologico-en-adolescentes-de-educacion-media-superior-del-estado-de-mexico>
- Scariot, E. A. (2019) Bienestar psicológico y Motivación académica en Adolescentes de la Escuela Normal Mariano Etchegaray. [Tesis maestría]Universidad Abierta Interamericana. Recuperado de <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC130712.pdf>
- Secretaría de salud (2021) Pandemia impacta en distintos ámbitos a adolescentes y jóvenes: VoCes-19.<https://www.gob.mx/salud/prensa/pandemia-impacta-en-distintos-ambitos-a-adolescentes-y-jovenes-voces-19?idiom=es#:~:text=En%20t%C3%A9rminos%20de%20desigualdad%20en,recursos%20fueron%20los%20m%C3%A1s%20afectados>
- Torres, S., Olivella, G., Cudris-Torres, L., Bahamón, M. & Gil, A. (2020). Programas, estrategias y protocolos de bienestar psicológico implementados en jóvenes universitarios. Recuperado de https://bonga.unisimon.edu.co/bitstream/handle/20.500.12442/6199/Programas_Estrategias_Protocolos.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- OMS (2019) Salud mental. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/facts-in-pictures/detail/mental-health#:~:text=La%20OMS%20trabaja%20para%20mejorar,las%20personas%20con%20trastornos%20mentales.>
- UNICEF (2021) Regreso a clases presenciales ayudará a mitigar afectaciones causadas por la pandemia. Recuperado de <https://www.unicef.org/mexico/comunicados-prensa/unicef-regreso-clases-presenciales-ayudar%C3%A1-mitigar-afectaciones-causadas-por->

APÉNDICE

Anexo 1

Cuestionario de emociones

PARTE I. ASPECTOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Edad: _____ Sexo: _____

Estado civil: _____

Lugar de nacimiento: _____

Responde las siguientes preguntas.

¿Con quién vives? _____

¿Tienes hermanos o hermanas? _____ ¿Cuántos?

¿Cuántas personas viven contigo? _____

¿Quién es lleva el ingreso a tu casa? _____

¿A qué se dedican tu padres? Madre _____ padre _____ otro:

¿Cuál es el nivel de estudios de tus padres? Madre _____ padre

_____ tutor _____

¿Vives en casa propia, rentada o prestada? _____ otra: _____

PARTE II. EXPERIENCIA EN LA PANDEMIA

Responde las siguientes preguntas

¿Hasta el momento has tenido COVID? Sí ____ No _____

¿Algún familiar cercano ha tenido COVID? Sí ____ No _____

¿Quién? _____

¿Cuáles han sido los malestares posteriores de haber padecido COVID? _____

¿Acudiste tu o tu familiar al médico durante o posterior al contagio por COVID?

¿Hubo muertes en tu familia por COVID?

¿Quién? _____

PARTE III. EMOCIONES ANTE EL REGRESO A CLASES

Durante el aislamiento, ¿Cuáles fueron las principales emociones que presentaste?

- a) Alegría
- b) Enojo
- c) Tristeza
- d) Asco
- e) Otros _____

¿Con qué frecuencia se presentaban esas emociones?

- a) Siempre
- b) Frecuentemente
- c) Algunas veces
- d) Pocas veces
- e) Otra _____

¿En qué lugares se presentaban más estas emociones?

- a) Casa
- b) Fuera de casa
- c) Lugares públicos
- d) Otra

Cuando sentías esas emociones ¿Con quién estabas?

- a) Solo
- b) Mamá
- c) Papa
- d) Ambos
- e) Hermanos
- f) Amigos
- g) Otra

¿Qué acciones realizabas para sentirte mejor?

- a) Ejercicio
- b) Ver televisión
- c) Escuchar música
- d) Dormir
- e) Comer
- f) Leer
- g) Ninguna de las anteriores
- h) Otra

¿Cuál de las anteriores actividades funcionaba mejor?

¿Desde qué semestre o ciclo escolar iniciase clases en línea por la pandemia?

- a) 2° de secundaria

- b) 3° de secundaria
- c) 1° año de bachillerato
- d) 2° año de bachillerato
- e) Otro _____

¿Han cambiado tus proyectos de vida a raíz de la pandemia?

Si _____ No _____

El tener clases en línea, ¿Qué significó para ti?

¿Qué actividades implementaste para tus clases en línea?

El hecho de cambiar la dinámica de clases de presenciales a virtuales, ¿Qué emociones produjeron?

- a) Tristeza
- b) Alegría
- c) Ira
- d) Asco
- e) Angustia
- f) Miedo
- g) Estrés
- h) Otra

¿Consideras que hubo aprendizajes en esta modalidad?

- a) Sí
- b) No
- c) Tal vez

¿Por qué?

¿Cuál fue tu reacción al saber que después de año y medio tenías que regresar a las aulas?

¿Qué emociones tuviste cuando regresaste a las clases presenciales?

¿Qué modalidad te hace sentir mejor?

- a) Virtual
- b) Presencial
- c) Híbrida

¿Por qué?

¿Consideras que el regreso a clases, afectó tu estabilidad emocional?

- a) Sí
- b) No
- c) Tal vez

¿Por qué?

Anexo 2

Agradezco su amable tiempo para responder este cuestionario. La encuesta tiene como propósito identificar la información sobre su bienestar psicológico. Por lo que le solicitamos maque con una X el cuadro que señale su respuesta. No hay respuestas correctas ni incorrectas.

INFORMACIÓN PERSONAL

Edad: _____

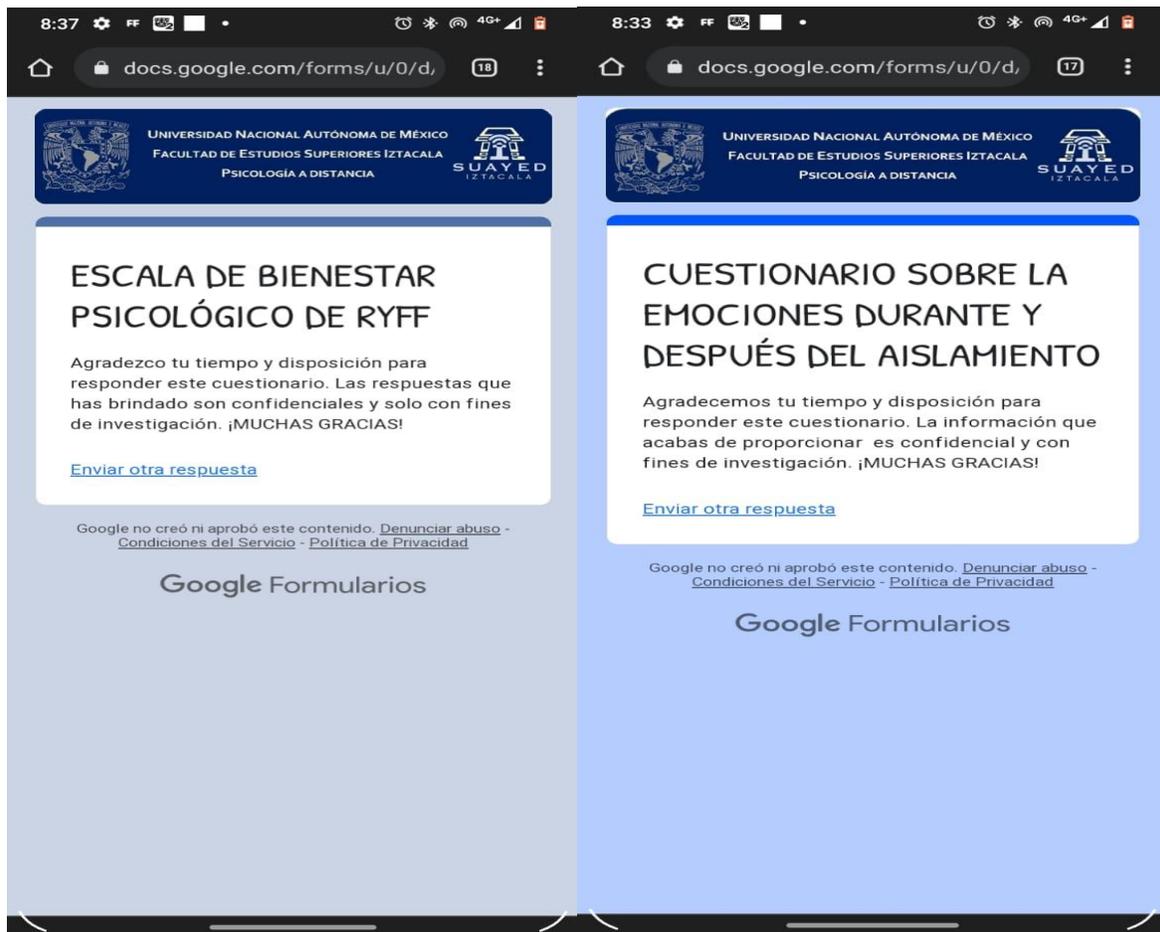
Sexo: _____

N.	Ítem	Siempre	Casi siempre	Casi nunca	Nunca
1	Por las cosas que me ha tocado vivir pienso que mi vida es muy buena				
2	Me siento solo(a) al no tener amigos íntimos o de confianza con quienes compartir mis emociones.				
3	Expreso mis opiniones, incluso cuando son opuestas a la mayoría de la gente.				
4	Me preocupa saber que piensan los demás frente a las decisiones que tomo en la vida.				
5	Me resulta difícil hacer que mi vida se desarrolle según lo que espero obtener.				
6	Planifico las acciones que me brindaran las cosas que espero de la vida				
7	Me siento seguro(a) con lo que soy				
8	No tengo quien me escuche cuando necesito hablar de las cosas que me preocupan o me generan dudas.				
9	Estoy pendiente en saber cómo me evalúan los demás.				
10	Soy capaz de tomar las acciones necesarias para vivir según mis deseos				
11	Me esfuerzo para realizar los proyectos que me he propuesto para mi vida				

12	Son numerosas las cosas que me incomodan de mí mismo(a).				
13	Siento que las personas que aprecio me brindan cosas muy valiosas.				
14	La forma como estoy viviendo responde a las acciones que he vivido.				
15	Evalúo las cosas que he realizado en el pasado y realizaré en el futuro.				
16	Me agrada gran parte de mi forma de ser.				
17	Siento que me estoy desarrollando como persona.				
18	Confío en mis opiniones, incluso si son contrarias a los de la mayoría.				
19	Las exigencias de la vida diaria me generan gran malestar.				
20	Tengo claro cuál es mi objetivo y metas en la vida.				
21	Siento que me estoy conociendo cada vez mejor.				
22	Me siento inconforme conmigo mismo(a) por carecer de éxito en algunos asuntos de mi vida.				
23	Cuento con personas que me brindan su confianza.				
24	Me es difícil expresar mis opiniones en temas donde las personas no se ponen de acuerdo.				
25	Soy bueno(a) manejando mis responsabilidades de la vida diaria.				
26	Tengo dificultad en precisar lo que quiero conseguir en la vida.				
27	Dejo de realizar los cambios necesarios para mejorar mi vida.				
28	Me siento orgulloso(a) de la vida que llevo.				

29	Mis amigos(as) saben que pueden confiar en mí.				
30	Pienso que realmente no estoy mejorando como persona.				
31	Mi vida ha sido un proceso continuo de cambio y crecimiento personal.				
32	Hago los cambios necesarios cuando siento que mi vida se vuelve insatisfactoria.				

Anexo 3



9:35 4G 69%

docs.google.com/forms 24

Casi nunca

Nunca

17. Siento que me estoy desarrollando como persona. *

Siempre

Casi siempre

Casi nunca

Nunca

18. Confío en mis opiniones, incluso si son contrarias a los de la mayoría. *

Siempre

9:45 4G 66%

docs.google.com/forms 23

Comer

Leer

Ninguna de las anteriores

Otro: _____

Borrar selección

6. ¿Cuál de las anteriores actividades funcionaba mejor? ¿Por qué? *

Ver programas entretenidos

7. ¿Desde qué semestre o ciclo escolar iniciase clases en línea por la pandemia? *

2° de secundaria

3° de secundaria