



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

**MAESTRÍA EN DOCENCIA EN EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR
FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**DISEÑO, APLICACIÓN Y EVALUACIÓN DE UN TALLER PARA PROMOVER
EL BIENESTAR PSICOLÓGICO POST PANDEMIA COVID-19 DIRIGIDO A
ALUMNOS DE BACHILLERATO**

**TESIS
QUE PARA OPTAR POR EL GRADO DE:**

MAESTRA EN DOCENCIA PARA LA EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR EN PSICOLOGÍA

**PRESENTA:
RUTH GÓMEZ RODRÍGUEZ**

TUTORA PRINCIPAL:

**DRA. MILAGROS FIGUEROA CAMPOS
FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

MIEMBROS DEL COMITÉ TUTOR:

**DRA. MARÍA FAYNE ESQUIVEL Y ANCONA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**DRA. VIRGINIA BARRAGÁN PÉREZ
FACULTAD DE MEDICINA**

**DR. JOSÉ JESÚS CARLOS GUZMÁN
FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**MTRA. CONSUELO ARCE ORTÍZ
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA**

CIUDAD UNIVERSITARIA, OCTUBRE DE 2024



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.

AGRADECIMIENTOS

*Gracias Dios por tu gracia y amor infinitos
porque sin ellos, simplemente no soy.*

*Al Consejo Nacional de Humanidades Ciencias y Tecnología (CONAHCYT)
por el apoyo económico el cual me permitió sumergirme de tiempo completo como
nunca en mi vida escolar lo había podido hacer, disfrutar plenamente del momento
de formación y lograr obtener el grado en tiempo. ¡Gracias!*

*A mi amada Universidad que representa mi refugio de inspiración que me ha
brindado la oportunidad de aprender, crecer, transformarme y volar.*

*Gracias a la Dra. Milagros Figueroa por su entrega, sus aportaciones, su paciencia,
sus palabras y su profesionalismo. Gracias por ser un modelo y una fuente de
enriquecimiento profesional y personal. Ha sido un honor que lidereara este trabajo.*

*A la Dra. Virginia por su compromiso, por su entrega, por sus importantes
aportaciones que fueron esculpiendo y enriqueciendo el presente trabajo y también
por ser un modelo de profesionalismo.*

*A la Dra. Fayne por su compromiso, por sus aportaciones y experiencias de vida que
ampliaron de forma encantadora el panorama para enriquecer el trabajo y para
enriquecer mi propio criterio.*

*Al Dr. Jesús Carlos quien desde mi licenciatura ha sido fuente de inspiración, quien
representa la motivación por aprender, quien me abrió la puerta al trabajo y pude
conocer un mundo nuevo. Por todo y eso y más, gracias querido Dr.*

*A la Mtra. Consuelo Arce por aceptar ser parte de este proceso y por su generosidad al
brindar parte de sus conocimientos y experiencia para la integración del presente trabajo.*

*A la Mtra. Thelma Elena Negrete por ser una preciosa mentora, por haberme brindado
su tiempo, su confianza, por escucharme y validarme siempre. Me llevo una pequeña
parte de su gran experiencia la cual atesoro y no puede sino permanecer conmigo en
este camino profesional.*

*Al Mtro. Isauro Figueroa por abrirme las puertas de su Escuela y confiar en el
trabajo que se realizaría, sin ello, el presente no hubiera sido posible.*

*Gracias a los estudiantes de la ENP 6 por su comprometida y entusiasta
participación en todas las actividades, han sido parte fundamental en este trabajo.*

*Gracias a todos los que han contribuido con este trabajo con sus propuestas, consejos y comentarios...
Dr. Raúl Ponce, Dra. Nazira Calleja, Dra. Marcela Beatriz González, Dr. José Gabriel Sánchez...*

DEDICATORIAS

A ti Alex, mi compañero de vida por ceder esas tardes de cine, paseos, fiestas y vacaciones, por alegrarte conmigo y ser una de mis rocas. Gracias por cuidar de mí y por permitirme cuidar de ti. Pero también gracias porque a partir de tu ejemplo he afianzado lo que es la disciplina, el coraje ante la vida y la preparación constante que me han ayudado entre otras cosas, a concluir este proyecto. Eres todo y eso y más... lo sabes.

A mis padres Ángel y Cecilia por sus invaluables regalos: su amor, sus cuidados, su guía, y por ser ambos un maravilloso ejemplo de vida, de lucha, de no claudicación que ha sido un motor que me impulsa día a día a seguir adelante al margen de lo bueno y a buscar la versión mejorada. Les amo siempre.

A mis aliadas y confidentes Elisita y Bren, por su amor infinito e incondicional, por su fe y por esas incesantes oraciones que han derribado murallas y que me han salvado, gracias hermanitas por crecer conmigo y compartir tanto. Gracias por ser.

A mis sobris, Jatnael, Daniel y Rosy, esas tres almas blancas que llenan de ilusión, de energía y de amor a nuestra familia.

A Isaac y Adrián por ser siempre incondicionales, por caminar paciente y condescendentemente al ritmo de la familia.

A mis queridos amigos y amigas que me han escuchado en momentos de quiebre, que se han alegrado conmigo en mis pequeños triunfos, que me han acompañado y alentado siempre... Martitha, Adry, Lety, Rosy, Carlos, Dany, July... les quiero.

*“El corazón alegre hermosea el rostro;
más por el dolor del corazón, el espíritu se abate.
El corazón entendido busca la sabiduría;
más la boca de los necios se alimenta de necedades.
Todos los días del afligido son difíciles;
más el de corazón contento tiene un banquete continuo.”
Prov.15:13-15*

CONTENIDO

RESUMEN	1
ABSTRACT.....	2
INTRODUCCIÓN.....	3
MARCO TEÓRICO.....	9
CAPÍTULO 1. EL CONTEXTO DE LA INTERVENCIÓN: LA ESCUELA NACIONAL PREPARATORIA	10
1.1 Antecedentes de la Escuela Nacional Preparatoria	11
1.2 Creación de la Escuela Nacional Preparatoria	12
1.3 El Plan de Estudios de la Escuela Nacional Preparatoria	14
1.4 La asignatura de Higiene Mental	18
1.5 Perfil docente de la materia optativa Higiene Mental.....	21
1.6 La Escuela Nacional Preparatoria en la actualidad.....	21
1.7 Plantel No. 6 “Antonio Caso”.....	23
CAPÍTULO 2. ETAPA DE VIDA QUE ABORDA EL TALLER: LA ADOLESCENCIA	25
2.1 Origen del término adolescencia	26
2.2 ¿Qué es la adolescencia?.....	27
2.3 Desarrollo del adolescente.....	28
2.3.1 Desarrollo cognoscitivo	28
2.3.2 Desarrollo moral.....	29
2.3.3 Desarrollo del autoconcepto.....	31
2.3.4 Modelo de identidad de James Marcia.....	35
2.4 Los adolescentes en la actualidad.....	37
CAPÍTULO 3. BIENESTAR: CONDICIÓN NECESARIA PARA TENER UN BUEN ESTADO DE SALUD, PRODUCTIVIDAD Y PAZ.....	41
3.1 Antecedentes al Modelo de Bienestar Psicológico	42
3.2 Felicidad	44
3.3 Calidad de vida	48
3.4 Salud mental.....	49
3.5 Bienestar	52
3.6 Bienestar subjetivo	54
3.7 Bienestar psicológico.....	56
3.8 Modelo Multidimensional de Bienestar Psicológico de Ryff.....	60

CAPÍTULO 4. LA PANDEMIA DE COVID-19: Y EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LOS ADOLESCENTES	65
4.1 Panorama inicial.....	66
4.2 Problemas sociales y vulnerabilidades	66
4.3 Estrategias ante la crisis sanitaria en las instituciones escolares	68
4.4 Impacto de la pandemia por COVID-19 en el bienestar psicológico de los estudiantes	72
4.5 El bienestar psicológico en los estudiantes de Educación Media Superior post COVID-19	74
CAPÍTULO 5. MÉTODO	79
5.1 Planteamiento del problema.....	80
5.2 Justificación teórica.....	81
5.3 Justificación metodológica.....	83
5.4 Justificación social	85
5.5 Pregunta de investigación	86
5.6 Objetivo general	86
5.7 Objetivos específicos.....	86
5.8 Tipo de estudio	87
5.9 Participantes.....	87
5.10 Instrumentos	88
5.11 Escenario.....	89
5.12 Procedimiento.....	90
5.13 Análisis de la información	95
5.14 Consideraciones éticas.....	96
CAPÍTULO 6. RESULTADOS	98
6.1 Estudio piloto	99
6.2 Intervención: aplicación del taller	100
6.2 .1 Ficha de Información Sociodemográfica.....	100
6.2.2 Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes.....	103
6.2.3 Instrumento “Explorando el bienestar: del confinamiento al aula”	105
6.2.4 Autoevaluación	110
6.2.5 Evaluación del taller	112
6.3 Entrevista grupal de seguimiento	125
CAPÍTULO 7. DISCUSIONES Y CONCLUSIONES.....	135
7.1 Limitaciones del estudio	145

7.2 Propuestas de mejora al taller	147
REFERENCIAS	149
ANEXOS	160
ANEXO 1	161
Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes (González, 2013) (Instrumento empleado en el Estudio Piloto)	
ANEXO 2	163
Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes (González, 2013) (Instrumento empleado en la intervención)	
ANEXO 3	165
Hoja de respuestas	165
Plantillas de respuestas	166
ANEXO 4	170
Ficha de Información Sociodemográfica (Instrumento empleado en el Estudio Piloto)	
ANEXO 5	171
Ficha de Información Sociodemográfica (Instrumento empleado en la intervención)	
ANEXO 6	172
Cuestionario	
ANEXO 7	173
Instrumento “Explorando el bienestar: del confinamiento al aula”	
ANEXO 8	174
Autoevaluación	
ANEXO 9	175
Evaluación del taller	
ANEXO 10	177
Cartas descriptivas del taller	
Primera carta descriptiva. “Aplicando instrumentos de evaluación”	177
Segunda carta descriptiva. “Identificando momentos de bienestar”	180
Tercera carta descriptiva. “Protegiendo mi identidad”	184
Cuarta carta descriptiva. “Me relaciono positivamente con los demás”	188
Quinta carta descriptiva. “Aprendo a regular mis emociones”	191
Sexta carta descriptiva. “Propósito de vida”	194
Séptima carta descriptiva. “Otras acciones para promover el bienestar psicológico”	200
Octava carta descriptiva. “Aplicando instrumentos de evaluación”	203
ANEXO 11	204
Guía de actividad No. 1 “Respiración diafragmática”	
ANEXO 12	205
Guía de actividad No. 2 “Técnica de arraigo”	
ANEXO 13	206
Guía de actividad No. 3 “Técnica de atención plena: comer una uva pasa”	
ANEXO 14	207
Guía de actividad No. 4 “Técnica de atención plena: gratitud”	
ANEXO 15	208
Guía de actividad No. 5 “Técnica de atención plena: el surfista”	
ANEXO 16	209
Presentación en Power Point “Bienestar psicológico”	
ANEXO 17	213

Medidor emocional	
ANEXO 18	214
Otras acciones para promover el bienestar psicológico	
ANEXO 19	217
Cuaderno de trabajo para el estudiante	
ANEXO 20	235
Rúbrica de evaluación	
ANEXO 21	236
Evaluación de la sesión	
ANEXO 22	237
Consentimiento informado (formato)	
ANEXO 23	238
Consentimientos informados firmados por los participantes de la Entrevista Grupal de Seguimiento	
ANEXO 24	246
Transcripción de la entrevista grupal de seguimiento	
ANEXO 25	258
Resultados del Estudio Piloto	

Diseño, aplicación y evaluación de un taller para promover el bienestar psicológico

RESUMEN

El bienestar psicológico es un estado subjetivo que enfatiza el funcionamiento pleno y que está relacionado directamente con la salud psicológica. La pandemia por COVID-19 dio lugar a procesos mentales en donde la depresión, la ansiedad y los trastornos del comportamiento se identificaron entre las principales causas de enfermedad en los adolescentes, por ello, se diseñó, aplicó y evaluó un taller dirigido a estudiantes del bachillerato con el objetivo de promover su bienestar psicológico tomando como fundamento teórico el Modelo Multidimensional de Ryff y empleando estrategias didácticas de la enseñanza situada. La aplicación fue en un grupo de alumnos de 17 a 19 años de un plantel de la Escuela Nacional Preparatoria y cuatro meses después, se realizó una entrevista de seguimiento. En consecuencia, se identificó que a pesar de haber experimentado ansiedad, miedo, tristeza, problemas para concentrarse e interactuar durante el periodo de confinamiento, los niveles de bienestar psicológico fueron elevados, lo cual supone que las actividades extracurriculares, así como el ambiente en el que se desenvuelven, les han permitido ser resilientes. Así mismo, incorporaron algunas herramientas brindadas durante el taller expresando cambios en la manera de resolver situaciones cotidianas, lo cual indica que el bienestar psicológico implica un proceso de interiorización que no siempre es lineal y ascendente, que deriva en el desarrollo de habilidades y actitudes que van de la mano con la resignificación cognitiva, psicológica y moral en los adolescentes. Para réplicas futuras se sugiere ampliar el tiempo de aplicación y validar los instrumentos de evaluación.

Palabras clave: bienestar psicológico, adolescencia, Educación Media Superior, pandemia por COVID-19, enseñanza situada.

Design, Implementation, and Evaluation of a Workshop to Promote Psychological Well-Being in Adolescents

ABSTRACT

Psychological well-being is a subjective state that emphasizes optimal functioning and is directly related to psychological health. The COVID-19 pandemic triggered mental health issues, with depression, anxiety, and behavioral disorders identified as leading causes of illness among adolescents. In response, a workshop was designed, implemented, and evaluated for high school students with the aim of promoting their psychological well-being, using Ryff's Multidimensional Model as the theoretical foundation and employing didactic strategies based on situated learning. The workshop was delivered to a group of 17- to 19-year-old students from a campus of the National Preparatory School, with a follow-up interview conducted four months later. The results showed that, despite experiencing anxiety, fear, sadness, and difficulties with concentration and social interaction during the confinement period, the students' levels of psychological well-being remained high. This suggests that extracurricular activities and the environment in which they engage contributed to their resilience. Additionally, they adopted several tools provided during the workshop, reporting changes in how they approached everyday challenges. This indicates that psychological well-being involves an internalization process that is not always linear or upward, but rather contributes to the development of skills and attitudes aligned with cognitive, psychological, and moral redefinition in adolescents. For future implementations, it is recommended to extend the duration of the workshop and to validate the evaluation instruments.

Key words: psychological well-being, adolescence, Higher Secondary Education, COVID-19 pandemic, situated teaching.

INTRODUCCIÓN

Una encuesta realizada por UNICEF (2021) en 21 países mostró que uno de cada cinco jóvenes entre 15 y 24 años reportó sentirse a menudo deprimido o tener poco interés en realizar algún tipo de actividad además, reconoció un fenómeno mundial en el que se afectaron por lo menos a 463 millones de estudiantes que no pudieron acceder al aprendizaje debido al cambio de estrategia en la enseñanza, la cual estuvo mediada por la tecnología dando lugar a un gran impacto en el desempeño de alumnos y docentes. La Organización Mundial de la Salud (OMS) (ONU, 2021) refirió que mundialmente al menos uno de cada siete adolescentes fue afectado en su salud mental por el periodo de confinamiento y 1,600 millones sufrieron alguna pérdida educativa.

Alcántara (2022), menciona que la pandemia dio lugar a procesos mentales defensivos que permitieron hacer frente a la amenaza, lo cual generó entre la población expresiones emocionales que derivaron principalmente en depresión y ansiedad; en particular, la población adolescente vivió cambios a nivel emocional debidos a la poca interacción cara a cara entre los jóvenes. La OMS (2021) expresó que durante 2020 la depresión, la ansiedad y los trastornos del comportamiento se encontraron entre las principales causas de enfermedad y discapacidad entre los adolescentes.

Después de tres años de haberse declarado la pandemia por COVID-19, el 5 de mayo de 2023, la OMS, (2023a) destacó que las muertes, las hospitalizaciones y los ingresos a las unidades de cuidados intensivos relacionados con la enfermedad eran decrecientes así como los altos niveles de inmunidad de la población al SARS-CoV-2 por lo que reconoció que se trataba de “un problema de salud establecido y persistente pero que ya no constituía una emergencia de salud pública de importancia internacional” (párr. 3) aunque reconocieron las incertidumbres que seguía planteando la posible evolución del virus. Al marco de la pandemia, el mundo incorporó cambios en todas las esferas con la finalidad de proteger la salud y garantizar la preservación de la vida lo que significó el reto de adaptarse a nuevas condiciones; en la esfera laboral, las formas de trabajo se ampliaron al modo remoto; la educación también tuvo que ampliar sus barreras físicas para que las interacciones entre profesores y estudiantes estuvieran mediadas por la tecnología, en el mejor de los casos ya que en otros, esta misma condición brindada por la tecnología ha sido la causa de que muchos jóvenes no continuaran con sus estudios. (Clavijo y Luna, 2020). El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) en 2022 reconoció un

fenómeno mundial en el que se afectaron al menos a uno de cada tres estudiantes en el mundo, por lo menos 463 millones de estudiantes que no pudieron acceder al aprendizaje debido al cambio de estrategia en la enseñanza lo que tuvo un gran impacto en el desempeño de alumnos y docentes.

La adolescencia es una etapa de vida en la que surgen problemas relacionados con la autopercepción y las emociones (Morris, 2005) y aunado con lo generado durante la emergencia sanitaria es que se ha propuesto diseñar, aplicar y evaluar un taller que esté dirigido a promover el bienestar psicológico en los estudiantes de tercer grado de una Escuela Nacional Preparatoria ya que son jóvenes que además se encuentran en el proceso de la elección de carrera lo cual suma a sus niveles de estrés y ansiedad.

Aunque el bienestar psicológico se ha relacionado con la felicidad, la calidad de vida y la salud mental, hoy se puede diferenciar a la felicidad del bienestar porque este plantea que, aunque no siempre se alcancen las metas propuestas se obtendrá bienestar, lo cual incluye la realización del verdadero potencial individual y la autorrealización (Ballesteros et al., 2006).

Para este trabajo se tomó el Modelo Multidimensional propuesto por Carol Ryff (1989) el cual establece una distinción entre el bienestar subjetivo y el bienestar psicológico; el primero, hace referencia al placer que se detona al alcanzar ciertos logros, pero es transitorio y que está más relacionado con la felicidad, mientras que el segundo, propone que la satisfacción con la propia vida es un indicador central. El Modelo Multidimensional de Ryff incluye seis dimensiones las cuales están relacionadas con el desarrollo humano: 1) autonomía; 2) autoaceptación; 3) relaciones positivas con otros; 4) dominio ambiental; 5) propósito en la vida y 6) crecimiento personal. Para este trabajo, se tomó la escala de González (2013), quien parte del Modelo Multidimensional de Ryff y valida la escala del Bienestar Psicológico de Ryff con estudiantes de Educación Media Superior del área Metropolitana y que en función del peso factorial obtenido en cada una de las áreas multidimensionales, selecciona las más representativas e incluye una categoría partiendo de la premisa propuesta por Gaxiola y Palomar (2016) quienes mencionan que el estudio del bienestar psicológico debe hacerse con una perspectiva regional, es decir, considerando que las variables que pueden afectarlo, difieren en función de las características sociales, culturales y socioeconómicas. Por lo tanto, González (2013), delimita las siguientes áreas

en función de los resultados de su estudio: autoaceptación, relaciones positivas con otros, control personal, propósito de vida y crecimiento personal.

Este trabajo tuvo como propósito diseñar, aplicar y evaluar un taller a los estudiantes del bachillerato el cual les permitiera promover su bienestar psicológico, por lo que una primera tarea fue crear un marco conceptual robusto que ayudara a comprender cuáles fueron los factores que minaban o promovían el bienestar psicológico en los estudiantes durante el periodo de confinamiento por la pandemia de COVID-19 que sirviera de plataforma para diseñar el taller tomando como referencia el Modelo Multidimensional de Ryff (1989) y en consecuencia, aplicarlo y evaluarlo.

Con base en lo anterior, durante la primera etapa del trabajo, se llevó a cabo la revisión documental que dio fundamento al diseño del taller, en un segundo momento, se efectuó un estudio piloto que ayudó a estructurar los instrumentos de evaluación y de obtención de información, tales como el cuestionario de información sociodemográfica, el cuestionario de preguntas semi estructuradas para conocer algunas pautas que promovieron o minaron el bienestar en la población con la que se trabajó, algunos conocimientos conceptuales, procedimentales y actitudinales previos respecto a las dimensiones del Modelo Multidimensional de Bienestar para promover el bienestar y mecanismos de ejecución más eficaces para aplicar la Escala de Bienestar para Adolescentes de la Dra. González (2013) la cual fue suministrada antes y después de la intervención. Así también, el estudio piloto ayudó a confirmar las áreas multidimensionales que se incluyeron en el diseño del taller y a elegir las actividades y contenidos que formarían parte del mismo. Durante la tercera etapa se llevó a cabo la intervención (aplicación del taller) mientras que, en la cuarta etapa, se implementó una entrevista grupal de seguimiento el cual permitió fusionar el análisis descriptivo de la información obtenida a partir de los instrumentos aplicados durante la segunda y tercera etapas con el análisis cualitativo, producto de la entrevista grupal de seguimiento, lo cual dio pauta a las conclusiones, así como a las propuestas de mejora para las posibles réplicas del taller que se propone.

Todas las acciones descritas anteriormente en etapas, están contenidas en el presente trabajo el cual está organizado en dos partes: el marco teórico y el método. La primera parte consta de cuatro capítulos, en el primero de ellos se presenta una revisión del contexto en el cual se realizó la intervención, es decir, la Escuela Nacional Preparatoria, abordando de manera general

los antecedentes históricos que permitan comprender la filosofía, las políticas escolares y sociales actuales, así como los objetivos enmarcados por el Plan de Estudios, también se presenta el Programa de la materia Higiene Mental -que es en donde se llevó a cabo la intervención-, así como algunas características de sus docentes y estudiantes para comprender la dinámica que envuelve a la población abordada.

El segundo capítulo está dirigido a hablar de la adolescencia; se reflexiona sobre la génesis de esta etapa de vida y se abordan aspectos relevantes del desarrollo cognoscitivo propuestos por Jean Piaget, del desarrollo moral de Kohlberg y del autoconcepto a partir de la Teoría de Erik Erikson y después perfeccionada por James Marcia con la finalidad de desarrollar los temas para el taller que integran una de las dimensiones del Modelo de Ryff (1989), que es el autoconcepto. En la parte final del capítulo, se describe en términos estadísticos la situación económica, social, educativa y de salud mental de los adolescentes en la actualidad, rescatando información importante emitida por organismos reconocidos internacionalmente como la OMS, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y UNICEF así como a nivel nacional, el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) y el Gobierno de México respecto a la manera en la que la población adolescente vivió el confinamiento por la pandemia de COVID-19 para finalmente, hacer una breve descripción de los estudiantes que formaron parte de la muestra.

El tercer capítulo se centra en el estudio del bienestar. Se introducen conceptos como felicidad, desde la filosofía y hasta la psicología positiva, calidad de vida (integrada por la medicina, la psicología, sociología, politología, arquitectura y el derecho) y, la salud mental ya que son los principales constructos que se han asociado e incluso empleado como sinónimos del bienestar; mediante su revisión, se expone la manera en la que se relacionan sin tener la misma connotación. Finalmente se hace referencia al bienestar y se distingue el bienestar subjetivo del bienestar psicológico para proponer al Modelo Multidimensional de Bienestar propuesto por Ryff (1989) y hablar de la Escala desarrollada por la Dra. Marcela González (2013) que son la plataforma conceptual sobre la que se desarrolló el taller.

El cuarto capítulo analiza la situación social, económica y emocional que desencadenó la pandemia por COVID-19 y cómo ésta afectó al entorno escolar, la dinámica de enseñanza-aprendizaje, el desempeño docente y particularmente a los estudiantes de Educación Media Superior. Así mismo, se expone que dichas condiciones han establecido un “antes” y un “después”

y que este fenómeno mundial ha puesto de manifiesto la vulnerabilidad humana, que no siempre se tiene el control, pero, sobre todo, que se pueden generar formas distintas de trabajar, de enseñar, de aprender y de afrontar crisis, aunque a casi cuatro años después siga siendo una necesidad el incidir en mecanismos que permitan la promoción del bienestar sobre todo en la población adolescente.

En la segunda parte de este trabajo se describe el método, el cual contiene el planteamiento del problema, la justificación, la pregunta de investigación y los objetivos general y específicos, también describe el tipo de estudio, así como los participantes y la muestra, se enuncian y describen los instrumentos empleados, el escenario y se detalla el procedimiento desde el estudio piloto, al diseño del taller y su aplicación y la realización de la entrevista grupal de seguimiento.

Finalmente, se presentan los resultados obtenidos mediante un análisis descriptivo, inferencial y cualitativo que permitió abordar las discusiones y conclusiones en donde se resaltan aspectos importantes identificados que dan paso a la promoción del bienestar psicológico y que tienen que ver con el contexto, el cual abarca: 1) las políticas nacionales que generan o frenan la calidad de vida de sus habitantes misma que se relacionan de manera estrecha con el bienestar, 2) con la familia, su apoyo, costumbres y funcionalidad, 3) los recursos institucionales que tienen que ver con la organización de la escuela, las expectativas y objetivos de la misma y, con 4) los grupos de referencia, con los que se relaciona el sujeto y que influyen de manera positiva o negativa en él. Por otro lado, se resaltan las características personales de los estudiantes participantes en donde figura: 1) la historia de vida, 2) los hábitos, 3) las motivaciones, 4) el proyecto de vida y 5) la adquisición de otras herramientas tales como la resiliencia, el manejo del estrés, el manejo de emociones, la empatía o el autorreforzamiento mismos que se van interiorizando a través de un proceso que conlleva un ritmo propio en cada persona.

Los resultados obtenidos permitieron concluir que el establecimiento de objetivos y metas así como la realización de actividades deportivas, artísticas, académicas y de esparcimiento aunado al entorno social, económico y cultural en el que se desenvuelve el sujeto, influyen de manera importante en el bienestar subjetivo; los estudiantes que participaron en la muestra manifestaron haber experimentado durante el periodo de confinamiento por COVID-19 ansiedad, miedo, tristeza así como dificultades para interactuar con su grupo de pares, sin embargo, los puntajes de bienestar psicológico obtenidos en la Escala de Ryff (1989), fueron en general

elevados, mostrando ligeramente más bajas las dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con otros y control personal mientras que la dimensión crecimiento personal fue la que puntuó más alto, así también, se encontró que los contenidos conceptuales y procedimentales adquiridos en el taller fueron incorporados de manera práctica en la cotidianidad y no de manera literal, lo cual refuerza la importancia de sumar propuestas que brinden espacios y herramientas a los estudiantes que ayuden a mejorar su salud mental y por tanto, elevar su bienestar psicológico. En la última parte de este trabajo, se realiza una autocrítica, así como la consideración de las limitantes a fin de tomarlas en cuenta para mejorar su réplica en otros escenarios o momentos.

MARCO TEÓRICO

CAPÍTULO 1. EL CONTEXTO DE LA INTERVENCIÓN: LA ESCUELA NACIONAL PREPARATORIA

*"El contexto es el marco que da forma al significado;
sin él, las palabras flotan sin dirección."*

Diane Ackerman

La Escuela Nacional Preparatoria (ENP) es una Institución de carácter público con un modelo educativo que brinda educación de calidad e integral para responder satisfactoriamente a los retos y demandas de la sociedad y que permite a sus estudiantes incorporarse con éxito a la educación superior (ENP, s.f.a).

Este capítulo, inicia con una breve revisión de la historia de la ENP, el contexto que enmarca su creación, así como los acontecimientos sociales y políticos que fueron dando solidez a la institución. Posteriormente, se expone de manera breve la trayectoria de sus Planes y Programas de Estudio, una descripción del contexto institucional actual de la ENP y del plantel No. 6 “Antonio Caso”, por ser el escenario en donde se aplicó el Taller para Promover el Bienestar Psicológico. Lo anterior, permitirá comprender con mayor profundidad, los valores que abrazan a la preparatoria y que desencadenan las dinámicas que persisten desde su creación hasta nuestros días en todos los niveles de interacción, la formación curricular que los estudiantes adquieren, así como la relevancia que la materia de Higiene Mental adquiere en su desarrollo académico, social y emocional.

1.1 Antecedentes de la Escuela Nacional Preparatoria

Durante el siglo XIX en México se vivía un escenario político y social muy agitado debido a la larga etapa de crisis que se había gestado desde inicios del siglo e incrementado durante las dos últimas décadas derivado de la Guerra de Reforma y de la Intervención Francesa. Finalmente, cuando fue derrotado el Segundo Imperio con el fusilamiento de Maximiliano de Habsburgo en el Cerro de las Campanas, Benito Juárez regresó triunfante a la Ciudad de México y propuso un nuevo proyecto de Estado para que el país que se encontraba en crisis en todos los sentidos, funcionara como una República (Alvarado y Martínez, 2018). Para dar estructura a su nuevo proyecto, se reunió con figuras muy importantes entre las que se encontraban el Ing. Francisco Díaz Covarrubias, el Dr. Gabino Barreda, el Dr. Pedro Contreras Elizalde, entre otros, y por decreto, el 2 de diciembre de 1867 (Ramos et al., 2022) se creó una nueva Ley Orgánica de Instrucción Pública en el Distrito Federal, la cual regiría a todos los ámbitos públicos del país, incluyendo la educación, la cual, era considerada como el camino para sacar a la nación adelante.

Previamente, se habían elaborado proyectos educativos, pero no habían cobrado éxito porque en el país prevalecían las guerras y esto impedía el progreso económico, educativo, social y político.

La nueva Ley Orgánica de Instrucción Pública fue el fundamento legal de la educación en México y abrió las puertas a una nueva era, estableció los tres niveles educativos: primaria, secundaria y media superior como parte del proyecto nacional que además garantizaba que la educación fuera pública, laica y gratuita, así como obligatoria la instrucción elemental (Ramos, 2018). Lo anterior, permitió establecer un conjunto de normas y criterios que dieron paso a la reforma de instituciones educativas ya existentes, así como a la creación de nuevas, tal como lo fue la Escuela Nacional Preparatoria.

1.2 Creación de la Escuela Nacional Preparatoria

El proyecto del Estado consistía en un plan educativo moderno e incluyente que intentaba conducir al país a participar de las novedades que se vivían en Europa, incluía una planta de profesores que representaban a las personalidades más destacadas de la ciencia y la cultura, fue una reforma educativa que transformó radicalmente la actividad cultural, académica y científica del país (Ramos et al., 2022).

De esta manera, el 18 de enero de 1868 bajo la dirección del Dr. Gabino Barreda se inauguró la ENP cuya primera sede fue el Colegio de San Ildefonso en el centro de la actual Ciudad de México (Ramos et al., 2022). La ENP comenzó con una comunidad de varones, aunque el proyecto era incluyente y la admisión estaba abierta a cualquier persona independientemente de su género, su color, nacionalidad o condición social, la costumbre de la época dictaba que no era común que las mujeres optaran por estudios superiores. Por ello, durante casi 25 años no hubo alumnas inscritas en el programa completo, algunas mujeres tomaban cursos, pero no formaban parte del plan integral de estudios. Fue hasta 1882 cuando ingresó la primera estudiante: Matilde Montoya, quien se convirtió en un símbolo del Siglo XIX ya que demostró que las mujeres tenían capacidad intelectual, -dado que este hecho era puesto en duda- cuando más tarde, logró acreditar los estudios de medicina y convertirse así, en la primera médica mexicana; en la actualidad, de acuerdo con el informe de labores de 2021 de la Directora General de la ENP, la Bióloga Valle (Valle, 2022), las mujeres representan el 50.30% de la matrícula de la ENP. Esta

conquista de mayores oportunidades y espacios educativos ha logrado avances en la lucha por la igualdad de género y permite seguir planteándose objetivos y retos que conduzcan al país al progreso (Alvarado y Martínez, 2018).

Desde entonces, la ENP se orienta con los principios que la hacen pública, gratuita y laica. El legado de la preparatoria ha sido la base de la educación media superior y se ha considerado una de las instituciones más prestigiadas e importantes del país, pero en esa medida también ha sido una de las más atacadas; las materias que integraban el plan de estudios era fuente de críticas, dado que los estudiantes debían acreditar cursos del tronco común que no tenían relación directa con su formación profesional futura. Cuando falleció el Dr. Gabino Barreda, los periódicos se expresaban de la institución como un “centro de inmoralidad y corrupción” situación que se agravó cuatro años más tarde con el suicidio de uno de sus estudiantes.

Sin embargo, como lo comentan Alvarado y Martínez (2018) en su entrevista, la ENP era sólida y desde el punto de vista institucional, tenía un alto grado de resiliencia; en su momento, se fundaron seminarios especializados para el cuerpo docente, se ampliaron materias, se incorporaron opciones técnicas todo ello le proporcionó herramientas para recuperarse de ataques ideológicos, políticos y económicos y adaptarse de manera conveniente a las necesidades del entorno lo que le permitió adquirir robustez al absorber las contingencias históricas.

La ENP mantuvo su importancia como institución especial porque estaba integrada por los mejores catedráticos, algunos de los cuales sobresalían como prestigiados científicos, literatos, intelectuales y políticos “con profundo interés por desarrollar y esparcir el conocimiento y con conexiones en las esferas gubernamental, industrial y política” (Ramos et al., 2022 pág. 233), hasta que la explosión demográfica de la primera mitad del siglo XX la obligó a extenderse; en 1939 aparecieron las vocacionales del Instituto Politécnico Nacional y en 1973 la Universidad creó el sistema de Colegios de Ciencias y Humanidades (CCH) a la par que la Secretaría de Educación Pública estableció en ese mismo año, los Colegios de Bachilleres a lo largo del país. El día de hoy funcionan nueve preparatorias y cinco CCH, convirtiéndose, en un nivel educativo para la vida profesional (Ramos et al., 2022). Durante 156 años, la ENP ha formado generaciones de mexicanos y de mexicanas que basan su historia en el saber y la ciencia.

1.3 El Plan de Estudios de la Escuela Nacional Preparatoria

La ENP es un espacio que sigue asumiendo un compromiso de enseñanza y formación integral contribuyendo a la construcción de ciudadanos que durante su estancia en la institución adquieren herramientas teóricas y prácticas y, que rodeados de los vastos recursos que les ofrece la institución, definen su personalidad y trayectoria futura.

El plan de estudios de la ENP se ha modificado y actualizado a través de su historia, inicialmente fue diseñado principalmente por catedráticos de las escuelas de Ingeniería y de Medicina, miembros que a su vez, trabajaron en la reforma educativa que dio lugar a la Ley Orgánica de Instrucción Pública en el Distrito Federal en 1867, como Díaz Covarrubias, Río de la Loza y Barreda, quienes incorporaron los cursos de matemáticas los cuáles eran prácticamente los que se impartían en la escuela de Ingeniería. En lo que se refiere a física, química e historia natural, fueron introducidos debido a la participación de los médicos Ladislao de la Pascua y Gabino Barreda, así como del científico Leopoldo Río de la Loza quienes introdujeron el método científico para validar y adquirir el conocimiento (Ramos et al., 2022).

Durante sus primeros años, el Plan de Estudios se basaba en una serie de asignaturas homogéneas para todos los estudiantes; iniciaban con matemáticas y terminaban con lógica pasando por física y química, ciencias naturales o historia natural, después cursaban las materias relacionadas con el ser humano que era el núcleo fundamental de la preparatoria.

Tabla 1.
El plan de estudios de 1867. (Tomado de Ramos et al., 2022)

El plan de estudios de 1867. (Tomado de Ramos Et al., 2022)				
	Abogados	Médicos y farmacéuticos	Agricultores y veterinarios	Ingenieros, arquitectos, ensayadores y beneficiadores de metales
1º año	Aritmética			
	Álgebra			
	Geometría			
	Gramática Española			
	Francés			
	Taquiografía			
2º año	Trigonometría (por el método analítico) concluyendo con nociones fundamentales de cálculo infinitesimal			
	Cosmografía precedida de las nociones indispensables de mecánica racional			
	Raíces griegas			
	1º Latín		Geografía	
1º Inglés				
3º año	Física			
	Geografía		Cronología e Historia	
	2º Latín		Literatura	
	2º Inglés			
			Teneduría de Libros	

Diseño, aplicación y evaluación de un taller para promover el bienestar psicológico post COVID-19 dirigido a alumnos del bachillerato

Abogados		Médicos y farmacéuticos	Agricultores y veterinarios	Ingenieros, arquitectos, ensayadores y beneficiadores de metales
				1° Alemán
4° año	Química			
	Historia			Historia Natural
	Cronología			Lógica
	3° Latín			Ideología
	Teneduría de libros			Moral
	1° Alemán			Gramática General
				2° Alemán
5° año	Historia Natural			
	Lógica			
	Moral			
	Ideología			
	Gramática general			
	Literatura			
		2° Alemán		

La ENP vivió múltiples transformaciones curriculares en sus primeros años de funcionamiento siempre caracterizándose por proponer métodos novedosos al interior de sus aulas y estando abierta a las innovaciones propuestas para la enseñanza. En 1894 se inició una asignatura nueva denominada “Psicología y Moral”, la cual estuvo a cargo del abogado Ezequiel A. Chávez quien la impartió de 1894 a 1916. Años después, la asignatura se dividió en dos: “Psicología” y como asignatura separada, “Moral”. La ENP finalizó el régimen de Porfirio Díaz con cuatro cursos filosóficos: Lógica, Psicología, Moral e Historia de la Filosofía, de los cuales los dos primeros fueron los de mayor constancia y dinamismo (Ramos et al., 2022). A finales del siglo XIX y principios del XX, su Plan de Estudios tenía la ventaja de estar integrado por una amplia gama de disciplinas, la mayor parte de ellas no profesionalizadas en México, como física, matemáticas, química, biología, filosofía, historia, letras, geografía, psicología, ciencias sociales y antropología.

Entre 1920 y 1960 se registraron seis planes de estudio. El primer cambio fue en 1922 el cual consistió en la división de los estudios secundarios y los preparatorios, en donde los tres primeros años eran comunes para todos los estudiantes mientras que los dos últimos correspondían como un eje de las profesiones universitarias hacia las cuales estaban interesados y que además eran necesarios para poder ingresar a éstas. En 1923 se registró un nuevo plan de estudio, en el cual la formación común ahora se impartía durante los dos primeros años y la elección de sus estudios era elegida por los estudiantes durante los últimos tres años de preparación, de acuerdo con la profesión que elegirían (derecho, ciencias sociales, médico cirujano, arquitecto, ingeniero, ciencias químicas y odontología). El tercer plan se inició en 1930 en el que únicamente se incluyeron estudios preparatorios de tres años. En 1946 se registró el

cuarto plan en donde se incluyeron cinco años de estudios divididos en tres obligatorios y uniformes y dos en donde se cursaban los bachilleratos de ciencias y humanidades. En 1956 el plan de estudios consideraba tres años uniformes para todos los estudiantes, pero a partir del cuarto, se ofrecían entre once y diez disciplinas optativas. El sexto plan que entró en vigor en 1964 constaría de tres años; en los dos primeros se agruparon materias de tronco común y en el tercer año, se agruparon asignaturas en cinco áreas de conocimiento: disciplinas sociales, humanidades, ciencias físico-matemáticas, ciencias químico-biológicas y disciplinas económico-administrativas (Velázquez, 2006).

Posteriormente, la reforma de 1996 al Plan de Estudios tuvo como finalidad incidir en la actualización de los contenidos y fortalecer la formación integral del estudiante para robustecer y potenciar el perfil de egreso de acuerdo con los requerimientos y competencias que demandan los estudios superiores en general y los de cada facultad, escuela y carrera, así como orientar el enfoque metodológico de los programas hacia una enseñanza centrada en el estudiante (ENP, 1996).

Actualmente, el Plan de Estudio de la ENP aprobado en 1996 se encuentra compuesto de la siguiente manera:

Tabla 2.

Plan y Programas Indicativos para la ENP, DGIRE, UNAM (2024)

Plan: 97 Número de años: 03		Grado que obtiene: Bachillerato Créditos optativos: 6-24 Créditos obligatorios: 340-346 Total de créditos: 350-364			
CUARTO AÑO					
ASIGNATURAS	CLAVE	HRS.	CRÉDITOS	TIPO	SERIACIÓN
Matemáticas IV	1400	5	20	Obligatoria general	Si
Física III	1401	4	14	Obligatoria general	
Lengua Española	1402	5	20	Obligatoria general	
Historia Universal III	1403	3	12	Obligatoria general	Si
Lógica	1404	3	12	Obligatoria general	
Geografía	1405	3	12	Obligatoria general	
Dibujo II	1406	2	8	Obligatoria general	
Educación Estética y Artística IV	1409	1	4	Obligatoria general	
Educación Física IV	1410	1	0	Obligatoria general	Si
Orientación Educativa IV	1411	1	0	Obligatoria general	
Informática	1412	2	6	Obligatoria general	
Lengua Extranjera IV		3	12	Obligatoria general	Si
QUINTO AÑO					
Matemáticas V	1500	5	20	Obligatoria general	Si
Química III	1501	4	14	Obligatoria general	
Biología IV	1502	4	14	Obligatoria general	
Educación para la salud	1503	4	14	Obligatoria general	
Historia de México	1504	3	12	Obligatoria general	Si
Etimologías Grecolatinas	1505	2	8	Obligatoria general	
Ética	1512	2	8	Obligatoria general	
Educación Física V	1513	1	0	Obligatoria general	Si

Diseño, aplicación y evaluación de un taller para promover el bienestar psicológico post COVID-19 dirigido a alumnos del bachillerato

Educación Estética y Artística V	1514	1	4	Obligatoria general	Si
Orientación Educativa V	1515	1	0	Obligatoria general	Si
Literatura Universal	1516	3	12	Obligatoria general	Si
Lengua Extranjera V		3	12	Obligatoria general	Si
SEXTO AÑO					
Derecho	1601	2	8	Obligatoria general	
Literatura Mexicana e Iberoamericana	1602	3	12	Obligatoria general	Si
Psicología I	1609	4	12	Obligatoria general	
Lengua Extranjera VI		3	12	Obligatoria general	Si
Matemáticas VI	1600	5	20	Obligatoria general	Si
FÍSICO MATEMÁTICAS Y DE LAS INGENIERÍAS					
Física IV	1621	4	14	Propedéutico	
Química IV	1622	4	14	Propedéutico	
Dibujo Constructivo II	1610	3	12	Propedéutico	
Astronomía				Optativa	
Biología V	1722	4	14	Propedéutico	
Estadística y Probabilidad	1712	3	12	Optativa	
Físico-Química	1709	4	14	Optativa	
Geología y Mineralogía	1706	3	12	Optativa	
Higiene Mental	1700	3	6	Optativa	
Informática Aplicada a la Ciencia y la Industria	1719	2	6	Optativa	
BIOLOGÍAS QUÍMICAS Y DE LA SALUD					
Física IV	1621	4	14	Propedéutico	
Química IV	1622	4	14	Propedéutico	
Biología V	1722	4	14	Propedéutico	
Estadística y Probabilidad	1712	3	12	Optativa	
Físico-Química	1709	4	14	Optativa	
Geología y Mineralogía	1706	3	12	Optativa	
Higiene Mental	1700	3	6	Optativa	
Informática Aplicada a la Ciencia y la Industria	1719	2	6	Optativa	
Temas Selectos de Biología	1711	3	12	Optativa	
Temas Selectos de Morfología y Fisiología	1716	3	12	Optativa	
CIENCIAS SOCIALES					
Introducción al Estudio de las Ciencias Sociales y Económicas	1615	3	12	Propedéutico	
Problemas Sociales, Políticos y Económicos de México	1616	3	12	Propedéutico	
Geografía Económica	1614	3	12	Propedéutico	
Contabilidad y Gestión Administrativa	1704	3	12	Optativa	
Estadística y Probabilidad	1712	3	12	Optativa	
Geografía Política	1707	3	12	Optativa	
Higiene Mental	1700	3	6	Optativa	
Sociología	1720	3	12	Optativa	
HUMANIDADES Y DE LAS ARTES					
Introducción al Estudio de las Ciencias Sociales y Económicas	1615	3	12	Propedéutico	
Historia de las Doctrinas Filosóficas	1618	3	12	Propedéutico	
Historia de la Cultura	1617	3	12	Propedéutico	
Comunicación Visual	1715	3	12	Optativa	
Estadística y Probabilidad	1712	3	12	Optativa	
Estética	1717	2	8	Optativa	
Griego	1714	3	12	Optativa	
Higiene Mental	1700	3	6	Optativa	
Historia del Arte	1718	3	12	Optativa	
Modelado	1708	3	12	Optativa	
Pensamiento Filosófico de México	1705	3	12	Optativa	
Revolución Mexicana	1703	3	12	Optativa	

En 2021 el Dr. Enrique Graue Wiechers, Rector en ese momento de la Universidad, presentó el Plan de Desarrollo Institucional del cual se derivó el Plan de Trabajo para la Dirección General de la Escuela Nacional Preparatoria que considera los ejes y proyectos que ayuden a dar respuesta a las transformaciones y problemas del entorno actual, tales como coadyuvar a combatir toda forma de violencia, a promover la igualdad de género, la inclusión, así como las mismas oportunidades y la no discriminación en el ámbito educativo derivado de los efectos de la pandemia de COVID-19 que permitan ajustar las prácticas educativas de acuerdo con las circunstancias y necesidades del país pero también con los estándares y tendencias educativas internacionales (Valle, 2022).

1.4 La asignatura de Higiene Mental

Higiene Mental es una asignatura optativa del sexto año y aunque no se ha encontrado evidencia documentada sobre la fecha exacta de la incorporación de esta materia al Plan de Estudios, algunos apuntes como el de Velázquez (2006), sugieren que su incorporación al programa de estudios de la ENP pudo haber sido en 1923 durante la gestión de José Vasconcelos como Secretario de Educación Pública teniendo como base la preocupación por el bienestar psicológico y emocional de los estudiantes influenciada por tendencias y enfoques educativos en el campo de la psicología y la salud mental y teniendo como propósito ayudarlos a desarrollar su autoconocimiento, contribuir con el cuidado de sí mismos para promover su salud física y mental. Se trata de una materia que promueve la reflexión para reelaborarse, reelaborar el mundo actual y con ello promover una mejor interacción consigo mismo y con el medio (ENP, 1996).

El programa contempla tres unidades las cuales distinguen contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales. A continuación, se presenta un mapa de la misma:

Tabla 3

Programa sintético de la materia de Higiene Mental. (ENP, 1996)

UNIDAD	CONTENIDOS		
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
1. Adolescencia, Juventud y Salud Mental Objetivo: El alumno valorará la importancia del autoconocimiento, a través de la reflexión sobre los	1.1 Concepciones de la adolescencia y la juventud 1.2 Dimensiones del desarrollo 1.3 Tareas de desarrollo de la adolescencia 1.4 Salud Mental	1.8 Búsqueda de fuentes académicas para la elaboración de un cuadro comparativo que muestre los diferentes enfoques de la adolescencia y juventud. 1.9 Análisis de la situación de los adolescentes y jóvenes	1.14 Aprecio de la importancia del cuidado de sí mismo y asunción de la responsabilidad personal. 1.15 Identificación y manejo de los propios recursos para fortalecer

Diseño, aplicación y evaluación de un taller para promover el bienestar psicológico post COVID-19 dirigido a alumnos del bachillerato

UNIDAD	CONTENIDOS		
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
factores que inciden en el desarrollo de la adolescencia y la juventud, así como el contexto en que éstas se producen para asumir la responsabilidad del cuidado de sí y de su entorno.	1.5 Factores que inciden en el desarrollo de la adolescencia y la juventud	en México y en el mundo en el contexto actual/ elaboración de infografías para evaluar los cambios demográficos y las tendencias futuras. 1.10 Elaboración de monografías basadas en investigaciones nacionales y extranjeras sobre los cambios en la educación, el empleo, la familia y la salud mental. 1.11 Propuesta de intervención para atender alguno de los desafíos en salud y bienestar de los adolescentes y jóvenes como el manejo del estrés, administración del tiempo libre y regulación emocional, entre otros. 1.12 Participación en el planteamiento de soluciones de algunos problemas más frecuentes que se presentan en su comunidad. 1.13 Argumentación para analizar los aspectos tratados en la unidad: adolescencia, juventud, construcción de la identidad, desarrollo, dimensiones afectiva, cognitiva, social y cultural y salud mental.	el ejercicio de la autonomía. 1.16 Valoración de la importancia de participar en actividades de beneficio colectivo.
2. Análisis de los estilos de vida de los adolescentes Objetivo: El estudiante valorará las características de su estilo de vida, así como los factores que lo protegen o lo ponen en riesgo, a través del análisis de la época y el contexto en el que se encuentra inmerso, con el fin de que elabore una propuesta de los ajustes que considere pertinentes para alcanzar su bienestar personal, escolar y social.	2.1 Contexto actual en la vida de los adolescentes 2.2 Características de la época que inciden en la construcción de la identidad 2.3 Estilos de vida saludables y perjudiciales 2.4 Identificación de los principales factores y conductas de riesgo y de protección más frecuentes relacionados con los estilos de vida de los adolescentes: a) Riesgo: hábitos y trastornos de la alimentación, mal manejo de estrés, burnout, adicciones, sedentarismo, privación de sueño, prácticas de riesgo b) Protección: dieta balanceada, manejo adecuado del estrés, actividades físicas y recreativas, relaciones íntimas y prácticas de sexo seguro y protegido, conductas prosociales y del cuidado del ambiente c) Autoconocimiento: conocimiento y aceptación de sí mismo y recursos para afrontar los riesgos (estilos y	2.5 Argumentación de la importancia de asumir una actitud analítica ante la problemática de la época y del contexto de vida de los jóvenes. 2.6 Realización de investigaciones en equipo, apoyadas en fuentes académicas, sobre el género y la sexualidad como construcción socio-cultural en la que se analicen sus implicaciones en la formación de las identidades juveniles 2.7 Planteamiento de alternativas que promuevan la adquisición de hábitos y estilos de vida saludables en el ámbito escolar y personal del alumno.	2.8 Disposición para elaborar estrategias de afrontamiento ante los factores de riesgo más comunes en los ámbitos de la comunidad, la familia y la escuela 2.9 Apreciación de la toma de decisiones y las consecuencias derivadas de las acciones 2.10 Valoración de la responsabilidad personal en el cuidado de sí mismo y en el desarrollo de estilos de vida saludables 2.11 Rigor crítico y probidad académica en la selección y manejo de fuentes

UNIDAD	CONTENIDOS		
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
	estrategias de resolución de conflictos, toma de decisiones, tolerancia a la frustración, experiencias de vida, autorregulación cognitiva y emocional, etc.)		
3. Desarrollo de habilidades sociales para promover el bienestar y la calidad de vida. Objetivo: El alumno valorará la importancia de desarrollar estrategias y habilidades para la vida, mediante el análisis crítico de la problemática personal y de su entorno, para propiciar la toma de decisiones responsables, fomentar prácticas de autocuidado en la vida diaria y ante situaciones de emergencia y promover relaciones humanas armoniosas.	3.1 Los desafíos de la vida cotidiana para los jóvenes desde la visión de la Higiene Mental 3.2 Concepto de habilidades para la vida 3.3 Habilidades intrapersonales 3.4 Habilidades para la toma de decisiones 3.5 Habilidades interpersonales 3.6 Estrategias de autorregulación	3.7 Identificación y análisis de las prácticas que se promueven actualmente para el fomento de la salud integral del adolescente 3.8 Implicaciones de las conductas de riesgo en sus relaciones interpersonales y con su entorno 3.9 Fomento del desarrollo de habilidades para la vida: intrapersonales, de toma de decisiones e interpersonales que coadyuvan en el afrontamiento de las conductas de riesgo identificadas 3.10 Elaboración de un proyecto, programa o propuesta de intervención a partir de una problemática identificada en su contexto escolar 3.11 Desarrollo de estrategias de modelamiento y narrativas, entre otras, para entrenar habilidades para la vida 3.12 Elaboración de un plan personal y familiar de actuación ante situaciones de emergencia	3.13 Estimación de la importancia de manejar estrategias de autorregulación y habilidades para la vida con el fin de mantener y mejorar relaciones interpersonales satisfactorias 3.14 Aprecio por las formas de afrontar problemas y establecer relaciones humanas armoniosas y constructivas en el ámbito escolar y personal que promuevan el respeto a la diversidad, la tolerancia y la resolución de conflictos 3.15 Evaluación de las prácticas que se promueven actualmente para el fomento de la salud integral del adolescente 3.16 Valoración de los aportes de la Higiene Mental al fomento de la salud integral del adolescente

Se consideró que la materia optativa de Higiene Mental fue el espacio apropiado para implementar la intervención debido a que los contenidos procedimentales y actitudinales están relacionados con los propósitos del taller, por ejemplo, en la unidad 2, los contenidos 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.7, 2.8, 2.9 y 2.10 abordan los estilos de vida saludables y perjudiciales de los adolescentes así como la identificación de los principales factores de riesgo y de protección en donde se fortalecen herramientas para la toma de decisiones, resolución de conflictos, afrontamiento, autoconocimiento que están vinculadas a las dimensiones trabajadas durante el taller para promover el bienestar psicológico y más adelante, en la unidad 3 se retoman estos contenidos para abordar directamente la promoción del bienestar y la calidad de vida. La intervención se efectuó durante los meses octubre – noviembre, cuando los estudiantes se encontraban revisando los temas de la Unidad 2.

1.5 Perfil docente de la materia optativa Higiene Mental

Los docentes que imparten la materia de Higiene Mental en la ENP, tienen prioritariamente la licenciatura en psicología (58%), el 29% tiene estudios de maestría, el 8% tiene estudios de doctorado y un 4% otra formación vinculada a la enseñanza.

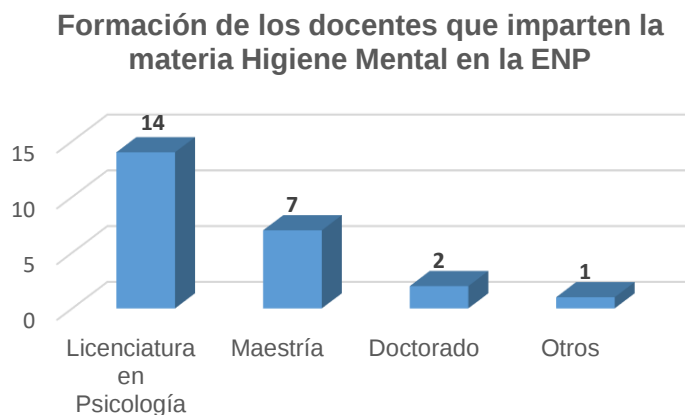


Figura 1. Muestra de 24 docentes de los planteles 1, 2, 3, 5, 6, 8 y 9 de acuerdo con el Registro Nacional de Profesionistas del Gobierno de México, (2024)

Los docentes que imparten la materia optativa de Higiene Mental en términos generales, poseen experiencia y conocimientos del área lo que les permite conducir a los estudiantes a apropiarse de los contenidos y a aprender de manera más efectiva lo cual garantiza la calidad de la enseñanza.

1.6 La Escuela Nacional Preparatoria en la actualidad

La UNAM cuenta actualmente con dos subsistemas de bachillerato presenciales: la ENP y el Colegio de Ciencias y Humanidades; además de un subsistema a distancia, el B@UNAM el cual está dirigido a personas hispanohablantes que radican en el extranjero (CUAED, s.f.).

De acuerdo con el Informe Anual de Actividades 2023 emitido por el Dr. Enrique Graue (Graue, 2023), durante el ciclo escolar 2023-2024, la matrícula fue de 106,616 estudiantes del nivel medio superior en los 14 planteles de Educación Media Superior distribuidos en la Escuela Nacional Preparatoria y la Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades.

La población estudiantil de la Escuela Nacional Preparatoria en 2022 era de 48,444 jóvenes, con una distribución del 49.71% de hombres y el 50.29% de mujeres (Valle, 2022).

Las y los alumnos que ingresan a la Escuela Nacional Preparatoria provienen mayoritariamente (71%) de escuelas públicas. Los planteles que reciben el mayor porcentaje son el Plantel 2, el Plantel 7 y el Plantel 4. Por el contrario, el Plantel 6 y el Plantel 9 reciben el mayor porcentaje de estudiantes de escuelas privadas, con 49% y 37% respectivamente. El 95% de la población que ingresa tiene entre 15 y 16 años, y es eminentemente urbana, nacida en la Ciudad de México o en el Estado de México (Valle, 2022).

El personal académico de la ENP en 2022 estuvo integrado por 2,350 personas, con un total de 2,946 nombramientos: 450 de profesor de carrera de tiempo completo, 39 de profesor de carrera de medio tiempo, 2,266 de profesor de asignatura, 175 de técnico académico y 16 de jubilado docente. El 66% de las y los profesores tienen un grado máximo de estudios de nivel licenciatura, casi 28% de maestría y el 5% de doctorado (Valle, 2022).

Actualmente, la ENP se sostiene en tres ejes importantes:

- 1) su **cuerpo docente** integrado por mujeres y hombres destacados en las ciencias, las humanidades y las artes;
- 2) los **materiales**, el gobierno y la ENP han invertido en libros y revistas especializados, laboratorios, instrumentos u observatorios por mencionar los más elementales; y,
- 3) el **alumnado**, la ENP ha formado estudiantes que han egresado y que han construido los cimientos del país representándose en todos los ámbitos, muchos de ellos han sido reconocidos a nivel internacional como Octavio Paz (Alvarado y Martínez, 2018).

La ENP tiene la misión de brindar a sus alumnos una educación de calidad, integral y sólida para desenvolverse e incorporarse con éxito a sus estudios universitarios (Soriano, 2022). *“Su modelo educativo... proporciona elementos cognoscitivos, metodológicos y afectivos que les permiten profundizar de manera gradual en la comprensión de su medio natural y social, desarrollar su personalidad, definir su participación crítica y constructiva, en la sociedad en que se desenvuelve e introducirse en el análisis de las problemáticas que constituyen el objeto de estudio de las diferentes disciplinas científicas y tecnológicas, siempre con la perspectiva de la formación profesional universitaria”* (ENP, sin año. Citado en Soriano, 2022, Párrafo 2, pág. 27).

1.7 Plantel No. 6 “Antonio Caso”

El plantel No. 6 fue inaugurado en abril de 1959 en uno de los anexos del edificio conocido como “La Casa de los Mascarones” ubicado en la avenida Ribera de San Cosme No. 71 en el Centro de la Ciudad de México y cinco años después, en febrero de 1964 se trasladó a sus nuevas instalaciones en las calles de Corina y San Pedro en la Alcaldía de Coyoacán. Su nombre: “Antonio Caso” fue dado en febrero de 1968 en honor a Antonio Caso Andrade, un distinguido humanista mexicano que dedicó su vida al magisterio, defendió la autonomía universitaria y la libertad de cátedra y que impartió los cursos de lógica, ética, estética y sociología en la Escuela Nacional Preparatoria, la Escuela de Jurisprudencia (actualmente la Facultad de Derecho) y la Escuela de Altos Estudios (hoy Facultad de Filosofía y Letras). También fue director general de la Escuela Nacional Preparatoria en 1909 y Rector de la Universidad Nacional de 1920 a 1923.

El plantel No. 6 “Antonio Caso”, cuenta con más de 80 salones tradicionales; salones de dibujo; salones de actividades estéticas y salones audiovisuales; cuatro tipos de laboratorios: de ciencias (LC), avanzados en Ciencias Experimentales (LACE), Curriculares (LU) que complementan mediante prácticas, los contenidos curriculares de las asignaturas de Biología, Física, Química, Psicología y Morfología; también tiene laboratorios de Cómputo en donde se llevan a cabo las clases de informática, así como diversas actividades empleando las TIC en las asignaturas curriculares. El plantel también tiene una mediateca en donde los estudiantes aprenden inglés, francés, italiano y alemán de manera lúdica, el auditorio “Sonia Amelio” con capacidad para 450 personas en donde se realizan ceremonias, representaciones artísticas, ceremonias de bienvenida, premiaciones y graduaciones. Hay diversos espacios para la realización de actividades deportivas: un gimnasio, alberca, sala de esgrima, multicanchas y canchas, mesas de ping-pong, cinco patios, un jardín en la parte posterior y un quiosco en donde se pueden consumir alimentos y por supuesto, tiene una moderna biblioteca con un acervo de 22,500 títulos, 68,773 ejemplares y 40 títulos de revistas periódicas (ENP 6, 2024).

El plantel se encuentra bien monitoreado, siempre hay personal de seguridad en la puerta de entrada recibiendo a los estudiantes, verificando su ingreso con la ayuda de su identificación la cual escanean en un monitor, de igual manera, en los pasillos y áreas comunes es natural observar al personal de apoyo realizando labores de limpieza o rondas por la escuela. En términos

generales, la seguridad y coordinación de esfuerzos entre los distintos niveles, es congruente con la ideología, misión y visión de la Institución.

La comunidad estudiantil proviene de diferentes Alcaldías de la Ciudad de México, así como de algunos Municipios del Estado de México en la zona metropolitana. Durante el año 2022 se reportó tener una matrícula de 822 hombres (52.02%) y 758 mujeres (47.97%), (Valle, 2022) en edades de 14 a 23 años. Los estudiantes que ingresan a la ENP 6, tienen promedios satisfactorios y sobresalientes; la Directora General, Bióloga Valle (2022) mencionó en su informe que “los planteles con mayor eficiencia terminal han sido el 6 “Antonio Caso”, el 2 “Erasmus Castellanos Quinto”, el 9 “Pedro de Alba” y el 3 “Justo Sierra”, aunque es importante recordar que nos encontramos frente a una generación de egresados de secundaria en tiempos de la pandemia por COVID-19 lo cual puede significar irregularidad en sus procesos educativos derivado de la complejidad que involucró la enseñanza y evaluación a distancia (Valadez, 2023).

El plantel 6 de la ENP representó un escenario ideal para implementar un programa de intervención, tal como lo fue el Taller para promover el bienestar psicológico, debido al alto grado de compromiso de sus autoridades, su personal docente, así como la disposición y motivación de los estudiantes que formaron parte de la muestra con la que se trabajó. En el siguiente capítulo, se incorporan elementos que describen y permiten reflexionar sobre las características psicológicas y sociales de los estudiantes en términos de su etapa de desarrollo a fin de tener una visión integral, más clara y objetiva de los resultados de la intervención.

CAPÍTULO 2. ETAPA DE VIDA QUE ABORDA EL TALLER: LA ADOLESCENCIA

*"La adolescencia es como una obra de arte en progreso,
donde cada pincelada contribuye a la creación de una obra única."*

Anónimo

La adolescencia es la etapa que transcurre desde el inicio de la pubertad hasta la finalización del crecimiento biológico y del desarrollo psicológico-social del individuo, aunque este último seguirá con cierta evolución durante todo el ciclo vital (Guerrero, 2019). En esta etapa ocurren transformaciones sustanciales en la personalidad; se da un proceso de búsqueda de autonomía e identidad que varía de un grupo cultural a otro (Contini, 2006).

En este capítulo se presenta una revisión general sobre el concepto de adolescencia y sus orígenes a fin de comprender que la cultura es un atributo importante de esta etapa de vida. Posteriormente, se hace referencia a la Teoría del Desarrollo Cognoscitivo y a la Teoría del Desarrollo Moral para comprender desde estos dos enfoques, los mecanismos que intervienen en el desarrollo de la identidad y que se manifiestan como parte de las dimensiones del bienestar en la muestra participante del presente trabajo.

2.1 Origen del término adolescencia

En la antigua Grecia, Platón y Aristóteles veían a los jóvenes que en la actualidad podemos considerar como adolescentes, viviendo una tercera fase de la vida, una etapa diferenciada en la que se observaban los cambios propios del desarrollo biológico en la que, además, se comenzaba a desarrollar la capacidad de razonar, lo cual originó que los filósofos argumentaran que la educación en ciencias y matemáticas debería demorarse hasta este periodo de vida. Del año 400 D.C. a la Edad Media, el registro histórico sobre la adolescencia es escaso, pero se tiene conocimiento de que durante los siglos XV al XIX en algunas sociedades europeas los jóvenes de 18 a 25 años solían participar en lo que llamaban “*servicio de ciclo de vida*” el cual consistía en dedicarse al servicio doméstico, agrícola o ser aprendices de diversos comercios y oficios; pasar de la casa familiar a la casa de un maestro significaba que los jóvenes dejaban de ser niños y comenzaban la vida adulta (Arnett, 2008).

Hacia finales del Siglo XIX la Revolución Industrial avanzaba en Estados Unidos y otros países occidentales por lo que había una gran demanda de fuerza de trabajo especialmente de pre-adolescentes y adolescentes debido a que su mano de obra era más barata. El censo en Estados Unidos de 1900 reveló que tres cuartas partes de un millón de niños de 10 a 13 años estaban empleados en fábricas, minas y otros centros de trabajo industrial en donde pasaban 12 horas al día por 35 centavos de dólar. Esto originó que los activistas consiguieran instaurar leyes que

restringieran la contratación de los jóvenes, así como la limitación en el número de horas laborales y más tarde, también se aprobaron leyes que declaraban obligatorias la primaria y la secundaria lo que estableció las características de la adolescencia moderna al contribuir que esta etapa de vida fuera marcada como una época de estudio mientras que la adultez fuera la etapa que empieza al terminar la escuela (Arnett, 2008).

2.2 *¿Qué es la adolescencia?*

El concepto de la adolescencia, es la construcción cultural referida a la etapa de la vida entre el momento en el que comienza la pubertad (en donde ocurren cambios biológicos independientemente del lugar del mundo en donde se encuentre) y el momento en el que se “adquiere” el estatus de adulto. Lo anterior, significa que es variable la forma en la que los diferentes contextos definen a la adolescencia, así como las funciones y responsabilidades que los adolescentes aprenden a cumplir para posteriormente, asumir las funciones y responsabilidades de adultos (Arnett, 2008).

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023b) define a la adolescencia como el periodo de desarrollo comprendido de los 10 a los 19 años en el que se presenta un constante crecimiento y cambios para la maduración física, sexual, psicológica y desarrollo de la identidad.

Contini, (2006) expresa que la adolescencia es una etapa de desarrollo caracterizada por conflictos psíquicos, por crisis y reestructuración; los adolescentes enfrentan desafíos intelectuales como parte de su vida cotidiana y estos influyen no solo en su rendimiento escolar sino en todos los aspectos de su vida (Arnett, 2008).

Mireles (2023) menciona en su trabajo de investigación que la adolescencia es el periodo de transición entre la niñez y la adultez, el que se presentan diversos cambios físicos, emocionales y cognitivos, no continuos ni uniformes que afectan la percepción del individuo (tanto del mundo como de sí mismo) y que pueden favorecer o perjudicar la maduración del joven.

2.3 Desarrollo del adolescente

Como se ha mencionado, el adolescente se encuentra en una etapa de constante crecimiento y cambios en los ámbitos físico, sexual, social y psicológico. Para fines del presente trabajo, se abordarán los aspectos relacionados con el desarrollo psicosocial mismos que están más vinculados con el bienestar psicológico y, por ser las dimensiones en las que se ha incidido a partir de la intervención mediante el taller implementado en la ENP plantel 6.

2.3.1 Desarrollo cognoscitivo

El desarrollo cognoscitivo es una función psíquica humana referida “al conocer y al pensar” e implica una serie de procesos mentales complejos, tales como la atención, la percepción, la memoria, el aprendizaje, el pensamiento y el razonamiento. El adolescente, presenta formas de conocimiento semejantes a las del hombre adulto (poco a poco adquiere el razonamiento hipotético-deductivo, el cual le permite pensar sobre constructos abstractos y realizar proposiciones mentalmente elaboradas), y estudiar su desarrollo cognoscitivo supone enfrentarse a uno de los principales aspectos de la personalidad humana (Aguirre, 1998).

La teoría más influyente del desarrollo cognoscitivo es la de Jean Piaget (Arnett, 2008), la cual expresa que los cambios del desarrollo cognoscitivo se producen en distintos estadios bien definidos que transcurren desde la infancia y hasta la adolescencia. Cada estadio significa que las capacidades cognoscitivas están organizadas en una estructura mental.

Tabla 4

Estadios del desarrollo cognoscitivo de Piaget. Tomado de Arnett, (2008).

EDAD	ESTADIO	CARACTERÍSTICAS
0-2	Sensoriomotor	Aprende a coordinar las actividades de los sentidos con las actividades motrices.
2-7	Preoperacional	Es capaz de usar la representación simbólica, como el lenguaje, pero tiene una habilidad limitada para realizar ciertas operaciones mentales.
7-11	Operaciones concretas	Es capaz de realizar más operaciones mentales, pero sólo en la experiencia concreta e inmediata; le resulta difícil pensar de manera hipotética.
11-15/20	Operaciones formales	Es capaz de pensar de manera lógica y abstracta, de formular hipótesis y de probarlas de manera sistemática; su pensamiento es más complejo y puede pensar acerca del pensamiento (meta cognición)

De acuerdo con Piaget, (Arnett, 2008) el estadio de las operaciones formales comienza alrededor de los 11 años y finaliza entre los 15 y 20 años e incluye el desarrollo de capacidades para el pensamiento abstracto (que no puede ser experimentado a través de los sentidos), el pensamiento complejo (el cual puede apreciarse a través del uso de recursos intelectuales como las metáforas o el sarcasmo) y el pensamiento acerca del pensamiento, es decir, la metacognición (la capacidad de pensar acerca de sus propios pensamientos tomando conciencia de sus propios procesos lo cual permite aprender y resolver mejor los problemas) lo que significa que los adolescentes adquieren madurez cognitiva, es decir, la capacidad de pensar de manera abstracta.

La metacognición en los adolescentes incluye la capacidad de desarrollar *la audiencia imaginaria* que es la limitada capacidad de distinguir entre lo que se piensa acerca de sí mismo y lo que se piensa sobre los pensamientos de otros; los adolescentes concluyen que los otros deben pensar mucho en ellos esto permite que tengan más conciencia de sí mismos de la que tenían antes de las operaciones formales. Por otra parte, desarrollan *la fábula personal* que es la creencia de que existe algo único y especial en sí mismo (Arnett, 2008). Aunque es posible que ni la audiencia imaginaria ni la fábula personal desaparezcan por completo al finalizar la adolescencia, lo cierto es que cobran significancia y fuerza en esa etapa.

Si bien la adolescencia es un proceso esencialmente cultural, resulta necesario conocer otras dimensiones que incluyen los factores contextuales en los que se encuentran insertos.

2.3.2 Desarrollo moral

Lo moral corresponde al actuar en función de las reglas que se han ido acostumbrando a través del tiempo, por lo que los individuos de una determinada cultura, actúan de forma moral en conformidad con las normas de conducta del grupo. Aguirre (1998), cita: “...*el ser humano está inmerso y actúa guiado por un conjunto de normas más o menos consecuentes de pensamiento y de acción, aceptadas o no, libre y conscientemente, y que son las que regulan la conducta individual y social del hombre*” (Pág. 276).

Aguirre (1998) menciona que existen tres métodos por los que un niño y posteriormente, el adolescente puede aprender a comportarse de una forma socialmente aceptable o inaceptable: 1) por ensayo y error; 2) por identificación y, 3) por enseñanza directa y aunque los más usuales

son los dos últimos, los adolescentes actúan contradictoriamente ya que por un lado tienen presente la identificación con los padres realizada durante la infancia y por otro lado, se lucha por la independencia.

Diferentes técnicas han sido empleadas para describir y teorizar acerca del crecimiento moral. Una de las conclusiones de Piaget (Arnett, 2008) es que los niños pensaban en términos de dos perspectivas diferentes de acuerdo con su grado de desarrollo cognitivo, una de ellas es la moral heterónoma que corresponde a la fase pre-operacional y abarca desde los cuatro hasta los siete años aproximadamente; en ella, las reglas morales son fijas y transmitidas por figuras de poder. En cuanto a la moral autónoma, se alcanza al principio de la adolescencia con la aparición de las operaciones formales; implica la comprensión de que las reglas morales podrían ser modificadas al ser convenciones sociales.

Lawrence Kohlberg (1958) en Arnett, (2008) consideraba que el desarrollo moral está basado en el desarrollo cognoscitivo por lo que el pensamiento moral cambia en la medida en la que se desarrollan las habilidades cognoscitivas, independientemente de la cultura. Los niveles de desarrollo moral se exponen a continuación:

Tabla 5

Teoría del desarrollo moral de Kohlberg. Elaborado a partir de Arnett, (2008).

NIVELES	ETAPAS
1. Razonamiento pre-convencional El razonamiento moral se basa en las percepciones de la probabilidad de recompensas y castigos externos. Lo correcto es lo que evita el castigo o produce recompensas.	1. Orientación al castigo y la obediencia. Las reglas deben obedecerse para evitar el castigo de los que tienen la autoridad. 2. Orientación al individualismo y el propósito. Lo correcto es lo que satisface las necesidades propias y en ocasiones las necesidades de otros, y lo que conduce a recompensas personales.
2. Razonamiento convencional En este nivel, el razonamiento moral es menos egocéntrico y la persona defiende el valor de adecuarse a las expectativas morales de otros. Lo correcto es todo lo que coincida con las reglas establecidas por la tradición y las autoridades.	3. Orientación al acuerdo interpersonal. En esta etapa se subrayan el interés y la lealtad por los otros y se considera bueno conformarse a lo que otros esperan en cierto papel, como ser un “buen hijo”. 4. Orientación a los sistemas sociales. Los juicios morales se explican haciendo referencia a conceptos como el orden social, la ley y la justicia. Las reglas y las leyes sociales deben ser respetadas a fin de mantener el orden social.
3. Razonamiento post-convencional El razonamiento moral se basa en los juicios independientes del propio individuo más que en lo que otros consideran erróneo o correcto. Lo que es correcto se deriva de la percepción del individuo de principios universales objetivos, más que de la percepción subjetiva o del grupo.	5. Orientación a los derechos de la comunidad y los derechos individuales. En esta etapa el razonamiento de la persona considera que las leyes y reglas sociales son importantes, pero también considera que es importante cuestionarlas si se convierten en obstáculos para la realización de ideales como la libertad y la justicia. 6. Orientación a los principios éticos universales. La persona ha interiorizado un código moral independiente que se basa en principios universales. Cuando las leyes o convenciones sociales entran en conflicto con esos principios, se considera que es mejor violar esas leyes o convenciones que los principios universales.

Kohlberg, en Arnett (2008) explica de acuerdo con los resultados de su investigación, que el razonamiento moral aumenta con la edad, sin embargo, pocos avanzan a la etapa 5 y ninguno alcanzó la etapa 6 por lo que fue eliminada. También observó que el sistema moral procedía de manera ascendente, es decir, los participantes no se saltaban etapas, iban avanzando a la siguiente más alta y difícilmente regresaban a una etapa inferior. Un hallazgo no menos relevante, es que el desarrollo moral parecía estar correlacionado con la posición socioeconómica, la inteligencia y la escolaridad.

Ael y Ruíz (2016) refieren en un estudio transcultural (realizado en Estados Unidos, España, Qatar, Malasia y Hong Kong) el cual explora quiénes son los héroes y las heroínas de los adolescentes, que pocos de los participantes refirieron admirar de otras personas la fama, el dinero o el físico y valoran más las cualidades morales como el ser comprensivo, el respeto y la tolerancia, lo cual es un buen indicador del desarrollo moral.

Las ideas morales, así como la comprensión propia en el curso de la adolescencia se vuelven más complejas y abstractas lo cual refiere un logro cognoscitivo. Del Moral y Larkins (2020) señalaron que los niños, las niñas y los adolescentes han demostrado de manera repetida que ante situaciones de catástrofe como terremotos, inundaciones e incendios pueden hacer valiosas contribuciones para favorecer la disminución de riesgos. En el contexto de la pandemia por COVID-19, se reportó que niños, niñas y adolescentes de alrededor 11 países europeos llevaron a cabo alguna práctica de participación, muchas de ellas, auto promovidas y auto dirigidas en las redes sociales como Facebook e Instagram, orientadas a la expresión de sus dudas y propuestas lo cual coadyuvó en la colaboración y generación de cambios, lo cual demuestra las capacidades y visión crítica que este grupo de edad alberga.

2.3.3 Desarrollo del autoconcepto

La manera en la que los jóvenes luchan para determinar su yo, se comprenden y perciben así mismos, a su propia actividad y personalidad tiene un efecto importante en sus reacciones posteriores a diversos acontecimientos de la vida (Coleman y Hendry, 2003) por lo que resulta fundamental el desarrollo del autoconcepto ya que este les permitirá tomar decisiones en relación a su ocupación futura, sus valores, la elección de amigos, entre otras. Algunos factores asociados al desarrollo del autoconcepto son la autoestima y el desarrollo de la identidad.

La autoestima es el sentido general de valía y bienestar de una persona, la imagen personal, el concepto personal y la autopercepción son términos que se refieren a la manera en la que las personas se ven y evalúan. Los adolescentes son más propensos a enfatizar la apariencia como base de la autoestima. La atención en el atractivo físico como fuente de autoestima responde igualmente al hecho de que llegar a la adolescencia también significa enfrentar evaluaciones de otros. Algunos factores asociados con la autoestima adolescente son:

- El cuidado afectivo por parte de los padres aumenta la autoestima en comparación con aquellos padres que los menosprecian o se muestran indiferentes.
- La aprobación de los adultos ajenos a la familia, en especial los maestros contribuyen a fomentar la autoestima en los adolescentes.
- El éxito académico contribuye a la buena autoestima.

En su estudio sobre quiénes son los héroes y las heroínas de los adolescentes, Ael y Ruíz (2016) expresaron que el 64% de los adolescentes participantes eligieron a sus padres como las personas a quienes más admiran y a diferencia de los jóvenes que eligieron a personas que no forman parte de su núcleo familiar, los primeros, tienen una autoestima mayor.

De acuerdo con lo discutido en la obra de Arnett, (2008) algunos programas escolares dirigidos a mejorar la autoestima de los adolescentes, les enseñaban a elogiarse, como mecanismo de mejora del autoconcepto y por tanto de la autoestima, sin embargo, los investigadores se dieron cuenta que esto no funcionaba, que incluso los adolescentes que se auto percibían con más cualidades que las que veían los demás (profesores y otros estudiantes) eran quienes presentaban problemas de conducta. Lo anterior, llevó a concluir que la mejor manera de fomentar la autoestima de los adolescentes en relación con el éxito académico, es enseñándoles los conocimientos y habilidades para que estos sean la base de logros reales y, por otro lado, que los maestros o figuras de autoridad, mantengan un trato respetuoso y dirigido hacia la promoción de sus capacidades.

Roca (2013) citado en Ávila y Cañas (2022) menciona que el desarrollo de la autoestima es uno de los procesos más complejos en la etapa de la adolescencia debido a que el adolescente se encuentra en la búsqueda constante de su identidad lo que le impide establecer una percepción completa de sí mismo lo que a menudo genera inseguridad, por lo tanto, tener figuras

significativas que le ayuden a desarrollar una percepción positiva de sí mismos es fundamental, en relación a ello, la familia puede resultar un pilar fundamental ya que ayuda a prever un desenvolvimiento social óptimo y estabilidad psicológica (Ávila y Cañas, 2022).

Otro conflicto que enfrentan los adolescentes es el de entender y manejar sus emociones. El desarrollo del cerebro contribuye a la emocionalidad de los adolescentes así también los cambios hormonales durante la pubertad acentúan la emocionalidad en la adolescencia temprana, aunque algunos especialistas refieren que estos cambios se deben a factores cognoscitivos y ambientales más que a los cambios biológicos (Arnett, 2008) debido a que los adolescentes están ajustándose a distintos eventos, tales como el cambio de escuela, la búsqueda de su Yo que les de identidad por lo general a través de las preguntas ¿quién soy?, ¿hacia dónde va mi vida?, ¿cuál es mi lugar en el mundo?, y por ende, la búsqueda de aceptación en los grupos sociales y en la actualidad en figuras con las que se identifican en redes sociales (Guerrero, 2019); por todo ello, los especialistas coinciden en que la adolescencia es un periodo crucial para el desarrollo de la identidad.

Erik Erikson es uno de los especialistas más destacados en la historia del estudio del desarrollo humano. En la teoría de Erikson cada etapa se caracteriza por un problema del desarrollo o “crisis”. Cada problema presenta un camino saludable y uno menos saludable. En la adolescencia, el problema central es la identidad frente a la confusión de la identidad. En esta etapa el camino saludable establece un sentido claro y firme de quien es uno y qué lugar ocupa en el mundo. El camino menos saludable es la confusión de la identidad, que es la incapacidad de formar una identidad estable y segura. La formación de la identidad exige reflexionar en cuáles son los rasgos, habilidades e intereses de la persona, examinar con cuidado las opciones de vida disponibles en su cultura, probar varias posibilidades y al final comprometerse. Los aspectos principales en las que se forma la identidad son el amor (relaciones personales), el trabajo (ocupación) y la ideología (ideas y valores). La incapacidad de comprometerse en estos ámbitos al final de la adolescencia refleja una confusión de la identidad. Erikson no afirmó que la adolescencia sea el único momento en que surgen problemas de identidad y que una vez que termina la adolescencia esos problemas queden resueltos para siempre. El sentido de identidad nunca se consigue ni se mantiene de una vez y para siempre, constantemente se pierde y se recupera (Guerrero, 2019).

Erikson consideró que la adolescencia es la época en que los problemas de la identidad son más importantes y cruciales para el desarrollo, además, argumentó que en la adolescencia se establece una identidad clara que es la base de los compromisos iniciales en la vida adulta y el cimiento para las etapas posteriores del desarrollo (Arnett, 2008).

La formación de la identidad de acuerdo con Erikson, se fundamenta parcialmente en las identificaciones que el adolescente acumuló en la niñez y aborda diferentes aspectos a lo largo del ciclo vital, siendo el más relevante las crisis psicosociales. Las cinco primeras etapas corresponden a la infancia y adolescencia. De acuerdo con Erikson, el desarrollo humano sólo puede entenderse en el contexto de la sociedad en la que se encuentra inmerso (Guerrero, 2019).

El tema de la identidad ha sido el foco de interés para antropólogos, geógrafos, historiadores, politólogos, filósofos, psicólogos y sociólogos durante la década de los noventa y ha cobrado creciente interés ya que constituye los aspectos unificadores en ciencias sociales. Algunos teóricos consideran que la identidad del Yo es un intento del individuo por construir reflexivamente una narrativa personal que le permita comprenderse a sí mismo y tener control sobre su vida. La identidad no puede ser concebida fuera de la cultura ya que solo puede formarse a partir de las diferentes culturas y subculturas a las que pertenece o en las que se participa (Vera y Valenzuela, 2012).

Los adolescentes reflexionan sobre sus identificaciones de la infancia, rechazan algunas y aceptan otras. Las que permanecen se asimilan en el Yo del adolescente y por supuesto, se combinan con sus características individuales. De esta manera, los adolescentes crean una identidad en parte, al tomar como modelos a sus padres, amigos y otras personas, no a través de la simple imitación, sino integrando partes de la conducta y las actitudes de sus seres queridos a su propia personalidad (Arnett, 2008) de tal manera que la identidad es la construcción de sentido la cual atiende a uno o varios atributos culturales.

Vera y Valenzuela (2012) expresan que, desde el marco de la sociología, la identidad es nuestra comprensión de quiénes somos y quiénes son los demás. El otro proceso que contribuye a la formación de la identidad, es la exploración de varias opciones posibles de vida. Erikson explicó (Arnett, 2008) que la adolescencia incluye a menudo una moratoria psicosocial, un periodo en que se posponen las responsabilidades adultas mientras los jóvenes prueban varios yo

posibles. La moratoria psicosocial no es característica de todas las sociedades sino solo de aquellas que tienen valores individualistas, en las cuales se apoya la elección individual.

2.3.4 Modelo de identidad de James Marcia

Erikson utilizó el término *crisis de identidad* para referirse al proceso mediante el cual los adolescentes la construyen, pero James Marcia (Coleman y Hendry, 2003) elaboró una prueba llamada “Entrevista sobre el Estatus de Identidad”, la cual clasifica a los adolescentes en cuatro categorías integrando así un Modelo reestructurado en el cual prefirió emplear el término exploración” ya que considera que la crisis está vinculada a la angustia y a la lucha. James Marcia define a la identidad como una organización interna autoconstruida y caracterizada por la dinámica de impulsos, habilidades, creencias e historia individual. Consideró que podía entenderse mejor al entrecruzar dos dimensiones: la **exploración** y el **compromiso** lo cual da lugar a la formación de cuatro estadios en el desarrollo de la identidad:

1. **Difusión.** Los adolescentes en el estadio de difusión no hacen intentos serios de revisar las opciones potenciales y de hacer compromisos duraderos. Es una categoría que combina la falta de exploración con la ausencia de compromiso.
2. **Moratoria.** Es una etapa en la que se prueban activamente diferentes opciones personales, ocupacionales e ideológicas para determinar cuál de las posibilidades disponibles es la que más les conviene y con ello descartar algunas y seleccionar otras. En este estadio los adolescentes exploran activamente pero todavía no establecen compromisos.
3. **Exclusión.** Los adolescentes en esta etapa se han comprometido, pero con roles y valores aprendidos. Tienen relaciones especialmente cercanas con sus padres, lo cual puede llevarlos a aceptar su orientación sin pasar por un periodo de exploración.
4. **Logro.** Es el estadio en donde los adolescentes han explorado y asumido compromisos estables y congruentes con su etapa actual, han hecho elecciones personales, ocupacionales e ideológicas firmes.

James Marcia divide la identidad en dos grupos: el primero es el **estatus activo**, el cual abarca los estadios **logro** y **moratoria**; los adolescentes de este grupo, se caracterizan por tener una elevada autoestima, autonomía, razonamiento moral (Méndez et al., 2023) además, tienen

mayor probabilidad que los adolescentes de las categorías de exclusión o difusión de ser autocráticos, cooperativos y buenos para la solución de problemas (Arnett, 2008).

El segundo grupo corresponde al **estatus pasivo** que incluye a los estadios **difusión** y **exclusión**; los adolescentes de este grupo se caracterizan por tener baja autoestima y autonomía, así como calificar más alto en conformidad, convencionalismo y obediencia a la autoridad (Méndez et al., 2023).

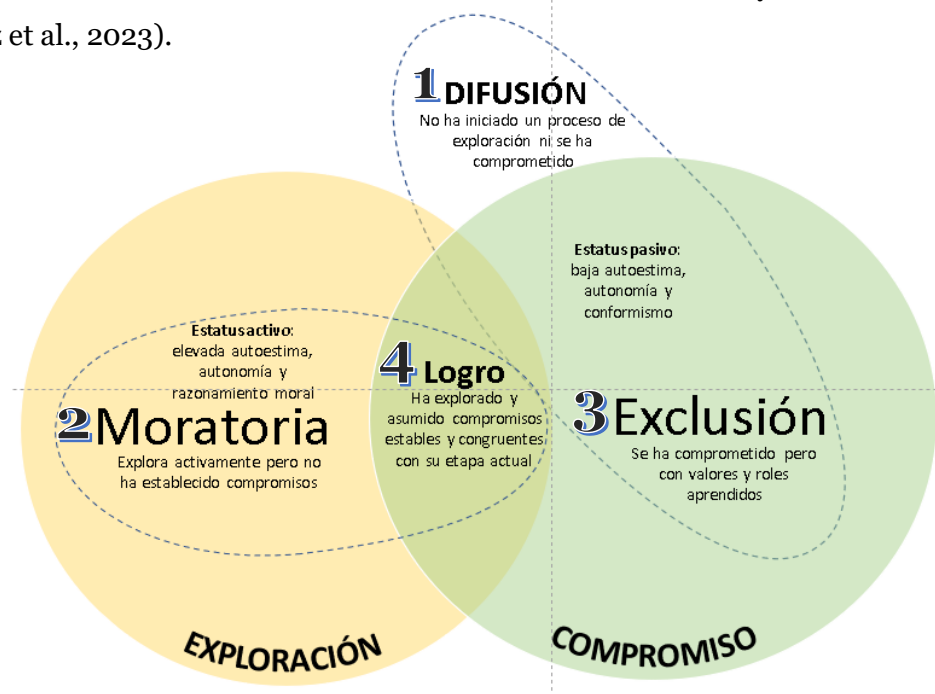


Figura 2. Estadios del Modelo de Identidad de James Marcia. Elaboración propia (2023).

La secuencia no necesariamente debe llevar un orden y puede ser regresiva. El logro de la identidad suele alcanzarse después de los 18 años y es precedido por un periodo de moratoria en el que ocurre la exploración. Si se hace un compromiso sin exploración se considera exclusión más que logro de la identidad (Méndez et al., 2023).

El estado de identidad influye en las expectativas sociales del adolescente, en su imagen personal y en la manera en la que reacciona ante el estrés. Vera y Valenzuela, (2012) refieren en su trabajo que los cuatro estados propuestos por Marcia forman parte de un proceso de desarrollo relativamente universal que ha generado mayor cantidad de trabajo empírico sobre el tema de identidad por lo que se considera relevante para el desarrollo del presente trabajo, retomar la teoría de Marcia.

La adolescencia es una etapa en donde ocurren cambios físicos, emocionales, sociales, cognoscitivos; una etapa de la búsqueda del Yo, de la identidad que está acompañada de decisiones importantes como la carrera a estudiar, el tipo de compañía de las que se rodean e incluso la reconciliación con la propia personalidad con la que por primera vez los jóvenes adolescentes se encuentran de frente. Lo anterior implica aprender a identificarse, a reconocer y apropiarse de propósitos y metas, de aprender a regularse y de convivir con los que le rodean. Cuando esto no se logra, hay mayor prevalencia de que se precipiten trastornos emocionales, por ello, es importante aprender a acompañarlos en su proceso y darles herramientas que les permitan resolverse de manera favorable.

2.4 Los adolescentes en la actualidad

Tres de cada diez personas en México, son adolescentes y jóvenes; la edad mediana de la población ha tenido un importante aumento en las últimas tres décadas, ubicándose en los 28.5 años en 2020. A nivel nacional, la población joven representa el 30.7% de la población total del país. Por grupos de edad, en 2020 la mayoría de las personas jóvenes se encuentra en el grupo de 15 a 19 años (28.2%), seguido del grupo de 20 a 24 años (27.6%), sin observar diferencias importantes por sexo (UNFPA, IMJUVE y CONAPO, 2021).

En México se estimó que para 2020 el 46.1% de las personas jóvenes vivían en situación de pobreza, de este porcentaje, el 71.8% presentaban al menos una carencia social (seguridad alimentaria, rezago educativo, acceso a la salud, acceso a la seguridad social, calidad y espacios en la vivienda y acceso a los servicios básicos de la vivienda) registrándose con mayor prevalencia el acceso a la seguridad social. El 23.3% de las personas adolescentes y jóvenes presentan carencias por acceso a la alimentación y viven con ingresos inferiores a la línea de bienestar, lo que les limita notablemente en la capacidad para alcanzar su máximo potencial (UNFPA, IMJUVE y CONAPO, 2021).

De acuerdo con el INEGI, en 2022, en México se contabilizaron 3,731,867 de niñas, niños y adolescentes de 5 a 17 años de edad que realizaban alguna actividad económica; de los cuales 1,814,031 correspondían a ocupaciones no permitidas (por poner en riesgo su salud, afectar su desarrollo o bien, llevarse a cabo por debajo de la edad mínima permitida para trabajar) obteniendo un ingreso promedio que ronda los \$4,000 pesos mensuales, aunque el

ingreso promedio mensual de quienes realizan actividades en la agricultura, ganadería, silvicultura, caza o pesca es \$1,000 pesos mensuales así mismo, los principales motivos por los cuales las niñas, los niños y los adolescentes realizan algún trabajo económico son: por gusto, sólo por ayudar, para pagar su escuela y/o sus propios gastos y para aprender un oficio, situaciones que expresan un contexto de carencias y pobreza en el interior de los hogares (INEGI, 2022)

En el nivel de Educación Media Superior, se implementó la Beca Universal para el Bienestar “Benito Juárez”, la cual tiene como objetivo que los jóvenes que cursan el bachillerato o el nivel profesional técnico en alguna escuela pública y modalidad escolarizada o mixta puedan continuar con sus estudios. El apoyo consiste en \$920 pesos mensuales durante 10 meses por ciclo escolar y hasta por 30 meses (Gobierno de México, 2024). Es importante mencionar que un número considerable de estudiantes en este nivel realizan recorridos largos, en muchos casos jóvenes del área metropolitana y del Estado de México asisten a las Escuelas de la Ciudad de México, lo cual representa que los gastos de traslado son elevados en comparación con los jóvenes que viven y estudian en la Ciudad de México, esto significa que el programa social podría para la mayoría de los jóvenes, no resultar suficiente para cubrir todos los costos de sus estudios y manutención lo cual abre la posibilidad de que muchos de ellos, tengan que buscar un empleo que puedan alternar con los horarios de la escuela.

Por otro lado, es importante mencionar que aunque estos programas han sido denominados “*del bienestar*” por la actual administración y que sin duda, el factor económico no determina el bienestar psicológico aunque puede ser un promotor del mismo, existen otros elementos que también influyen de manera importante en el bienestar, tales como la seguridad; en un reporte emitido por el INEGI (2024), se expresa que a nivel nacional el 49% de las personas de 18 años y más reportan no sentirse seguras en su colonia o localidad y 1 de cada 3 personas jóvenes ha sido víctima de algún delito. Así también, durante la última década, la mortalidad por homicidio en las personas jóvenes ha sido la principal causa de muerte en ese grupo etario.

Los problemas de salud mental son otros factores que inciden de manera negativa en el bienestar psicológico, la OMS (2023b) refiere que a partir de la pandemia por COVID-19, se han exacerbado, resaltando a la depresión y a la ansiedad como algunas de las principales causas de enfermedad y discapacidad y un número considerable de defunciones por suicidio en adolescentes de 15 a 19 años, así también otros factores que pueden aumentar el riesgo de que surjan problemas

de salud mental son la violencia, la pobreza, la estigmatización, la exclusión y la vida en entornos frágiles o de crisis humanitaria”.

Seligman (2022) explica la función de la riqueza sobre la felicidad y la satisfacción con la vida y enfatiza en que existe una gran disparidad entre el producto interno bruto de un país y el bienestar de su población, lo cual significa que el bienestar no está supeditado a un solo factor, sino que es el resultado de la interacción de diversos elementos internos y externos, tal como se explicará más adelante.

Los estudiantes de la ENP 6, provienen principalmente de la Ciudad de México y del área metropolitana. La mayoría de ellos no tiene un trabajo formal que les implique prestar un servicio de horas significativas por semana, es decir, la mayor parte de esta población puede dedicarse de tiempo completo a sus estudios. Así también, de acuerdo con el informe de trabajo de Valle (2022) el plantel 6, se encuentran los mejores promedios de ingreso y egreso, los estudiantes presentan menos exámenes extraordinarios durante su estancia en la preparatoria e ingresan en mayor porcentaje a la educación superior en relación a los demás planteles de la preparatoria. Se considera, que esta serie de secuencias puede ser benéfica para los estudiantes debido a que se concentran en las actividades relacionadas con su formación, deportivas y algunas relacionadas con el arte y la cultura, cabe mencionar que, de manera informal (a través de las participaciones y comentarios por parte de la docente titular), la mayoría de los estudiantes de esta población ha referido tener como proyecto de vida el desarrollo y ejercicio profesional, especializarse y viajar; la mayoría de ellos no expresa, tener en mente como parte de sus metas, formar una familia, casarse o vivir en pareja.

Por otro lado, a partir de la interacción con los estudiantes, se observó que sobre todo aquellos que pertenecen a las áreas I y II (áreas de ciencias y de la salud), se perciben estresados durante una gran parte del semestre; reportan que lo que más les preocupa es obtener un buen promedio, ser aceptados en la carrera que elegirán y ser suficientes para desempeñarse favorablemente en la misma, lo cual interviene de manera importante en la promoción de su bienestar psicológico.

En el siguiente capítulo, se abordarán las teorías que sustentan al bienestar y se enfatizará en el Modelo Multidimensional de Ryff con la finalidad de brindar información clara y puntual

que permita comprender qué es el bienestar y cómo se construye brindando al mismo tiempo, elementos que se consideraron como parte de la estructura del taller el cual tiene como objetivo promover el bienestar psicológico en los estudiantes del bachillerato.

CAPÍTULO 3. BIENESTAR: CONDICIÓN NECESARIA PARA TENER UN BUEN ESTADO DE SALUD, PRODUCTIVIDAD Y PAZ

*“A menudo escogemos lo que nos hace sentir bien,
pero es muy importante que nos demos cuenta
de que no solemos tomar decisiones
por el hecho de cómo nos sentiremos...
sino de lo que da sentido a nuestra vida.”*

Seligman, 2022

En 2001, la OMS definió la salud mental como un estado de bienestar en el que el individuo se da cuenta de sus propias capacidades, puede hacer frente al estrés normal de la vida, puede funcionar de manera productiva y fructífera, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad. Así, Torres (2020) menciona que “la calidad de vida de una persona implica el funcionamiento conductual y el bienestar psicológico subjetivo” los cuales se encuentran relacionados con la salud mental. Keyes et al., (2002) refiere que el bienestar psicológico es la combinación de sentirse bien y funcionar efectivamente, de ahí que el bienestar psicológico se considere como un elemento inherente de la salud mental.

A continuación, se abordará el concepto de bienestar psicológico así como la manera en la que se encuentra en interacción con otros conceptos tales como la felicidad, la salud mental, la calidad de vida o el bienestar subjetivo, por ello, en este capítulo se expone una revisión teórica e histórica sobre el constructo de bienestar psicológico especialmente el Modelo Multidimensional de Ryff (1989), el cual fue considerado como fundamento teórico-metodológico para el diseño e implementación del taller presentado en este trabajo.

3.1 Antecedentes al Modelo de Bienestar Psicológico

La psicología se ha ocupado por un largo tiempo en estudiar temas que están relacionados con las carencias humanas, los aspectos patológicos y su intervención (Castro, 2009), sin embargo, en las últimas décadas la investigación psicológica también se ha interesado en comprender como se adoptan las fortalezas y virtudes contribuyendo de manera importante en la prevención.

Las primeras aproximaciones hacia la psicología positiva, sin llamarse de esta manera entonces, se remontan en los años veinte con los escritos de Watson sobre el cuidado de los niños, posteriormente, la corriente humanista encabezada por Abraham Maslow en la década de 1960 planteaba que los seres humanos tenemos necesidades jerarquizadas y que el bienestar está supeditado a la satisfacción de las mismas. Casi de manera paralela, Marie Jahoda en 1958 hizo una propuesta de salud mental ideal la cual se centra en la salud del individuo y asume la necesidad de tener en cuenta aspectos de salud física y aspectos sociales proponiendo seis criterios fundamentales: 1) actitudes hacia sí mismo; 2) crecimiento, desarrollo y autoactualización; 3) integración; 4) autonomía; 5) percepción de la realidad y 6) control ambiental, pero hasta 1999 el

término de psicología positiva fue propuesto por Martín Seligman, el cual está dirigido a los estudios científicos de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos y las instituciones y programas que favorecen su desarrollo y que ayudan a mejorar la calidad de vida de las personas. Carol Ryff en los años ochenta, repasó la investigación y las propuestas previas para construir un modelo que incluyera los distintos aspectos del funcionamiento humano en seis dimensiones, su modelo tuvo un impacto importante debido a que la autora desarrolló escalas de medida. Corey Keyes también propuso un modelo de “bienestar social” el cual incluye las dimensiones del bienestar psicológico incorporadas en el Modelo de Carol Ryff (Vázquez y Hervás, 2008).

Como se puede observar, el interés por estudiar los aspectos que permiten dar realización a las potencialidades humanas, ha cobrado interés y los estudios e investigaciones al respecto se han multiplicado de manera importante en las últimas décadas, lo cual cobra valor especial después de que la pandemia por COVID-19 provocó un impacto significativo en la salud física y mental de las personas, siendo los estudiantes jóvenes una de las poblaciones más afectadas (Araque et al., 2020) lo cual ha generado un interés personal por llevar a cabo una propuesta de intervención docente que coadyuve en la promoción de su bienestar psicológico que permita la incorporación significativa de elementos que mejoren su valoración cognitiva y emocional y, que permita disminuir los eventos de estrés, ansiedad y depresión que han sido reportados por los organismos nacionales e internacionales de salud como las síntomas que pueden derivar en trastornos mentales con mayor incidencia.

La felicidad comenzó siendo un tema filosófico ligado a la pregunta de cuál era el supremo bien, posteriormente, fue también interés de los sociólogos y después en los años sesenta, de la psicología ya que consideraba que la felicidad residía en causas internas. Entonces, los estudios sobre la felicidad, la satisfacción y el bienestar comenzaron a aparecer con mayor fuerza en la década de los ochenta (Castro, 2009). Derivado de lo anterior y por considerarse que la felicidad es un elemento que se encuentra en interacción con el bienestar y que ha sido pionero en su estudio, a continuación, se aborda histórica y conceptualmente.

3.2 Felicidad

A lo largo de la historia, el ser humano ha deseado dar respuesta a diversas interrogantes, algunas de ellas tienen que ver con la creación de la vida, la existencia, la preservación de la salud o la felicidad. A través de su obra *La Ética Nicomáquea*, Aristóteles plantea la teoría de los bienes y los fines en donde la felicidad o eudaimonía representa un bien, el cual está supeditado a la búsqueda de algo que dé sentido al hombre. De acuerdo con esta teoría, para que una persona dé valor a su vida, hace falta que se proponga una finalidad, la cual, será la causa para orientar sus acciones, intentando hacerlo desde la racionalidad práctica que consiste en actuar de acuerdo con guías de acción previamente interiorizadas, es decir, los principios de la vida moral, los cuales suponen la capacidad de elección de un modo de vida acorde con la recta razón que dan coherencia y evitan que la vida sea llana, ocupada solo por la sobrevivencia. Aristóteles considera que el anhelo de encontrar felicidad es universal y que es el mayor bien al que podemos aspirar; refiere que los factores externos pueden reforzar el sentido de la vida, pero no determinan en el hombre el fin de su existencia (Espinoza, 2022).

El diccionario de la Real Academia Española, define la palabra felicidad como “estado de grata satisfacción espiritual y física” (2023). A pesar de que el constructo de felicidad ha sido ampliamente discutido y estudiado por investigadores de diversas disciplinas sigue siendo un término ambiguo que no ha logrado un consenso total en su definición. Sin embargo, el interés por estudiarla ha llevado a los investigadores a elaborar instrumentos para medir el constructo a partir de las diferentes perspectivas. Las Escalas de felicidad de mayor uso son: Oxford Happiness Inventory (OHI) diseñada por Arglye, Martín y Crossland en 1989; Oxford Happiness Questionnaire por Hills, Arglye, Martin y Crossland en 2002; With Life Scale (SWLS) por Diener, Emmons, Larsen y Griffin en 1985; Depression-Happiness Scale por McGreal y Joseph en 1994 y Chinese Happiness Inventory por Lu y Shih en 1997 (Virgilio, 2022).

Barraza et al. (2019), refieren que el término felicidad suele cruzar su carga semántica con otros términos como el caso del bienestar subjetivo, satisfacción vital o calidad de vida. En el campo de la psicología, el término de felicidad aparece de la mano con la teoría humanista de Abraham Maslow la cual refiere que una persona logra la felicidad cuando alcanza la satisfacción plena de sus necesidades humanas. Así también, diferencia la felicidad crónica de la felicidad momentánea y fugaz.

El constructo de felicidad ha sido discutido y analizado desde diferentes aproximaciones; a continuación, se exponen algunas posturas centrales de los filósofos más representativos que han permanecido con el tiempo y que han influenciado el pensamiento de otros investigadores (Virgilio, 2022).

Tabla 6

Significado de la felicidad de acuerdo con algunos filósofos.

FILÓSOFO	SIGNIFICADO DE LA FELICIDAD
▪ Sócrates	Encontrarse así mismo
▪ Platón	El amor
▪ Séneca	La virtud
▪ Epicuro	El placer
▪ Kant	Se encuentra en la imaginación

Elaboración propia a partir de Virgilio (2022)

Como resultado de estas aproximaciones, durante el siglo XX se crearon marcos de pensamiento que han brindado guías para el estudio de la felicidad. Rojas (2014) menciona que la felicidad es un concepto de uso popular, necesariamente subjetivo porque no existe felicidad sin el sujeto y vinculándola a las experiencias de bienestar o de malestar en donde en la medida en la que se hace referencia a ellas se puede expresar si se posee o no.

Para sistematizar lo anterior, Rojas (2014) desarrolló una tipología que sirve de base para su estudio, en donde integra tres tipos de experiencias: **evaluativas, afectivas y sensoriales**, también refiere que la cuarta experiencia corresponde a la parte mística dentro de la cual se incluye la espiritualidad y los estados de flujo, sin embargo, el estudio de esta última experiencia aún no cuenta con una robusta documentación dentro de la literatura científica.

Las experiencias que pueden ayudar a las personas a evaluar de manera general su estado de felicidad se identifican a partir de los siguientes indicadores:

Tabla 7.

Indicadores para valorar la felicidad.

EXPERIENCIAS	FUENTE	DESCRIPCIÓN
▪ Evaluativas	Procesos mentales cognitivos	La persona juzga sus resultados en términos de logros y fracasos con base en sus propias normas, estándares y aspiraciones.
▪ Afectivas	Emociones	Pueden expresarse en periodos cortos de tiempo y como resultado de un estímulo o bien como estados de ánimo en periodos de tiempo más prolongados en donde no siempre el estímulo es claro.

EXPERIENCIAS	FUENTE	DESCRIPCIÓN
		Las experiencias afectivas pueden ser positivas (contribuyen a la felicidad) o negativas (la disminuyen). La felicidad implica, no hacer a un lado aquellas experiencias afectivas negativas, sino saber identificar las emociones indistintamente de su connotación inicial para a partir de ellas, buscar construir una mayor felicidad.
▪ Sensoriales	Los cinco sentidos	Permiten a las personas relacionarse de distintas maneras con su entorno. Pueden clasificarse como placenteras o dolorosas , pero también pueden distinguirse por su intensidad, duración y trayectoria y pueden ser variables de persona a persona. Es importante aprender a reconocer su presencia y función para ayudar a construir mayor felicidad.

Elaboración propia a partir de Rojas (2014).

La vida cotidiana de las personas está llena de experiencias evaluativas, afectivas y sensoriales por lo que al realizar una síntesis global de que tan bien marcha su vida o que tan satisfechas se encuentran, toman en cuenta estas experiencias que en conjunto permiten describir la vivencia de felicidad (Rojas, 2014).

Por otra parte, Seligman (2021) describe algunas características que poseen las personas más felices de acuerdo con los resultados de seis escalas aplicadas durante un estudio realizado en conjunto con Diener, en donde evaluaron a 222 estudiantes universitarios para identificar su estilo de vida y personalidad. Encontraron que las características que destacaban eran: tener una vida social plena, pasar menos tiempo a solas y tener pareja, es decir, de acuerdo con el estudio de Seligman (2021), las relaciones interpersonales parecen tomar especial relevancia, así también este grupo de personas más felices, aunque disponían de un poco más de dinero, no habían pasado por un número distinto de sucesos negativos o positivos respecto a los sujetos de los otros grupos (los sujetos que pertenecían al grupo de “felicidad media” o al grupo de “infelices”), tampoco encontraron diferencias entre los grupos respecto al “...número de horas de sueño, ver televisión, hacer ejercicio, fumar, beber alcohol o a su actividad religiosa” (Seligman, 2021 págs. 74-75). Un hallazgo más, producto de esta investigación, fue encontrar que las personas más felices se caracterizaban por ser altruistas; mostraban mayor empatía y donaban más dinero a las personas necesitadas, Seligman (2021) refiere que pareciera que las personas felices desean compartir incluso con aquellos que les son desconocidos a diferencia de quienes no son felices que se centran más en sus propias necesidades tornándose desconfiadas e introvertidas.

Barragán (2021) distingue entre felicidad y bienestar; la felicidad suele definirse como un estado momentáneo presente de realización interior, que guarda relación con el bienestar porque se obtiene al ejercitar los talentos y fortalezas que contribuyen a mejorar nuestra vida y la de los que nos rodean. Por lo que el bienestar y la felicidad se hallan significativamente relacionados; sería difícil profesar felicidad sin la sensación de bienestar, pero tampoco podría experimentarse bienestar y no sentirse feliz por ello. Refiere que la principal diferencia entre uno y otro estriba en el momento en el que se experimentan, como a continuación se esquematiza:

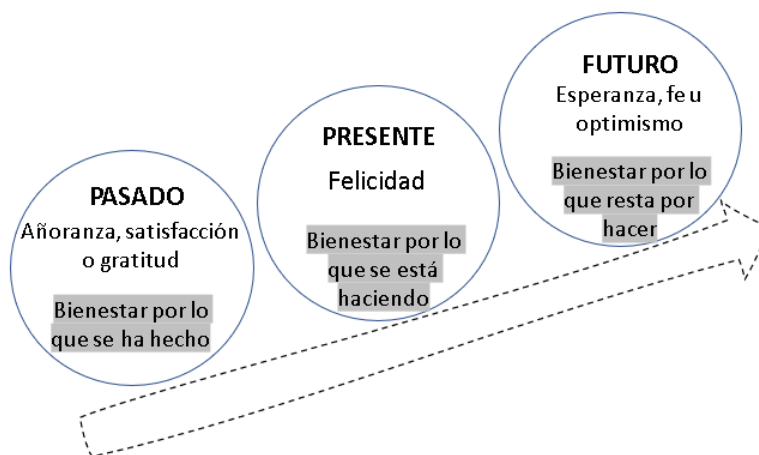


Figura 3. Diferencia entre felicidad y bienestar. Elaboración propia a partir de Barragán (2021)

La felicidad se percibe en el presente, en el futuro y pasado adquiere connotaciones distintas mientras que el bienestar puede experimentarse en los tres momentos. El estudio de la felicidad en el campo de la psicología está asociado a dos perspectivas de origen filosófico:

- 1) la **hedónica** centrada en el placer, en el afecto positivo, en las emociones y los afectos experimentados de manera inmediata y pasajera vinculados al bienestar subjetivo, y
- 2) la **eudaimónica**, concepto acuñado por Aristóteles como el principal bien humano, el cual hace referencia a vivir una vida humana completa, a la realización de potenciales humanos (Virgilio, 2022), está ligada al bienestar psicológico porque implica un proceso de autorrealización y creación de significados, refleja una evaluación general de toda la vida en donde la persona incorpora su autonomía, autoaceptación, crecimiento personal, competencia, propósito vital y relaciones positivas con otras personas (Blancarte, 2023).

Más adelante, al revisar con detenimiento el constructo de bienestar, analizaremos estas dos perspectivas filosóficas y emitiremos una postura que permita comprender la funcionalidad de la felicidad en el bienestar.

3.3 *Calidad de vida*

El concepto de calidad ha sido empleado de manera cotidiana como equivalente al de felicidad, salud mental o bienestar, pero lo cierto, es que se trata de un término multidisciplinario que incorpora a la economía, la medicina y las ciencias sociales y que atañe a aspectos subjetivos y objetivos que siempre están interactuando (Guerrero, 2023). La calidad de vida se encuentra muy relacionada al concepto de bienestar psicológico el cual está fuertemente ligado a todas las categorías estudiadas y vinculadas con la vida humana (García, 2005).

La utilización del concepto puede remontarse a los Estados Unidos después de la Segunda Guerra Mundial ya que se pretendía conocer la percepción de las personas sobre su calidad de vida y si se sentían financieramente seguras, pero a partir de los años sesenta, los investigadores sociales recolectaron información objetiva de tipo socio-económica como el nivel educativo y tipo de vivienda, indicadores que fueron insuficientes debido a que solo podían explicar un 15% de la varianza en la calidad de vida individual (Guerrero, 2023). Frente a esta situación, los psicólogos plantearon que las mediciones subjetivas podrían ayudar a explicar un porcentaje mayor de la varianza (Urzúa y Caqueo, 2012).

El término comienza a expandirse iniciándose principalmente dentro del ámbito de la medicina para después extenderse a la sociología y a la psicología. Primeramente, se ocupaba de la salud individual después se incorporó la salud pública, más tarde se sumaron los derechos humanos, laborales y ciudadanos y continuó con el acceso a bienes económicos para finalmente, incorporar la experiencia del individuo en aspectos sociales, cotidianos y de salud (Guerrero, 2023).

De esta manera, la calidad de vida incluye indicadores de tipo objetivos tales como el trabajo, el nivel educativo, los ingresos económicos percibidos, el vecindario en donde se reside, los servicios de los que se disponen, el ambiente, la seguridad, la salud, la esperanza de vida, el desempeño del gobierno y la calidad ambiental pero también incluye indicadores subjetivos

denominados “calidad de vida percibida” y relacionados con la manera en la que la persona percibe y evalúa los indicadores objetivos y relacionados fuertemente con la felicidad y la satisfacción por la vida (Guerrero, 2023).

Urzúa y Caqueo (2012) expresan que el nivel de calidad de vida percibido por un individuo está fuertemente modulado por la evaluación que realiza tanto de sus condiciones objetivas de vida, como del grado de satisfacción con cada una de ellas. Ballesteros et al. (2006) refieren que la calidad de vida está relacionada con condiciones estructurales y culturales, pero también con las condiciones individuales y los cambios que se generan en cada etapa de vida.

La OMS propone que la calidad de vida *“corresponde a la percepción del individuo sobre su posición en la vida, en el contexto de la cultura y el sistema de valores en los cuales está inserto, y en relación con sus objetivos, expectativas, estándares y preocupaciones”* (citado por Guerrero, 2023).

Al respecto, podemos mencionar que la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE, 2020) presentó evidencia de la calidad de vida de sus 37 países miembros y 4 asociados durante su quinta edición de 2020 a través de 15 dimensiones que dan cuenta de la calidad de vida en dichos países, entre las cuales destacan: salud, vivienda, trabajo, ingresos y riqueza, compromiso civil, conexiones sociales, balance vida-trabajo, seguridad, bienestar subjetivo, calidad del medio ambiente y conocimientos y habilidades. De acuerdo con este índice de bienestar, el mexicano promedio se encuentra conforme con su vida; aunque la calidad de vida sea inferior que en la mayoría de los países miembros. México tiene un promedio menor en empleo, educación, salud, calidad medioambiental, relaciones sociales y seguridad en comparación con el promedio de los demás países.

3.4 Salud mental

Desde la antigua Grecia, a la mente se le llamaba alma o psique y se consideraba separada del cuerpo, aunque se consideraba que la mente podía influir en el cuerpo y a su vez el cuerpo podía influir en la mente. Los filósofos buscaban las causas de la conducta anormal lo que dio paso a la tradición sobrenatural biológica la cual hace referencia a los trastornos atribuidos a

desequilibrios químicos y la psicológica que podía deberse a un traumatismo cerebral (Alcántara, 2022).

En la actualidad, el tema de la salud mental ha tomado mayor relevancia entre las instituciones y organizaciones alrededor del mundo. Como resultado de los cambios ocurridos a finales de los años 40 cuando se institucionalizó el concepto de calidad de vida, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022b) brindó una definición conocida como la visión positiva de la salud: “*un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad*” (Párrafo 1). También refiere que es una parte fundamental de la salud que sustenta la capacidad individual y colectiva para tomar decisiones, establecer relaciones, desarrollarse personal, colectiva y económicamente siendo un derecho humano fundamental.

Alfallo y Bustos (2022) refieren que la falta de salud mental es un problema de salud pública, un problema social y económico creciente con altos costos por lo que el cuidar de ella permitirá evitar muertes prematuras y obtener ganancias económicas debido a la productividad que se genere en el país.

A lo largo de la vida múltiples determinantes individuales, sociales o estructurales pueden combinarse para proteger o minar la salud mental. A continuación, se presenta un cuadro en el que se describen los determinantes que promueven o minan la salud mental.

Tabla 8.

Factores de riesgo y protección para la salud mental.

	FACTORES DE RIESGO	FACTORES DE PROTECCIÓN
FACTORES INDIVIDUALES Psicológicos y biológicos.	Habilidades emocionales, abuso de sustancias, genética.	Interacciones sociales positivas, educación de calidad, clima familiar protector, trabajo o actividad ocupacional de calidad.
DETERMINANTES SOCIALES Situación económica, geopolítica.	Situación económica: pobreza, recesión económica, Situación geopolítica: violencia, desigualdad.	Seguridad en el vecindario, leyes que promuevan la justicia, igualdad y la protección de los derechos humanos, acciones políticas que promuevan oportunidades escolares y laborales.
DETERMINANTES ESTRUCTURALES Instituciones de salud, macroeconomía, condiciones medio ambientales, desastres naturales.	Brotes de enfermedades, epidemias, emergencias humanitarias, desplazamientos forzados, crisis climática.	Acciones globales para el cuidado del medio ambiente, educación global para el cuidado de la salud y prevención de desastres.

Elaboración propia a partir de OMS (2022a).

La salud mental tiene un impacto en la calidad de vida por lo que debe ser tratada con la misma importancia y urgencia que un padecimiento físico. Las afecciones de salud mental comprenden: los trastornos mentales, las discapacidades psicosociales, los trastornos de ansiedad, depresión y del comportamiento, siendo estas últimas enunciadas por la OMS (2022b) entre las principales causas de enfermedad y discapacidad en la población adolescente.

El concepto de Salud Mental Positiva de Jahoda en 1958 (Vázquez y Hervás, 2008) asume la necesidad de tomar en cuenta aspectos de la salud física y aspectos sociales; plantea que tener una buena salud física es una condición necesaria, aunque no suficiente para tener una buena salud mental y plantea seis criterios fundamentales y subdominios relacionados.

Tabla 9.
Características de la salud mental positiva según Jahoda (1958) Vázquez y Hervás (2008)

CRITERIOS	DIMENSIONES
1. Actitudes hacia sí mismo	Accesibilidad del yo a la conciencia Concordancia yo real-yo ideal Sentimientos hacia uno mismo (Autoestima) Sentido de identidad
2. Crecimiento, desarrollo y auto-actualización	Motivación general hacia la vida Implicación en la vida
3. Integración	Equilibrio de las fuerzas psíquicas (equilibrio entre el ello, el yo y el súper yo o entre los fenómenos psíquicos conscientes, pre-conscientes e inconscientes) Visión integral de la vida Resistencia al estrés
4. Autonomía	Autorregulación Conducta independiente
5. Percepción de la realidad	Percepción no distorsionada Empatía o sensibilidad social
6. Control ambiental	Capacidad de amar Adecuación en el amor, el trabajo y el juego Adecuación en las relaciones interpersonales Eficiencia en el manejo de demandas situacionales Capacidad de adaptación y ajuste Eficiencia en resolución de problemas

Este modelo fue muy importante porque proporcionó elementos que se tomarían más tarde para integrar otros modelos.

Ballesteros et al. (2006) explican que la relación entre bienestar psicológico y salud mental está basada en tres posiciones: crecimiento personal, bienestar subjetivo y las teorías de la

personalidad resistente al estrés, las cuales postulan que el autoconcepto positivo, el sentido de autonomía, el apoyo social y el locus de control interno son predictores de la salud mental.

Guatemala (2022) en su trabajo de investigación expresa que la pandemia afectó negativamente la salud mental de los jóvenes adolescentes quienes manifestaban que sus principales fuentes de angustia eran la salud de sus familiares, el cierre de las escuelas, la pérdida de la rutina, así como la pérdida de la conexión social.

De acuerdo con el INEGI (s.f.a) el número de suicidios registrados durante 2019 fueron 7,223, durante 2020 7,896 y en 2021 8,432. La Organización Panamericana de la Salud (2017) señaló que la depresión afectaba a más de 300 millones de personas siendo el problema de salud más grave a nivel mundial, en 2023 la OMS (2023c) estimó que el 5% de los adultos de todo el mundo la padecen y Barragán (2021) refiere en su obra que para el año 2030 la depresión será la enfermedad mental más incapacitante y que el 36% de los mexicanos padecerá un desorden psiquiátrico antes de los 65 años por ello, las intervenciones de promoción y prevención pueden realizarse a nivel individual o grupal. Rojas, mencionó para la entrevista “El aposento” (2022) que se debería incorporar la prevención en diferentes ámbitos de la sociedad la cual implica identificar los factores de protección y de riesgo para implementar medidas que tengan como fin reducir los riesgos, aumentar la resiliencia y crear entornos favorables para la salud mental. La OMS (2023c) refiere que la prevención del suicidio es una prioridad mundial, así también la promoción de políticas que orienten a los padres hacia una paternidad afectiva, el establecimiento de programas escolares que incluyan el aprendizaje socioemocional y la legislación de estrategias organizacionales para promover ambientes que apoyen la salud mental de sus colaboradores, son algunas acciones.

3.5 Bienestar

En 1981 se publicaron 131 estudios sobre los temas de felicidad y bienestar subjetivo y a partir de entonces el número de publicaciones científicas ha incrementado en casi 1,000% (Gaxiola y Palomar, 2016); el interés por comprender qué es el bienestar ha contribuido a ampliar la investigación y la práctica de la psicología.

El bienestar ha sido un tema de interés de diversas disciplinas y se ha relacionado con la felicidad, calidad de vida y salud mental, empleándose en muchos escritos como sinónimos o equivalentes, incluso el actual Gobierno Mexicano ha intentado introducir, a partir del modelo anglosajón “*Welfare State*” implementado a finales del siglo XIX, un nuevo paradigma en la política social y como parte de ello, ha creado la “Secretaría del Bienestar” (Celaya, 2021) la cual tiene como misión, mejorar los niveles de bienestar principalmente en los grupos más vulnerables partiendo de la creación de becas, bancos, programas sociales, entre otros, así también, creó el Instituto de Salud para el Bienestar, INSABI (aprobada su desaparición el 25 de abril de 2023) y ha expresado que los mexicanos deben tener protección desde el nacimiento y hasta la muerte, llevando el concepto del bienestar para servir a objetivos políticos, en donde los recursos públicos que son un medio de carácter instrumental (Sánchez et al., 2016), se han ocupado de depositar de manera equívoca la esencia del constructo, que se evidencia al registrarse alzas importantes en los índices de violencia, un número cada vez mayor de feminicidios, el control del narcotráfico que se extiende de manera rápida a lo largo y ancho del país e incluso, aumentando la pobreza laboral (Celaya, 2021).

Gaxiola y Palomar (2016) expresan que el mayor exponente del bienestar subjetivo ha sido Edward Diener quien ha investigado los determinantes y su interrelación con distintas áreas del comportamiento humano; las cuales comprenden aspectos de salud física y mental, así como de ajuste social, que están relacionados con la consecución de una vida plena, satisfactoria y productiva.

Por otro lado, Seligman (2022) desarrolla una Teoría del Bienestar la cual está integrada por cinco elementos:

Tabla 10.

Cinco elementos de la Teoría del bienestar de Seligman.

ELEMENTOS	DESCRIPCIÓN
1. Emoción positiva	Se refiere a lo que sentimos (placer, éxtasis, embelesamiento, calidez, comodidad, etc.).
2. Compromiso	Se relaciona con el estado de flujo; ser uno con la actividad que se realiza, fusionarse con el objeto, detener el tiempo y perder la conciencia de sí mismo durante una actividad absorbente.
3. Sentido	Los seres humanos necesitan sentido y propósito en la vida, lo que consiste en pertenecer y servir a algo en lo que se cree que es superior a su Yo.
4. Logro	O la realización a menudo se busca por sí mismo; para aprender, mejorar o resolver problemas, aunque no necesariamente en aras del placer o del sentido sino por alcanzar nuevos niveles de desarrollo.
5. Relaciones positivas	Las relaciones o la falta de ellas tienen una profunda influencia en el bienestar.

Elaboración propia a partir de Seligman (2022).

Diseño, aplicación y evaluación de un taller para promover el bienestar psicológico post COVID-19 dirigido a alumnos del bachillerato

Seligman (2022) agrega que el bienestar es una construcción teórica por lo que ningún elemento puede definirlo por sí mismo pero cada uno contribuye a alcanzarlo. El bienestar no puede existir solo en nuestra mente, es una combinación de sentirse bien y de tener realmente sentido, buenas relaciones y logros por lo que algunos elementos se miden de manera subjetiva y otros se miden objetivamente.

El bienestar es el fin último de muchas actividades humanas y atraviesa distintas disciplinas; su estudio ha permitido que investigadores de distintas áreas tales como los economistas, los pedagogos, médicos, abogados, filósofos y politólogos colaboren y permeen en el constructo, por lo tanto, se considera importante distinguir entre el bienestar subjetivo y el bienestar psicológico con la finalidad de dar fundamento al modelo que sustenta el presente trabajo.

3.6 Bienestar subjetivo

De la Grecia antigua provienen dos conceptos importantes; la *hedonia* y la *eudaimonia*, de esta última nos ocuparemos más adelante. La *hedonia* se basa en la búsqueda del placer y la supresión del dolor como una de las motivaciones más importantes del ser humano (Virgilio, 2022). Tiene su origen en dos escuelas clásicas griegas: la cirenaica y los epicúreos o hedonistas racionales. La escuela cirenaica planteaba que los deseos personales se debían satisfacer de inmediato sin importar los deseos de los demás. La segunda escuela fue sustentada por Epicuro de Samos quien postuló tres tipos de deseos:

Tabla 11.
Clasificación y ejemplos de los deseos.

TIPOS DE DESEOS	EJEMPLOS
1. Naturales y necesarios	• Alimento • Abrigo • Seguridad
2. Naturales y no necesarios	• Conversación amena • Gratificación sexual • Artes
3. Innaturales e innecesarios	• La fama • El poder • El prestigio

Realización propia a partir de Espinoza (2022).

Seligman (2021) aborda el concepto de la felicidad y el hedonismo; refiere que el hedonismo tiene una influencia efímera en la felicidad brindando una explicación respecto a cómo funciona de manera práctica: en la medida en la que se acumulan bienes materiales y/o logros, las expectativas aumentan, es decir, es necesario tener o alcanzar algo mejor para superar el rango inicial de felicidad, pero en cuanto se obtienen la persona vuelve a adaptarse y así sucesivamente. Por ejemplo, el ser despedido o ascendido en el trabajo, pierde su efecto sobre el nivel de felicidad en menos de tres meses mientras que la riqueza, la cual podría representar para muchas personas una relación directa con la felicidad, en realidad, guarda una relación muy baja con el ser feliz: *“los ricos sólo son ligeramente más felices que los pobres”* (pág. 84).

El bienestar subjetivo se fundamenta en el hedonismo, es más primario, sensorial y menos duradero. Satorre (2013) en Negrín et al., (2016) refieren que el bienestar subjetivo está relacionado con lo que las personas piensan acerca de sus vidas, es la conclusión cognoscitiva y afectiva que emiten cuando evalúan su existencia, tiene que ver con experimentar emociones agradables cuando están comprometidos en actividades interesantes o cuando se encuentran satisfechos con sus vidas.

Diener en Ballesteros et al., (2016) refiere que el bienestar subjetivo no es condición suficiente de la salud mental por otro lado, Ryan y Deci (2001) citado en Ballesteros et al. (2006) refieren que está implicado con la satisfacción con la vida, con la presencia del estado de ánimo positivo, con la ausencia del estado de ánimo negativo e incluyen el valor asignado a las metas.

Tomando en consideración lo anterior, se explicará en donde atraviesa el bienestar subjetivo a la felicidad y al hedonismo. Negrín et al., (2016) explican al bienestar subjetivo como el más primario, sensorial, inmediato y menos duradero (componente hedonista); una persona puede valorar su estado de ánimo mediante mecanismos cognoscitivos y afectivos y también, comprometerse en actividades siempre que éstas resulten interesantes y agradables (felicidad hedonista). Diener (1984) citado en Negrín et al., (2016), precisa tres características:

1. Su **carácter subjetivo** que hace referencia a las experiencias y la percepción que la persona tiene de ellas.
2. Su **dimensión global**, basada en la valoración general de las diferentes áreas del individuo.

3. La **inclusión** de medidas positivas.

Varios autores han relacionado al bienestar psicológico o subjetivo con rasgos o características de la personalidad (Ballesteros et al., 2006) pero García (2002), citado en Negrín et al., (2016) refiere que el bienestar subjetivo consiste en un juicio global en el que se valora el estado de ánimo, los logros alcanzados, las expectativas cumplidas y los retos pendientes a lo largo de la vida. Por lo anterior, una persona que tenga más experiencias agradables a lo largo de su vida, es más probable que juzgue su vida como placentera y son las que tienen mayor bienestar subjetivo.

Por lo anterior, se puede concluir que el bienestar subjetivo alude al grado en que una persona valora en términos positivos y en términos generales el transcurso de su vida empleando recursos emocionales y cognoscitivos.

3.7 Bienestar psicológico

El término griego *eudaimonía*, procede de la etimología *eu* (bueno) y *daímon* (espíritu, Dios) por lo que en una traducción literal significa tener buen espíritu o buen ángel, concepto que se ha asociado desde el tiempo de Sócrates a la vida feliz la cual se puede llevar como consecuencia de una vida virtuosa (Espinoza, 2022). Actualmente, *eudaimonía* es traducida por el vocablo castellano felicidad la cual dentro de la noción aristotélica cobra el significado de la autorrealización, es decir, tener una vida plena, con metas logradas y que lleva consigo un cierto gozo subjetivo, pero que no necesariamente implica la vivencia de una intensa sensación de alegría durante el tiempo sostenido (Espinoza, 2022).

Eudaimonía se trata de una forma de vida buena y valorada que puede producir felicidad, vitalidad y bienestar hedónico como subproductos; se halla principalmente en aquellas formas de vida y actividades que reflejan la naturaleza positiva enfocando su motivo de estudio en la autorrealización, en el crecimiento personal y en el significado.

Por lo tanto, las perspectivas eudaimónicas han diferenciado la felicidad del bienestar debido a que lograr las cosas que son valoradas no siempre conlleva a obtener bienestar a pesar de que esos logros produzcan placer. El bienestar eudaimónico o psicológico, incluye la realización

del verdadero potencial individual, por la autorrealización que implican una fusión de elementos (Ballesteros et al., 2006).

Huta (2016) citado en Virgilio (2022) sugiere que el bienestar eudaimónico o psicológico parte de cuatro elementos esenciales, que encaminan a las personas a esforzarse por hacer lo que consideran que para ellas es verdadero, bueno, correcto y significativo, inclusive si resulta difícil hacerlo, lo cual no supone necesariamente un goce hedónico en todo el proceso. Los cuatro elementos son:

1. **Autenticidad:** aclarar el verdadero ser y los valores.
2. **Significado:** identificar lo que realmente importa y merece valor, así como comprender el panorama general, alinearse con él y contribuir con él.
3. **Excelencia:** esforzarse por alcanzar altos estándares y calidad en la ética, el comportamiento y el rendimiento.
4. **Crecimiento:** adquirir conocimiento, perspicacia y habilidad, actualizar los potenciales únicos de la persona y madurar como ser humano.

El bienestar psicológico ha sido estudiado desde la psicología positiva y desde la salud por lo que se construye integrando la dimensión individual como la social (Clavijo y Luna, 2020). Entonces, el bienestar psicológico es la combinación de sentirse bien y funcionar efectivamente, no obstante, esto no significa que no se puedan experimentar emociones negativas, pero el sujeto será capaz de regularlas a fin de mantener el “bienestar” a largo plazo (Keyes, 2002 en García, 2022).

A finales del siglo XX diversos autores se enfocaron en estudiar de manera más profunda las características básicas del bienestar (Ryff, 2014) iniciando con la investigación de las fortalezas, competencias y aspectos positivos o protectores del bienestar psicológico (García, 2022).

El bienestar psicológico, considera en sus inicios dos posiciones:

1. **Hedonista:** Se centra en la presencia de emociones positivas y la minimización de emociones negativas.

2. **Eudemonista:** Se centra en el proceso; con la búsqueda del logro, la autorrealización, la significación personal y con el desarrollo del potencial humano (García, 2022).

Así también, algunos autores diferencian el bienestar subjetivo, el bienestar psicológico y el bienestar objetivo. El primero conlleva la posición hedonista, el bienestar psicológico implica la perspectiva eudaimónica y el bienestar objetivo, incluye factores que permiten disfrutar del subjetivo y psicológico tales como gozar de buena salud, tener un trabajo o una familia “funcional”.

A continuación, se exponen las diferencias entre el bienestar subjetivo, el bienestar objetivo y el bienestar psicológico.

Tabla 12.

Bienestar psicológico, subjetivo y objetivo. Bianchi (2012) en Blancarte (2023).

DIMENSIONES	VARIABLES	CONCEPTOS
BIENESTAR SUBJETIVO Grado en que la persona se siente a gusto con la vida que lleva	Felicidad (Componente emotivo)	Placer o displacer que experimenta la persona como sentimientos y emociones y estados de ánimo.
	Satisfacción con la vida (Componente cognitivo)	Juicio de la persona sobre su trayectoria de vida pasada.
BIENESTAR OBJETIVO Condiciones objetivas de la persona	Condición de salud	Implica la salud física y mental de la persona.
	Condición económica	Ingresos o nivel socioeconómico. Empleo y ocupación.
	Apoyo social	Vínculos y relaciones con que cuenta la persona: familia, amigos, vecinos, etc.
BIENESTAR PSICOLÓGICO Esfuerzo por perfeccionarse y conseguir la realización propia del potencial	Postura en la vida	La predisposición optimista o pesimista estable del modo de enfrentar la vida.
	Propósito en la vida	Medida en que la persona tiene metas y objetivos a alcanzar, una dirección en su vida, desafíos personales.
	Crecimiento personal	Sentimiento que va creciendo y desarrollando.
	Valores personales	Jerarquía de valores de las personas que orientan las prioridades.
	Religiosidad	Sentido de trascendencia, es un valor de la creencia y confianza en que Dios lo protege y guía.
	Aceptación de sí mismo	Cómo se valora el sujeto así mismo sin sentimientos de culpa.

Por lo tanto, podemos resumir que el bienestar psicológico alude a un conjunto de funcionalidades que incorporan la dimensión subjetiva hedonista, la evolutiva y la multidimensional en donde intervienen variables cognitivas y afectivas que pueden ser positivas y negativas y que incluyen las condiciones individuales y socioculturales. El bienestar psicológico le permite a una persona realizar una evaluación completa acerca de la satisfacción de su vida tanto del momento actual como en periodos largos de tiempo.

Una persona con altos niveles de bienestar psicológico se esfuerza por hacer lo que considera verdadero, bueno, correcto, significativo, aunque resulte difícil hacerlo. Por lo que este bienestar, no supone un goce hedónico sostenido en el tiempo, aunque como resultado obtendrá una evaluación satisfactoria acerca de su vida lo cual le brindará un sentimiento de autorrealización y de vida plena.

De acuerdo con González (2013) algunos factores están relacionados con el bienestar subjetivo, tales como los sociodemográficos, el dominio del ambiente, la autonomía, las relaciones positivas con otros, el crecimiento personal, la salud y la personalidad mismos que están vinculados con otros que incorporan los conceptos de felicidad, calidad de vida y salud mental que antes se han mencionado. A continuación, se esquematiza la relación.

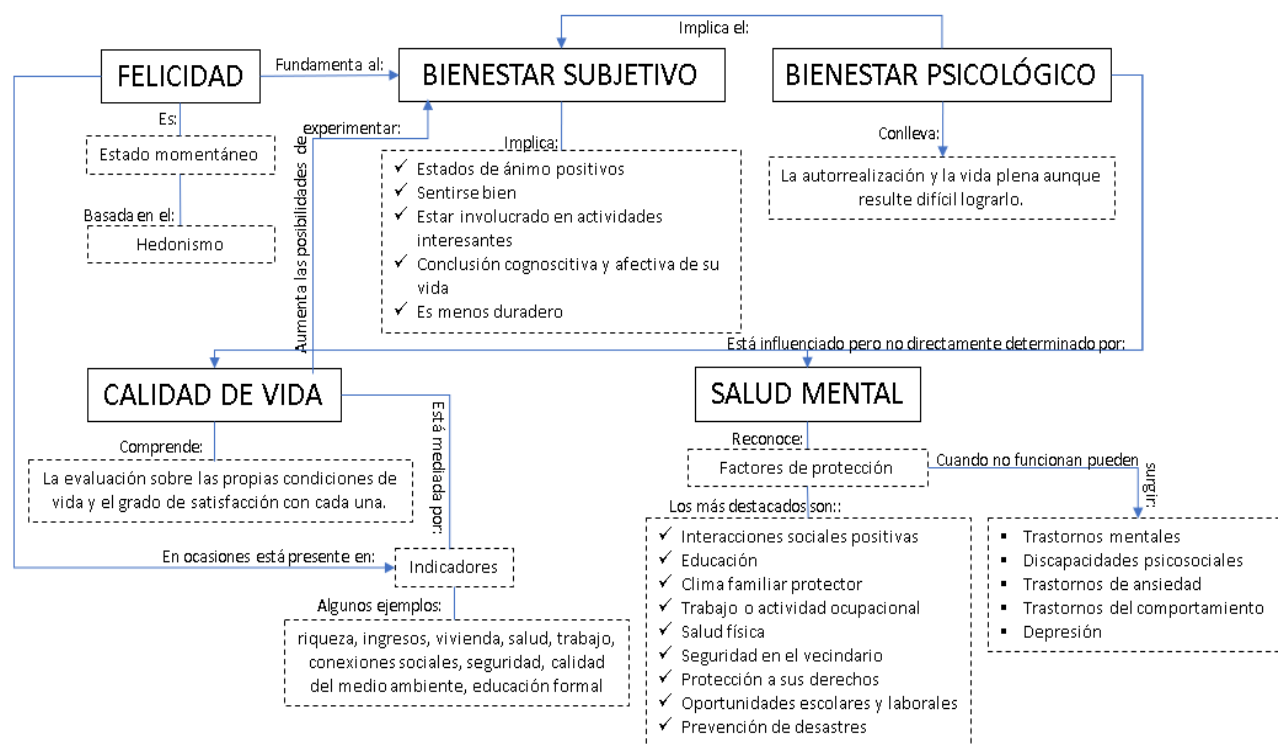


Figura 4. El bienestar psicológico y su relación con la felicidad, calidad de vida, salud mental y bienestar subjetivo. Elaboración propia.

El bienestar psicológico interactúa con el bienestar subjetivo al incorporar elementos cognoscitivos y afectivos que permiten a la persona valorar su relación con el medio, consigo mismo y en general la satisfacción con su propia vida. Además el bienestar psicológico está influenciado con los indicadores que integran a la calidad de vida y con los factores protectores para gozar de salud mental, una persona que tiene los siguientes factores de riesgo: vivir en

condiciones negativas relacionadas con su medio ambiente como la seguridad, la poca protección de sus derechos, bajos ingresos para no cubrir sus necesidades básicas puede ver afectada su salud mental y que esto mine su bienestar psicológico, aunque estas relaciones pueden, como se ha mencionado afectar, tampoco están directamente relacionadas.

3.8 *Modelo Multidimensional de Bienestar Psicológico de Ryff*

En 1989 Carol Ryff cuestionó el trabajo que hasta ese momento se había realizado sobre bienestar psicológico y argumentó que el bienestar psicológico era más que la satisfacción con la vida o el balance de afecto positivo y negativo (González, 2013), repasó la investigación y las propuestas previas relacionadas con la salud mental, la felicidad, la psicología positiva y el bienestar para construir un modelo que incluyera los distintos aspectos del funcionamiento humano óptimo postulando un Modelo Multidimensional de Bienestar Psicológico. Ryff, definió al bienestar psicológico a partir de elementos no hedónicos, por lo tanto, su modelo no incluye la cantidad de emociones positivas o placenteras como un predictor en sí mismo del funcionamiento psicológico sino más bien, las considera como una consecuencia por lo que el bienestar psicológico, es más profundo y duradero que el bienestar subjetivo (Negrín et al., 2016).

El Modelo Multidimensional de Ryff se refiere al bienestar psicológico como el esfuerzo para desarrollar las propias capacidades y potencialidades para que la vida alcance su propio significado, implica lograr con esfuerzo y superación metas u objetivos valiosos a pesar de las adversidades (Medina et al., 2013).

El Modelo Multidimensional de Ryff, plantea seis dimensiones básicas que delimitarán el espacio de la salud mental, diferenciando a su vez lo que se entendería por un funcionamiento óptimo o de alto nivel frente a un funcionamiento deficitario o de bajo nivel. Las seis dimensiones son: 1) autonomía, 2) dominio del ambiente, 3) crecimiento personal, 4) relaciones positivas con los demás, 5) propósito de vida y 6) autoaceptación. A continuación, se describen.

Tabla 13

Descripción de las dimensiones teóricas de bienestar psicológico (Ryff, 1989).

DIMENSIONES	FUNCIONAMIENTO ÓPTIMO ALTO NIVEL	FUNCIONAMIENTO DEFICITARIO BAJO NIVEL
1. Autonomía	- Es independiente. - Es capaz de resistir a las presiones sociales. - Tiene determinación. - Regula su comportamiento desde adentro. - Se evalúa así mismo desde estándares personales (con sus propios criterios).	- Se preocupa por las expectativas de los demás. - Se basa en juicios de otros para tomar decisiones importantes. - Se ajusta a las presiones sociales. - Tiene un nivel bajo de asertividad. - Tiene una actitud sumisa y complaciente. - Es indeciso.
2. Dominio del ambiente	- Aprovecha las oportunidades. - Es capaz de elegir o crear contextos adecuados a las necesidades personales. - Tiene una sensación de control y competencia. - Tiene control de sus actividades.	- Se le dificulta manejar los asuntos cotidianos. - Se siente incapaz de manejar o cambiar el contexto que le rodea. - Desconoce las oportunidades que están en su ambiente inmediato. - Tiene sentimientos de indefensión.
3. Crecimiento personal	- Tiene un sentimiento de desarrollo continuo. - Se ve a sí mismo creciendo y expandiéndose. - Está abierto a nuevas experiencias. - Se da cuenta de su potencial. - Ve mejoría en sí mismo y en su comportamiento a lo largo del tiempo - Se percibe con mayor conocimiento y autoeficacia.	- Tiene un sentido de estancamiento personal. - Carece de sentido de mejora a lo largo del tiempo. - Se siente aburrido y desinteresado de la vida. - Se siente incapaz de desarrollar nuevas actitudes o comportamientos. - No transfiere logros pasados al presente.
4. Relaciones positivas con los demás	- Tiene relaciones cálidas, satisfactorias y de confianza. - Le preocupa el bienestar de los demás. - Es empático y afectuoso. - Entiende el dar y recibir en las relaciones humanas.	- Tiene pocas relaciones cercanas y de confianza. - Le resulta difícil ser cálido, abierto y preocupado por los demás. - Está aislado y frustrado en sus relaciones interpersonales. - No está dispuesto a hacer compromisos para mantener lazos importantes con otros.
5. Propósito en la vida	- Tiene metas y un sentido de dirección. - Considera que hay un significado para la vida pasada y presente. - Mantiene creencias que dan propósito a su vida. - Tiene metas y objetivos para vivir.	- Carece de sentido de la vida. - Tiene la sensación de estar sin rumbo. - Tiene pocas metas u objetivos. - No ve un propósito de vida. - No tiene perspectivas o creencias que le den sentido a su vida.
6. Autoaceptación	- Posee una actitud positiva hacia el yo. - Reconoce y acepta múltiples aspectos del yo, incluyendo buenas y malas cualidades. - Se siente positivo sobre su vida pasada.	- Se siente insatisfecho consigo mismo. - Está decepcionado con lo que ha ocurrido en su vida pasada. - Está preocupado por ciertas cualidades personales. - Desea ser diferente a lo que es. - Es perfeccionista. - Usa criterios externos.

Por lo tanto, el bienestar psicológico es considerado un constructo que expresa el sentir positivo combinado con pensar de manera constructiva acerca de sí mismo, definido por su

naturaleza vivencial y relacionado estrechamente con aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social (Chávez, 2006 citado en García, 2022).

Como se ha mencionado, algunos factores que parecen estar asociados al bienestar psicológico son los sociodemográficos (como la edad, el sexo, el ingreso económico y los años de estudio), biológicos (relacionados con la salud física y mental, con el funcionamiento óptimo de los sistemas fisiológicos, incluidos la calidad del sueño) y de personalidad. Algunos resultados de estudios citados por González (2013) que reflejan la relación entre estos factores y el bienestar psicológico se resumen a continuación:

Tabla 14.

Factores asociados al bienestar psicológico.

FACTORES ASOCIADOS	ALGUNAS EVIDENCIAS RESULTANTES DE ESTUDIOS
Sociodemográficos	El dominio del ambiente y la autonomía parecen incrementar con la edad independientemente del género (Ryff y Keyes, 1995).
- Edad	
- Género	Las mujeres parecen puntuar más alto en relaciones positivas con otros y el crecimiento personal sin importar el grupo etario al que pertenezcan (Ryff y Keyes, 1995).
Biológicos	No se ha encontrado una relación positiva entre los aspectos fisiológicos y el bienestar psicológico, sobre todo al explorar la variabilidad de la frecuencia cardíaca, aunque los resultados de este estudio pudieron estar asociados a las limitantes del mismo (Libby, 2009).
- Calidad de sueño	Es posible que los factores biológicos tengan impacto en el bienestar psicológico cuando se encuentran mediados por otros indicadores. El nivel de bienestar puede minimizar el impacto de los factores de riesgo en las dificultades para dormir; los problemas para dormir se relacionan con un bajo afecto positivo y con un pobre bienestar psicológico (Steptoe, O'Donnell, Marmot y Wardle, 2008).
Personalidad	Algunos rasgos de personalidad estudiados han sido: extroversión, neuroticismo, apertura a la experiencia, agradabilidad, y escrupulosidad (Schmutte y Ryff, 1997).
- Rasgos de Personalidad	Todas las dimensiones del bienestar psicológico se relacionaron negativamente con neuroticismo (Schmutte y Ryff, 1997). Extroversión, apertura a la experiencia, agradabilidad y escrupulosidad se correlacionaron positivamente con las seis dimensiones del bienestar psicológico (Schmutte y Ryff, 1997). Las relaciones positivas más altas fueron escrupulosidad y extroversión y la más baja apertura a la experiencia (Schmutte y Ryff, 1997). Las mujeres extrovertidas reportaron niveles más altos de bienestar psicológico en todas las dimensiones (Abbott et al., 2008). El neuroticismo está asociado con niveles bajos de bienestar psicológico en todas las dimensiones (Abbott et al., 2008).
- Emoción de la gratitud	La emoción de la gratitud parece estar correlacionada positivamente con los rasgos: extroversión, apertura a la experiencia (Wood, Joseph y Malby, 2009). La gratitud es un predictor importante del bienestar psicológico; se vincula con un significado de vida (Wood, Joseph y Malby, 2009).
- Depresión	Un nivel bajo de bienestar psicológico es un predictor de depresión a futuro (Wood, Joseph y Malby, 2009).
- Desórdenes del Comportamiento	Los aspectos positivos de bienestar psicológico son importantes para comprender los desórdenes del comportamiento y también para en su caso, apoyar las intervenciones profesionales (Wood, Joseph y Malby, 2009).
- Autoestima	Un nivel alto de autoestima se asoció significativamente con todas las dimensiones del bienestar psicológico y que la estabilidad de la autoestima se relacionó positivamente con autoaceptación, relaciones positivas con otros y crecimiento personal (Paradise y Kernis, 2002).

Otros factores asociados al bienestar son los eventos de vida, entre los cuales destacan las experiencias normativas, es decir, aquellas que son planeadas y que corresponden a eventos comunes y relacionados con las transiciones de una etapa de vida a otra. También se mencionan las experiencias no normativas, las cuales están relacionadas con eventos no planeados y que son significativamente estresantes como lo fue la pandemia por COVID-19. Los resultados de un estudio realizado por Ryff y Heidrich (1997) citado en González (2013) refieren diferencias entre las etapas de vida; para los adultos jóvenes las actividades sociales fueron primordiales, para las personas de edad adulta intermedia la familia y los amigos mientras que los eventos no normativos (es decir enfrentar un evento no planeado y estresante) fue un predictor positivo en la dimensión crecimiento personal para los adultos jóvenes.

Otro evento de vida estudiado fue el estado civil; en un estudio realizado por Marks y Lambert (1998) citado en González (2013), se menciona que la influencia positiva del matrimonio en todas las dimensiones del bienestar psicológico no fue tan clara ya que no hubo diferencias significativas entre personas casadas y solteras e incluso, las personas solteras reportaron en algunos casos mejores niveles de bienestar psicológico específicamente en las dimensiones autonomía y crecimiento personal. Por otro lado, se refiere la relación entre perfeccionismo, estrés y las seis dimensiones del bienestar psicológico, encontrando que el estrés está mediado por las relaciones entre el perfeccionismo prescrito socialmente y tres de las dimensiones del bienestar psicológico: autonomía, dominio del ambiente y propósito de vida (Chang, 2006 citado en González, 2013).

Por otro lado, Walker (2009) en González (2013) examinó la relación entre la espiritualidad, la religiosidad y el bienestar subjetivo y bienestar psicológico encontrando que la espiritualidad es un predictor positivo de bienestar subjetivo y bienestar psicológico, sin embargo, la religiosidad no se correlacionó con ninguno de los dos tipos de bienestar, aunque en otros casos hay una relación significativa entre espiritualidad y religiosidad.

Raffanelli, Minozzi, Milaneschi y Gostoli (2009) en González (2013) estudiaron la relación entre el bienestar psicológico y la dependencia a las drogas concluyendo que la dependencia a las drogas está asociada con altos grados de sintomatología (ansiedad y depresión) y bajos niveles de bienestar psicológico.

Araque et al., (2020) encontraron en el estudio que realizaron con estudiantes universitarios durante la situación de cuarentena por COVID-19 los niveles más elevados de bienestar psicológico se asociaron al sexo femenino, a personas solteras y al estrato socioeconómico alto.

Y finalmente, otro factor asociado al bienestar psicológico es la cultura, González (2013) expresa que para Ryff las diferencias culturales constituyen un elemento de fundamental importancia en el estudio del bienestar por lo que la investigación en términos de bienestar psicológico debe considerar las diferencias culturales, sociales, éticas, históricas y económicas de la población en donde se trabaja.

Debido a que el bienestar psicológico abarca una comprensión más profunda y compleja de la naturaleza y experiencia emocional, se ha considerado retomarlo para el diseño del taller que promueva el bienestar psicológico en los estudiantes de la escuela preparatoria, partiendo específicamente desde el Modelo Multidimensional de Ryff con la finalidad de orientarlos para comprender sus emociones, fomentar la empatía y el respeto hacia los demás ayudándoles a mejorar la relación consigo mismos y con su entorno y con ello, adquieran herramientas que les permitan afrontar situaciones difíciles tales como lo fue la pandemia por COVID-19 y los efectos emocionales que se generaron y que siguen siendo un tema de interés para el área de la salud mental. Así también, se consideró retomar la Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes, validada por la Dra. González (2013) en población mexicana (área metropolitana) y en estudiantes de Educación Media Superior a fin de reducir las variables relacionadas con la cultura y que puedan alejar los resultados del fenómeno de estudio. En el siguiente capítulo, se ahonda en las consecuencias emocionales en los adolescentes como producto de la pandemia.

CAPÍTULO 4. LA PANDEMIA DE COVID-19: Y EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LOS ADOLESCENTES

*“La habilidad de enfrentar la adversidad y recuperarse a pesar de ella,
se desarrolla hasta que se presenta la oportunidad”*

Anónimo

Este capítulo pone de manifiesto las consecuencias que se han visibilizado especialmente en los jóvenes a partir de la pandemia por SARS-CoV-2, con la finalidad de comprender de manera más amplia la forma en la que ha impactado a su bienestar psicológico, así como los elementos que están relacionados con él lo cual fue considerado para proponer el diseño e implementación de un taller que permita a los adolescentes aprender estrategias que mejoren las dimensiones propuestas por Ryff y con ello, favorecer su bienestar psicológico.

“En enero de 2020 la OMS declaró el brote de la enfermedad por el nuevo coronavirus SARS-CoV-2 como una emergencia de salud pública internacional. En marzo de 2020 se caracterizó como una pandemia y desde entonces, las autoridades sanitarias de todo el mundo se encuentran implementando medidas para contener el brote. Esta pandemia puede ser considerada como el primer gran impacto de repercusión planetaria en la historia reciente del mundo globalizado. Aunque sus efectos en materia de salud pública están siendo superlativos, también lo son en todos los demás ámbitos de la vida pública, privada, individual y colectiva...” (UNESCO, 2023. Párrafos 2 y 3).

4.1 Panorama inicial

El 24 de marzo de 2020 el Gobierno de México en coordinación con la Secretaría de Salud decretó la Fase 2 la cual consistió esencialmente en la restricción de ciertas actividades económicas, congregaciones masivas y la recomendación de resguardo domiciliario a la población en general. El 30 de marzo del mismo año y derivado del aumento de casos confirmatorios y muertes en el país, se declaró “emergencia sanitaria” y el 20 de marzo de 2020 la Secretaría de Educación Pública decretó la suspensión de clases en educación preescolar, primaria, secundaria, normal, medio superior y superior lo que originó que se cambiaran las clases presenciales a una nueva modalidad: a distancia. (Gobierno de México, 2021a)

4.2 Problemas sociales y vulnerabilidades

La pandemia evidenció las múltiples formas de desigualdad y violencia; de acuerdo con el Informe de Objetivos de Desarrollo Sostenible 2020 (ONU, 2020), se agravaron las desigualdades y las situaciones de pobreza, el desempleo, el matrimonio infantil y la violencia contra las mujeres y niñas, también se intensificó la carga de trabajo doméstico para las mujeres. Más de un millón

de mujeres detuvieron sus estudios en el ciclo escolar 2020-2021 y el trabajo no remunerado aumentó tres veces para las mujeres con niños de menos de 6 años (INEGI, 2022).

El director de enfermedades no transmisibles y salud mental de la OPS dijo: *“Hemos estado operando en modo de crisis desde el inicio de la pandemia... además de manejar el miedo a enfermar y el trauma de perder a los seres queridos a causa del nuevo coronavirus, la gente ha sufrido desempleo, pobreza e inseguridad alimentaria y el impacto adverso en la salud mental ha sido generalizado”* (ONU, 2021, Párrafo 6).

Esta desigualdad puso de manifiesto, por ejemplo, que muchos estudiantes de cualquier nivel educativo, interrumpieran sus estudios ya que la formación a distancia no estaba a su alcance debido a que no tenían acceso a una red de internet o bien, a un equipo de cómputo o teléfono celular que les permitiera realizar las actividades y tareas que en ese momento se generaron casi de manera improvisada. El CONEVAL (2021) mencionó que en México la pobreza abarcaba al 43.9% de la población, el rezago educativo y las brechas digitales el 19.2% debido a que el 44.2% de los hogares cuentan con equipo de cómputo y el 60.6% con acceso a internet. La Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2021) refiere que, mundialmente, al menos 1 de cada 7 niños fue afectado durante 2020 por los encierros, mientras más de 1,600 millones de ellos sufrieron alguna pérdida educativa.

Algunos retos que las instituciones, los docentes y estudiantes tuvieron que asumir como parte de la digitalización forzada ante la emergencia sanitaria que Araya et al., (2020) recopilaron, son los siguientes:

- **La inequidad en la construcción expedita de una infraestructura tecnológica:** las universidades que no tenían experiencias previas en teleeducación, enfrentaron grandes dificultades para responder con inmediatez a las nuevas demandas tecnológicas.
- **La carencia de instrumentos de evaluación o acreditación en el contexto de enseñanza virtual:** la enseñanza y evaluación virtual tienen otras características respecto a la modalidad presencial y por ende, requieren desarrollar otras metodologías que respondan al contexto.

- **Pocos profesores capacitados para la educación a distancia:** en algunos casos los estudiantes fueron sobrecargados de actividades debido al desconocimiento de la pedagogía virtual del docente quienes han tenido el desafío de incorporar nuevos mecanismos educativos.
- **La brecha digital y el acceso limitado a las tecnologías:** muchos estudiantes han tenido dificultades para acceder a equipos de cómputo o bien, a la conectividad lo cual fue motivo de un incremento considerable de la tasa de abandono de las aulas.
- **El efecto psicológico del confinamiento impacta la capacidad de aprendizaje:** el ambiente poco favorable (condiciones de su hogar, acceso a las tecnologías requeridas, acceso a la red) en el que muchos estudiantes se encontraban les dificultó adaptarse a los formatos virtuales.

La pandemia dejó ver retos y limitaciones a los que se enfrentan las instituciones educativas de todos los niveles para lograr la calidad educativa. La pandemia afectó a todos, pero no de la misma manera; las consecuencias han sido diferenciales en función de las condiciones de vulnerabilidad que implican las capacidades personales e institucionales que permitieron y permiten o no, afrontarla de manera eficaz (UNESCO, 2023).

4.3 Estrategias ante la crisis sanitaria en las instituciones escolares

Debido al gran impacto que generó la pandemia por COVID-19 en diferentes contextos: social, familiar, económico o educativo, se tuvo la necesidad de realizar ajustes respecto a la manera de trabajar, interactuar, producir, vivir... en el caso específico de la educación, las instituciones se vieron en la necesidad de adaptar sus procesos académicos como las sesiones de clase, reuniones, ferias y eventos de divulgación así como implementar recursos de atención relacionados con el manejo del estrés, la atención psicológica para atender la ansiedad y depresión así como la promoción de estrategias para el desarrollo humano.

Aunque la educación en línea tiene varias décadas existiendo, por ejemplo, Carlos, et al., (2021) refieren que de acuerdo con algunas estimaciones durante 2015, el 50% de los estudiantes

de todo el mundo estaban inscritos en algún curso virtual y tres de cada cuatro universidades usaban las Tecnologías de Información y Comunicación (TIC) sin embargo, el confinamiento por COVID-19 evidenció que los docentes, estudiantes y comunidad académica en general, no estábamos preparados para trasladar nuestras actividades presenciales a la presencialidad remota.

Ante el cambio prácticamente inmediato, la comunidad académica incorporó de manera emergente los recursos que conocían y que tenían al alcance. Kohls-Santos (2021) encontró que uno de los recursos tecnológicos más utilizados por los profesores durante el confinamiento fue la aplicación de comunicación WhatsApp como principal herramienta para mantenerse en contacto con sus estudiantes la cual se empleaba para responder preguntas sobre actividades, enviar contenidos o atender otras inquietudes. Además de esta aplicación, los docentes manifestaron emplear otras plataformas para realizar actividades sincrónicas o asincrónicas; los más citados fueron: Google, las herramientas de Video Conferencia Zoom y Meet, y el entorno virtual de aprendizaje Moodle, también citaron el uso de otros instrumentos tales como el chat de video, realizar trabajos colaborativos usando Office 365, Trello, Flipgrid, Padled, Office Teams, Audacity, Facebook, Skype, Google Forms, Documents, YouTube y TED.

Las instituciones educativas del mundo entero, realizaron ajustes casi inmediatos los cuales se fueron modificando a lo largo del tiempo, perfeccionándose y ajustándose gradualmente de acuerdo con las necesidades de su comunidad. Por ejemplo, la Universidad de Cartagena desarrolló al inicio del primer semestre de 2020 una estrategia basada en el uso de las tecnologías de información (TIC) la cual incluyó estrategias pedagógicas y herramientas TIC tales como programación y desarrollo de sesiones virtuales, grabación de sesiones virtuales, gestión de contenido y asignaciones y creación de evaluaciones con la para facilitar a los profesores y estudiantes la adaptación entre el periodo de presencialidad y presencialidad remota. (Chanchí, et al., 2021).

Clavijo y Luna (2020) refieren que la Universidad de los Andes, implementó una Guía para su comunidad académica la cual estuvo integrada por mensajes motivacionales de parte de su rector, opciones de financiamiento, investigaciones sobre la evolución del COVID-19 así como estrategias para la virtualidad adoptadas internacionalmente por otras instituciones académicas.

La Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD en Pamplona Colombia, implementó una “caja de herramientas para el COVID-19” con una línea específica llamada “Bienestar Integral Unadista” la cual incluía enlaces de atención psicosocial en línea para interactuar con un psicólogo, cursos autodirigidos relacionados con el crecimiento personal, para el manejo del estrés además de material psicoeducativo. También incorporaron actividades para fortalecer el bienestar institucional, la salud física y mental de toda la comunidad académica Clavijo y Luna (2020).

La Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) dio respuesta inmediata a los requerimientos académicos de profesores y alumnos para continuar con las labores de enseñanza en todas sus entidades académicas y niveles (bachillerato, licenciatura y posgrado) con un espacio digital que integra servicios y recursos educativos denominado “Campus virtual” el cual cuenta con más de 20 mil aulas virtuales así como recursos educativos disponibles: documentos de planeación, evaluación de actividades en línea, guías e instructivos, cursos remediales, propedéuticos, de idiomas, materiales de aprendizaje, videos de profundización, tutoriales, talleres, asesorías y demás herramientas añadiendo los servicios ya existentes de acceso abierto a los acervos de sus bibliotecas y hemerotecas, los de carácter científico y cultural disponibles en sus repositorios institucionales. También estableció exámenes de titulación y de grado en línea con el fin de facilitar a los estudiantes la etapa final de su formación. Por otro lado, ha brindado el servicio de comunicación a distancia a través de videoconferencias desde diversas plataformas informáticas para continuar con las labores académicas como la atención a congresos, conferencias, coloquios, mesas de debate y conversatorios, tanto a nivel nacional como internacional (DGCS-UNAM, 2020).

La UNAM también emprendió actividades en los ámbitos de salud, cultural y científico dirigiéndolas no solo a la comunidad universitaria sino a la sociedad mexicana y al mundo; en el campo de la salud, contribuyó al conocimiento de la pandemia asesorando e informando a la comunidad y a la sociedad sobre la instauración de medidas de higiene pública para combatir la desinformación, poniendo a disposición el Centro de Diagnóstico COVID-19 para la atención al público general, dando orientación para la contención epidemiológica, poniendo a disposición el sistema de información médica profesional sobre la contingencia en donde médicos resolvieron dudas sobre la COVID-19 vía telefónica o brindando capacitaciones sobre el uso adecuado de equipo de protección personal para la atención del paciente, impartición de cursos de intubación

endotraqueal y talleres sobre los marcadores bioquímicos y moleculares para la detección del SARS-CoV-2 entre muchas otras acciones. (DGCS-UNAM, 2020)

En el ámbito científico, la UNAM ha dado continuidad a los proyectos de investigación en la materia, por ejemplo, desarrollando herramientas de diagnóstico y detección de la enfermedad, incluyendo diseños novedosos como biosensores y construcción de plataformas para la producción de vacunas, diseño insumos médicos y dispositivos como ventiladores o respiradores artificiales, dispositivos para terapia de oxígeno, termómetros de última generación, en colaboración con otras instituciones, contribuyó con la fabricación de caretas de protección y mascarillas de alta eficiencia entre otras acciones relevantes (DGCS-UNAM, 2020).

En materia de salud mental, creó proyectos específicos enfocados en la atención psicológica para la población en general, emprendió programas de atención psiquiátrica, psicológica y psicosocial a distancia a través de una plataforma de telemedicina y del expediente electrónico para la comunidad universitaria. Puso en marcha la estrategia “Mi salud también es mental: intervención psicológica comunitaria a distancia ante el COVID-19” para atender situaciones de riesgo como violencia, consumo de sustancias, depresión, autolesión, emociones y pensamientos negativos, ansiedad generalizada, estrés agudo, entre otros y desarrolló el “Cuestionario de evaluación y manejo de los riesgos a la salud mental (CEMRSM COVID-19)” por mencionar los más sobresalientes.

Como se ha descrito, las acciones implementadas por las distintas instituciones alrededor del mundo, no fueron exclusivamente para trasladar la manera de trabajar o estudiar, sino que hubo gran movilización para atender los problemas de salud mental que aquejaron de manera importante a la población; surgieron necesidades inminentes y se acentuaron otros problemas que ya eran un problema de salud pública. Las instituciones educativas se vieron en la necesidad de desarrollar estrategias, proporcionar información, trabajar de manera conjunta con los profesionales de la salud mental para contener la emergencia en salud mental. Clavijo y Luna (2020) expresan que es importante que los docentes y la comunidad escolar administrativa adquieran recursos para desarrollar su bienestar psicológico como alternativa para que los procesos de enseñanza-aprendizaje sean eficaces, ya que “*sería difícil enseñar lo que previamente no se ha adquirido*” (Palomera, 2017, citada por García-Álvarez, et al. en Clavijo y Luna, 2020).

Debido a lo anterior, se considera importante poner de manifiesto el impacto a nivel emocional que se vivió a causa de la pandemia por COVID-19 y la manera en la que esta repercutió específicamente en los estudiantes de Educación Media Superior.

4.4 Impacto de la pandemia por COVID-19 en el bienestar psicológico de los estudiantes

El impacto de la pandemia por COVID-19 en la salud mental no tiene precedentes; se enfatizaron los problemas que ya se enfrentaban en este terreno desde hace tiempo, como la elevada prevalencia de trastornos mentales y se crearon nuevos problemas para muchas personas de todas las generaciones especialmente en los grupos más vulnerables. La buena salud es más que su ausencia: es esencial para la salud y el bienestar generales, la calidad de vida y la capacidad de prosperar y alcanzar el mayor potencial como parte de la comunidad más amplia, cuando una persona no puede prosperar ni alcanzar su máximo potencial, la sociedad en conjunto se queda atrás (OPS, 2023).

Sin duda, la pandemia ha representado un cambio a nivel mundial, el cual ha sido afrontado en función de los recursos personales, cognitivos, psicológicos y contextuales; los alumnos en particular, los adolescentes quienes enfrentan cambios biológicos, emocionales y sociales *per se* no han escapado de esto.

Durante 2023, las cifras oficiales reportaban que al menos 670 millones de personas en el mundo han tenido COVID-19 estimando que 1 de cada 10, es decir alrededor de 67 millones, reportó al menos una secuela que aparece, persiste o fluctúa, a lo cual se le denomina COVID largo. De esa población, se calcula que el 18% continuaron sin regresar a sus trabajos al menos durante un año por tener una condición incapacitante (Perelman, 2023).

Un dato concerniente al área educativa, reportado por la ONU (2021), refiere que en marzo de 2020 más de 154 millones de niños en América Latina y el Caribe, estaban fuera de la escuela debido a la COVID-19, sin embargo, un año después 114 millones de estos niños, es decir, el 74% continuaban sin regresar a clases por diversas causas: económicas, pérdida de seres queridos, padres, madres o cuidadores, mayor adversidad en sus entornos familiares, violencia doméstica, entre otros.

A consecuencia de la pandemia por COVID-19 hubo un cambio en la vida cotidiana a nivel mundial derivado de la respuesta constante a la fuente de estrés que esto generó lo que, sin duda, generó un impacto psicológico (Brooks et al., 2020 citado en Alcántara, 2022).

Clavijo y Luna (2020) refieren que los estudios realizados por Satıcı et al., (2020) demostraron que las circunstancias de incertidumbre provocadas por la pandemia se encuentran directamente relacionadas con mayores afectaciones en el bienestar psicológico aunado con la condición de salud provocada por la enfermedad misma, se registraron y se siguen registrando problemas importantes en la salud emocional que minan el bienestar psicológico de quienes la padecen. Por un lado, la acción directa del SARS-CoV2 sobre el sistema nervioso central, la deficiente oxigenación del tejido cerebral, la intensa reacción inmunitaria, la intervención médica farmacológica y las técnicas de auxilio y mantenimiento (respiración asistida, sondas, etc.) en el periodo agudo de la enfermedad. Otros factores importantes que promueven problemas cognitivos y emocionales han sido el aislamiento social y el intenso temor por enfrentar la enfermedad, la cual representaba una amenaza debido a su posible mortalidad y de la cual se conocía poco. Así mismo, en la fase de convalecencia, se suma la preocupación de transmitir la enfermedad a otros (Thomas, 2023).

“Tres años de COVID-19 nos han hecho sufrir y mucho nos han enseñado sobre nosotros mismos: fragilidad humana y epidemias parecen ir de la mano en la historia de la humanidad”. (Thomas, 2023, pág. 12). Tras las manifestaciones agudas de la enfermedad han ido apareciendo secuelas que pueden durar meses e incluso años. Se trata de un grupo de síntomas físicos, psicológicos y cognitivos que afectan a personas que superaron la infección y que limitan o impiden su reintegración a la vida normal.

De acuerdo con los datos de la ONU (2021) durante 2020 el 52% de jóvenes de 15 a 29 años en países de América Latina y el Caribe, habían experimentado un nivel de estrés importante y el 47% tuvo episodios de ansiedad o ataques de pánico durante su cuarentena, además el 27% declaró sentir ansiedad y el 15% depresión.

A finales del 2020 la ONU (2021) refirió que un estudio llevado a cabo en México documentó síntomas de estrés postraumático clínicamente significativo en casi un tercio de la población. El director general del IMJUVE, Guillermo Rafael Santiago Rodríguez, informó que a

partir de una alianza con el Population Council México, se logró atender en 2021 a 39,531 jóvenes quienes mostraron cuadros de ansiedad y depresión a consecuencia de la pandemia; tres de cada cinco jóvenes mostraron síntomas de depresión y 57% ansiedad (Gobierno de México, 2021b).

Las consecuencias en la salud mental, aparecen prácticamente en todos los reportes científicos sobre el COVID largo prevaleciendo la depresión y la ansiedad. Aunque se citan con menor frecuencia los problemas cognitivos, como los trastornos de la memoria y la pérdida de capacidades generales para ser independientes y relacionarse con el entorno, son una realidad en un grupo importante de personas a nivel mundial que tuvieron la enfermedad. Por otro lado, los trastornos de la conciencia, las alucinaciones y la agitación de conducta sólo se han reportado en la fase aguda de la enfermedad. Se calcula que de los sobrevivientes de COVID-19, casi la tercera parte seguirá sufriendo depresión un año después (Thomas, 2023).

También sabemos que el aislamiento social, el temor a enfermar, morir o contagiar a otros, la angustia por un futuro incierto, han sido motivo de un gran estrés que detona reacciones emocionales con consecuencias interpersonales, sociales y también neurológicas. Las investigaciones actuales sobre el tema han aportado un valioso conocimiento y en algunos casos se han implementado programas de rehabilitación para las secuelas físicas; en cuanto a las mentales, en algunos lugares ya se actualiza al personal de salud en primer nivel para identificar y dar tratamiento inicial a estos problemas, pues los servicios de especialidad seguramente se verían rebasados.

4.5 El bienestar psicológico en los estudiantes de Educación Media Superior post COVID-19

Como se ha mencionado anteriormente, el bienestar psicológico implica conocer la apreciación que las personas tienen de su vida, pero también explica de qué manera se relaciona con la felicidad, la calidad de vida o la salud mental; a mayor nivel de bienestar psicológico hay mayor prevalencia de salud mental, es decir, mayor preponderancia a enfrentar de manera positiva los momentos de crisis poniendo en práctica sus habilidades e interactuando de manera positiva con su entorno y, por lo tanto, menor probabilidad de padecer enfermedades mentales. Araque et al. (2020) refieren que la evaluación del bienestar psicológico en condiciones de

pandemia y aislamiento social cobra relevancia debido a que se relaciona con las capacidades del individuo para responder de manera resiliente en dichas condiciones.

Torres (2020) considera que el confinamiento por la pandemia ha sido una de las posibles causas para que los alumnos a nivel mundial padezcan estrés y ansiedad. Cao et al., (2020) expresan en su investigación realizada en una universidad de Changzhi en China, que el impacto psicológico fue significativo en la población estudiantil en donde el 24.9% de los estudiantes partícipes de la muestra integrada por 7143 estudiantes, mostraron síntomas de ansiedad leve, moderada o severa, observando síntomas ansiosos ante el miedo de contagiarse o que un familiar se contagiara de COVID-19, frente a la cuarentena, el distanciamiento social aunado a la carga académica en una nueva modalidad, así también observaron que el tener estabilidad económica familiar, vivir en un área urbana y con los padres fueron factores protectores frente al estrés y la ansiedad, por ello, sugirieron el monitoreo de la salud mental de los estudiantes.

Vences et al., (2023) realizaron una investigación en estudiantes recién egresados del Nivel Medio Superior, con rango de edad de 17 a 19 años quienes presentaron en general bajos niveles de bienestar psicológico. En su trabajo, García (2022) refiere que los alumnos de la Escuela Nacional de Trabajo Social de la UNAM sufrieron un cambio radical en su vida cotidiana y en sus relaciones sociales debido a que la pandemia por COVID-19 provocó que se modificara desde la manera de estudiar hasta su estado anímico situación que persiste hasta la fecha en 2022. Cuamba y Zazueta (2020) refieren en su estudio llevado a cabo en una universidad de Sonora, en el que participaron estudiantes de 18 a 24 años, que encontraron evidencia de prevalencia de indicadores que sugieren alta posibilidad de desórdenes o trastornos mentales en la muestra lo cual se relaciona con otros estudios revisados en donde los indicadores de habilidades de afrontamiento inadecuados, los problemas del estado de ánimo, problemas de sueño y conductas autodestructivas permiten llamar la atención del personal educativo para no abandonar las acciones que permitan a la comunidad estudiantil promover su bienestar psicológico. Por otro lado, Vizcaíno y Maldonado (2024) encontraron una correlación negativa entre el bienestar psicológico y la ideación suicida en un estudio realizado con 148 adolescentes empleando la escala de Bienestar Psicológico de Ryff, enfatizaron diferencias entre sexos y la influencia de variables sociodemográficas por lo que aunado a la etapa de desarrollo consideran indispensable continuar con la investigación de los factores sociales, cognitivos y emocionales que resulten ser protectores o de riesgo en la salud mental y por tanto, en el bienestar psicológico de este grupo etario.

Rodríguez (2022) realizó un estudio en el que aplicó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff a 112 estudiantes en edades de 15 a 20 años de Educación Media Superior del subsistema Abierto y a Distancia en el Estado de Tlaxcala observando como parte de los resultados, que las dimensiones de crecimiento personal y autoaceptación tuvieron niveles bajos, refiriendo que casi la mitad de los estudiantes participantes presentaron problemáticas que afectaron su bienestar las cuales se manifestaron al cambiarse de modalidad virtual a híbrida y/o presencial, ante la situación sanitaria y el periodo de confinamiento derivado de ella, cuando las condiciones de salud de los familiares eran negativas, ante la virtualidad de las clases que complicó que se adaptaran al nuevo sistema lo cual generó desinterés por realizar actividades en general y a la falta de recursos económicos y tecnológicos para realizar actividades en línea. Derivado de ello, la autora, sugiere como necesario incorporar programas que ayuden a la comunidad estudiantil a tener alternativas para trabajar la parte socioemocional y brindar herramientas a los docentes para brindar acompañamiento y apoyo efectivo a los estudiantes cuando así lo requieran.

La reacción psicológica derivada de los cambios que produjo la contingencia sanitaria no es el único elemento a considerar dentro de las consecuencias que vivieron los estudiantes de nivel bachillerato, quienes como se ha mencionado, se encuentran en una etapa de vida en la cual el desarrollo de la identidad cobra relevancia y, por ende, problemas sociales y emocionales a lo cual se suma la dinámica que se adoptó como consecuencia de encontrarse frente a una nueva modalidad de estudio. Los alumnos tuvieron que apropiarse maneras distintas para cursar sus materias, para estudiar, interactuar con la comunidad escolar, entregar trabajos y presentar evaluaciones, lo cual, en muchos casos, derivó en una “desestructura” en cuanto a los horarios académicos, los que tenían que ver con la convivencia familiar, la interacción social y con el autocuidado dando paso a un círculo vicioso en donde se desestabilizaba el bienestar físico, social y emocional.

El seguimiento de un horario regular de comidas ayuda a mantener el orden del ritmo circadiano y sus procesos cognitivos ya que permite el suministro regular de la glucosa para el cerebro y áreas como el hipocampo fortaleciendo la memoria y el aprendizaje (Braga et al., 2019 en Vázquez, 2021), por otro lado, los hábitos del sueño también se han relacionado con el rendimiento académico en la medida en la que a partir de que se duerma el tiempo suficiente y con la calidad idónea, se generará la función reparadora lo cual permitirá que el sistema nervioso

se reorganice y permita que el rendimiento cognitivo y la memoria de trabajo funcionen de forma eficaz.

En muchos casos, los hábitos de la actividad física también se vieron afectados, Vázquez (2021) menciona que estos hábitos se relacionan positivamente con el rendimiento académico porque el realizar caminata, trotar o algún deporte se asocia con terminar el día con vitalidad y sin cansancio. Cuando los factores anteriormente mencionados prevalecen en un sentido negativo por un tiempo sostenido, la percepción de logro y satisfacción disminuyen lastimando de manera importante el bienestar psicológico. “El bienestar psicológico es un factor que favorece la resiliencia y reduce el riesgo de presentar desgaste emocional ocasionado por las situaciones de estrés que emergen en el contexto académico” (Romano et al., 2021 en Urrutia, 2022, pág. 79)

En su informe de trabajo, Graue (2023) expresa que a pesar de la pandemia por COVID-19, el sistema educativo de Educación Media Superior y Superior continuó su evolución obligándose a diseñar nuevas estrategias educativas y pedagógicas apoyadas por la tecnología, en ese sentido, es menester atender también las condiciones psicoemocionales que atraviesan los estudiantes porque éstas intervienen en su desempeño académico e incluso en su permanencia en la institución.

Por lo anteriormente expuesto, se considera que las propuestas de programas de intervención que permitan a los adolescentes asirse de herramientas y recursos que les ayuden a mejorar su autonomía, conocimiento y aceptación de sí mismos, el manejo adecuado de sus emociones, la relación con su entorno ambiental y social así como la generación de objetivos y metas que les mantengan motivados y con una autopercepción de eficacia, son mecanismos que los profesionales inmersos en el campo de la educación y la salud mental podemos poner sobre la mesa. La pandemia no debe considerarse como un hecho único e irrepetible. La vacunación no representa una solución definitiva para volver a la “normalidad” sino más bien el inicio de una transformación en la manera en la que se organizan las actividades, lo cual conlleva también a cambios significativos en lo político, económico, social, educativo y en todos los niveles de la estructura, desde lo individual hasta lo global (Moore, 2021; PNUD, 2020 en De Agüero, et al., 2021a).

Durante mucho tiempo al menos en nuestro país, la salud mental ha sido marginada, subestimada, estigmatizada, poco valorada y atendida. Sin embargo, un aspecto positivo que ha surgido de la pandemia es la promoción de la importancia en la atención de esta área de la salud así como de enfoques innovadores tales como la telesalud mental, por lo tanto, es crucial que las autoridades aprovechen las repercusiones de esta gran crisis sanitaria para continuar sensibilizando a la población, fortaleciendo la educación y mejorando los servicios destinados a prevenir y abordar los problemas de salud mental lo cual, contribuirá a promover un mayor bienestar psicológico en la población y con ello, aumentar su calidad de vida (OMS, 2021).

Considerando que no puede haber salud ni bienestar psicológico sin salud mental, y para coadyuvar con las estrategias de intervención en el nivel Medio Superior, se diseñó un taller con el objetivo de promover el bienestar psicológico en los estudiantes del bachillerato. Se espera que la aplicación y evaluación del mismo aporte material que pueda ser útil en futuras réplicas, que contribuya para construir mejores sistemas que atiendan los problemas emocionales que se tienen post pandemia COVID-19 o bien, que sirvan como elementos de prevención ante amenazas -de este u otros tipos- al bienestar. En el capítulo siguiente, se plantea el problema y se analiza la justificación en términos teóricos, metodológicos y sociales.

CAPÍTULO 5. MÉTODO

“La magnitud de tus logros
depende de la sensatez de tus planes”

Napoleón Hill

En esta segunda parte del trabajo se describe el procedimiento que se empleó durante las fases del diseño y aplicación del taller para promover el bienestar psicológico en los estudiantes del bachillerato, no sin antes dar cuenta del planteamiento del problema y la justificación teórica, metodológica y social del mismo.

5.1 Planteamiento del problema

Vázquez (2021) menciona que el bienestar psicológico es fundamental al momento de poder enfrentar cualquier adversidad, así como poder prevenir enfermedades mentales, reaccionar de la manera correcta y manejar adecuadamente las emociones. La adolescencia es un periodo de cambios biológicos, físicos, conductuales y emocionales. Algunos especialistas refieren que las transiciones ocurridas en esta etapa de la vida permiten que el niño se transforme en un adolescente y después en un adulto. Y durante el proceso están implicados cambios en la manera de percibirse a sí mismo y en la manera de interactuar con el medio, Casullo y Castro (2002) encontraron que los adolescentes tienden a magnificar sus conflictos, son más individualistas y conformistas, revelan mayor tendencia a la insensibilidad social y parecen estar más disconformes con su sexualidad, todo ello, altera la percepción subjetiva de bienestar psicológico.

La pandemia por COVID-19 ha agregado impactos en los jóvenes que no se remiten exclusivamente al ámbito de la salud física, sino que han trascendido en todas las actividades humanas; en el entorno educativo fueron afectados en tanto los procesos de enseñanza-aprendizaje cambiaron de forma drástica pero además de ello, también causó efectos psicoemocionales. La “Encuesta para la medición del Impacto del COVID-19 en la Educación” aplicada por el INEGI durante 2021, indica que la deserción escolar a causa del COVID-19 en los niveles Medio Superior y Superior fue de 36% y 44% respectivamente. La Organización Mundial de la Salud (2021) reveló que durante 2020 uno de cada siete jóvenes de 10 a 19 años indicó padecer algún trastorno mental en donde la depresión, la ansiedad y los trastornos del comportamiento se mostraron con mayor prevalencia. Por otro lado, la Encuesta de las Naciones Unidas sobre Juventudes de América Latina y el Caribe apuntó que el 52% de los jóvenes pasaron por situaciones de estrés y ansiedad durante la pandemia (De Agüero et al., 2021b).

La comunidad escolar del Nivel Medio Superior, se encuentra frente a múltiples retos: adaptarse a las nuevas formas de adquirir aprendizajes, relacionarse de forma personal –no a distancia y muchas veces tras una cámara apagada- con la comunidad estudiantil, organizar sus

espacios y horarios para responder a la nueva dinámica de trabajo escolar. Lovón (2020) refirió en su investigación que los estudiantes mostraron una afectación significativa en su estabilidad mental y de aprendizaje derivada de:

- La carga académica en comparación con semestres o ciclos escolares anteriores.
- El cambio de estrategias de aprendizaje las cuales se trasladaron a la modalidad virtual.
- No poseer recursos tecnológicos o no poder acceder a tecnologías de calidad.

Pogliaghi et al. (2015) mencionan: “...*el bachillerato se ha percibido como un espacio de tránsito social, educativo y/o productivo, cuyas funciones fueron atribuidas social e históricamente*” (Pág. 23). De acuerdo con la OCDE, el papel de la universidad radica en proporcionar a los estudiantes experiencias de aprendizaje que promuevan el conocimiento, pero también habilidades técnicas que impulsen el desarrollo personal y social (Kohls-Santos, 2021). Lo anterior implica que los adolescentes puedan anticiparse psicológicamente y que sean capaces de poder percibir seguridad ante las posibles situaciones negativas y catastróficas que todavía tienen que vivir, así como prevenir y enfrentar la crisis aplicando medidas efectivas”. El contexto de la pandemia nos conmociona y se convierte en la oportunidad para implementar nuevas formas de ayudarles a crecer, desenvolverse, tomar decisiones de forma autónoma, resolver de forma creativa los problemas, adaptarse, ser resilientes, (Castillo et al., 2021) en otras palabras, tener bienestar psicológico.

Con base en lo anterior, se diseñó un taller con la finalidad de promover el bienestar psicológico en la comunidad estudiantil a nivel Bachillerato debido a que se considera que el hecho de que los alumnos cuenten con recursos que promuevan su bienestar psicológico eleva la posibilidad de afrontar situaciones complicadas en su contexto (Lozoya, 2022), ser cada vez más autónomos, tener mayor capacidad en la gestión de sus emociones y, por tanto, un mejor desempeño en el ámbito académico.

5.2 Justificación teórica

El bienestar psicológico con frecuencia es confundido con otros constructos tales como salud, salud mental o salud emocional por lo que tener claridad respecto a qué es brinda en sí mismo, la oportunidad de trabajarlo y fortalecerlo a nivel individual y comunitario coadyuvando con esto en el bienestar general de la población incluyendo a los adolescentes lo cual le permitirá que cuenten con recursos que les ayuden a promover su bienestar psicológico elevando con ello,

la posibilidad de afrontar situaciones complicadas en su contexto (Lozoya, 2022), ser cada vez más autónomos y tener mayor capacidad en la gestión de sus emociones.

Seligman y Csikszentmihalyi (2000) en Cuadra y Florenzano (2003), postulan que el énfasis de la psicología clásica en la enfermedad ha permitido descuidar los aspectos positivos, tal como lo es el bienestar ignorando los beneficios que representan para las personas. Por ello, la psicología positiva tiene el objetivo de investigar sobre las fortalezas y virtudes humanas, así como sus efectos a nivel individual y social. Negrete (2021) refiere que “el bienestar psicológico es un concepto que expresa el sentir positivo y el pensar constructivo del ser humano acerca de sí mismo” el cual está definido por su naturaleza subjetiva y vivencial relacionada con aspectos del funcionamiento físico, psíquico y social.

Medina et al. (2013) definieron al bienestar psicológico como un conjunto de cualidades, ámbitos y funciones que son indicadores del desarrollo humano que nos ayudan a funcionar óptimamente en el ambiente, por lo que las personas que experimentan un bienestar psicológico positivo se sentirán contentas, entusiasmadas, relajadas mientras que quienes experimentan menor bienestar se sentirán de forma contraria (Lozoya, 2022). García, (2022) refiere que los factores internos o personales cobran más importancia que las variables externas lo que pone en perspectiva los juicios y valoraciones que hacen las personas acerca de sus vidas y circunstancias vitales de desarrollo; las personas con niveles altos de bienestar psicológico, no son personas que se encuentren satisfechas todo el tiempo, sino que buscan activamente el placer.

De acuerdo con Ryff (1989) citada en Ballesteros y Medina (2006), el bienestar psicológico se desarrolla a través del ciclo de vida estableciéndose una meta a lo largo del proceso que está envuelta por el desarrollo del potencial del individuo el cual no tiene una relación directa con los estados de ánimo, con el estrés o con eventos que puedan mermar de manera temporal el bienestar subjetivo. Sin embargo, la presencia de trastornos emocionales si puede afectar al bienestar subjetivo y psicológico. Ante la situación de pandemia de COVID-19 los adolescentes refirieron tener ansiedad, depresión y estrés exacerbado. Después de dos años de confinamiento, la comunidad escolar regresa a las aulas encontrándose con fenómenos particulares; alumnos con rezago educativo, con dificultades de tipo psicológico derivadas del aislamiento y la soledad, factores que propician angustia y depresión (Carlos et al., 2021), la Encuesta de las Naciones Unidas sobre Juventudes de América Latina y el Caribe reveló que el 52% de los jóvenes han

pasado por situaciones de estrés y ansiedad durante la pandemia (De Agüero et al., 2021b) así también, la OMS, (2021) expresó que durante 2020 la depresión, la ansiedad y los trastornos del comportamiento se encontraron entre las principales causas de enfermedad y discapacidad en los adolescentes, todo ello por supuesto, tiene impacto en el bienestar psicológico.

Lo anterior, ha llevado a algunos jóvenes a adoptar estructuras que no les han permitido generar un balance de sus actividades; responder a las acciones académicas así como carecer de rutinas personales, familiares y sociales muy adheridas, tales como el autocuidado (aseo personal, alimentación, evitación de prácticas de riesgo), contribución con su entorno inmediato en casa y comunidad, actividades de esparcimiento y descanso, tiempo de calidad con la familia y personas significativas, lo que al mantenerse por un tiempo sostenido, afecta profundamente en la manera en la que se sienten y perciben en el presente y futuro, es decir, a su bienestar psicológico; Lozoya (2022) menciona que la naturaleza misma de la pandemia ha generado cambios en lo emocional.

5.3 Justificación metodológica

Es importante considerar que al poner en práctica los contenidos psicológicos de los planes y programas de estudios de la Educación Media Superior, se suele saturar el poco tiempo de clase con una gran cantidad de temas de tipo conceptual y se dedican pocos o nulos espacios a la reflexión activa y a las actividades que puedan permitir a los estudiantes interiorizar el aprendizaje y emplearlo en sus entornos.

Rigo citado en Díaz Barriga (2010), refiere que la enseñanza situada consiste en la apropiación del conocimiento la cual se logra cuando el individuo conecta las enseñanzas con situaciones que son relevantes en su contexto, esto implica que se sienta más motivado al lograr hacer de lo aprendido algo funcional. Por ello, es importante que el actuar docente contemple un diagnóstico que valore lo que el estudiante realmente sabe, pero también que considere sus aptitudes y disposiciones que le ayuden a tomar decisiones didácticas; elija estrategias de enseñanza-aprendizaje, formas de evaluación o mecanismos motivacionales que envuelvan al estudiante de los contenidos curriculares en sintonía con los problemas de su entorno (Velázquez, 2022).

Los contenidos psicológicos pueden comprenderse como herramientas de la cultura creados para interpretar la realidad y actuar en ella desde un marco de legitimidad y certeza

científica por lo que la enseñanza situada de contenidos psicológicos debe entenderse como una ayuda para que los estudiantes aprendan a emplear estas herramientas en la solución de problemas presentados en su contexto. (Díaz Barriga, 2010)

Los espacios y actividades destinados para permitir a los jóvenes adquirir contenidos y herramientas cognitivas para que desarrollen, incrementen o mantengan su bienestar psicológico resultan más enriquecedoras cuando les ayudan a aprender a resolver problemas, adaptarse, tomar decisiones, regular su comportamiento, establecer metas para su vida con la finalidad de promover su bienestar psicológico (Morales, 2022).

En este sentido, el diseño de un taller bajo la perspectiva socioconstructivista de la enseñanza situada ayuda a estimular la percepción sensorial y la memoria afectiva a través de las actividades individuales y grupales en donde se induce a los estudiantes a identificar sus propias emociones y respuestas emocionales a los estímulos que les rodean, contribuyendo con la creación de un espacio en donde los estudiantes construyen, comprenden e interiorizan las dimensiones del Modelo propuesto por Ryff (1989) al permitirse reflexionar, compartir e interactuar y, por lo tanto, incorporar herramientas que les permitan asumir la responsabilidad de su aprendizaje e implementarlo en su vida diaria por ejemplo, a partir de sus propios registros observacionales (Arrieta, 2019).

Un taller resulta una propuesta didáctica que tiene el propósito de promover un aprendizaje en términos conceptuales, procedimentales y actitudinales que incluye actividades formativas, pero también lúdicas y prácticas en el que todos sus participantes comparten sus ideas y sobre todo sus experiencias previas. Un taller, es un favorecedor del aprendizaje, del conocimiento, la creatividad, la productividad, el desarrollo de capacidades y habilidades, destrezas cognoscitivas, la práctica de valores humanos en un entorno de dinamismo y participación (Carmona, 2022).

Ryff (1989) construyó el Modelo Multidimensional del Bienestar Psicológico, el cual centra su atención en el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal incluyendo así, los distintos aspectos del funcionamiento humano óptimo en seis dimensiones: 1) Autoaceptación; 2) Relaciones positivas con otros; 3) Dominio del entorno; 4) Autonomía; 5) Propósito en la vida y 6) Crecimiento personal, dimensiones que se reflejan de manera clara cuando se mide el

bienestar psicológico y que permiten brindar una descripción más puntual de los niveles de bienestar y sus posibles causas. A partir de este Modelo, González (2013) construyó y validó una Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes en estudiantes de 14 a 17 años pertenecientes a Escuelas de Educación Media Superior del área Metropolitana, lo cual permite que la información obtenida a partir de su aplicación sea confiable y válida. Por tal motivo, se han decidido tomar los principios del Modelo Multidimensional de Ryff, la Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes de González (2013) y como Modelo Pedagógico el aprendizaje situado de tal forma que el diseño del taller se encuentre lo más apegado a las necesidades de los estudiantes y la implementación sea significativa.

5.4 Justificación social

El mundo se encuentra en un proceso de transformación derivado de las afectaciones económicas, sociales, educativas y emocionales que generó la pandemia por COVID-19 el cual detonó una alerta sanitaria global con un impacto sin precedentes. En México, el 31 de marzo de 2020 se publicó en el Diario Oficial de la Federación medidas extraordinarias para atender esta emergencia. El terreno educativo se vio profundamente afectado (Herrero et al., 2020), los docentes se tuvieron que adaptar rápidamente a nuevas formas de abordar los contenidos mediante el empleo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC'S), a responder de manera distinta a los requerimientos administrativo-institucionales y por supuesto, adecuar y evaluar la efectividad de estrategias para la enseñanza y el aprendizaje frente al nuevo contexto.

Del otro lado, los alumnos se enfrentaron también a un escenario novedoso; recibir contenidos, interactuar en un grupo de clase, dar respuesta a las actividades académicas y organizar sus quehaceres escolares en entornos diferentes a los de las aulas, mismos que, en ocasiones, por la estructura de la familia, los recursos materiales de estudio a los que pudieron tener alcance, resultaron complejos y difíciles. Estudiantes universitarios argentinos coincidieron en relatos relacionados con la manera en la que vivieron la cuarentena y que compartieron y se plasmaron en un libro (Gandulfo et al., 2020) en el cual expresaron la manera en la que se volvió tediosa la rutina que les envolvía durante el confinamiento, aunque realizaban actividades académicas, éstas se encontraban intercaladas con ver alguna serie, atender juegos de video o interactuar en redes sociales lo cual terminaba por extenderse por varias horas, después de varias semanas de confinamiento terminaban por perder el interés en ello. Los estudiantes expresaron recordar lo mucho que extrañaron salir a la escuela, convivir de manera presencial con sus

compañeros, realizar las actividades que solían hacer al aire libre o compartir momentos con otros integrantes de su familia además del miedo y angustia que los acompañaban ante la probabilidad de contagio.

La población de adolescentes entre 12 y 17 años es la segunda población más expuesta a situaciones de riesgo (Fernández et al., 2014); es una etapa de vida en la cual se va afianzando la personalidad en donde la interacción social, la adquisición de conductas benéficas para su salud, la adquisición de conceptos que le permitan regularse internamente juega un papel importante.

Gómez et al., (2020) observó en su trabajo que durante la pandemia se incrementaron los problemas de conducta en los adolescentes, los problemas con iguales y expresaron mayores dificultades relacionadas con los miedos, por lo tanto, en este trabajo se pretende promover en los estudiantes de la preparatoria, nuevas formas de autorregulación psicológica, para desenvolverse, tomar decisiones, establecer metas en la vida, resolver de forma creativa los problemas y adaptarse; es decir, promover su bienestar psicológico el cual será de gran beneficio a nivel personal, social y académico y responderá a las necesidades actuales que se derivaron de la post pandemia de COVID-19.

5.5 Pregunta de investigación

¿El diseño y la aplicación de un taller permitirá promover el bienestar psicológico mediante la adquisición de nuevas formas de autorregulación psicológica para desenvolverse, tomar decisiones, establecer metas en la vida, resolver problemas y mejorar sus mecanismos de adaptación en los estudiantes de la Escuela Nacional Preparatoria?

5.6 Objetivo general

Diseñar, aplicar y evaluar un taller basado en el Modelo Multidimensional de Ryff del Bienestar Psicológico para promover el bienestar psicológico post pandemia de COVID-19 en estudiantes de la Escuela Nacional Preparatoria.

5.7 Objetivos específicos

1. Construir un marco de referencia sobre las consecuencias emocionales derivadas en los adolescentes como consecuencia de la pandemia de COVID-19.

2. Diseñar un Taller para promover el bienestar psicológico post pandemia de COVID-19 en los estudiantes de la Escuela Nacional Preparatoria.
3. Implementar el Taller con un grupo de estudiantes del sexto año de la Escuela Nacional Preparatoria.
4. Evaluar el aprendizaje de los contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales tales como la adquisición de nuevas formas de autorregulación psicológica que les permitan desenvolverse, tomar decisiones, establecer metas en la vida, resolver problemas y mejorar sus mecanismos de adaptación adquiridos durante el Taller

5.8 Tipo de estudio

Se trata de un diseño mixto, longitudinal y descriptivo. El diseño mixto entremezcla el enfoque cuantitativo y cualitativo; el enfoque cuantitativo acota midiendo con precisión las variables del estudio para analizarse estadísticamente y posteriormente consolidar las creencias establecidas previamente mediante las hipótesis planteadas mientras que el enfoque cualitativo busca expandir los datos o la información a partir de la interpretación de la información recabada a través de la observación, los registros o entrevistas. Los estudios longitudinales “*recaban datos en diferentes puntos a través del tiempo, para realizar inferencias acerca del cambio, sus causas y sus efectos*” (Hernández et al., 1991, pág. 278) mientras que los estudios descriptivos “*...miden, evalúan o recolectan datos sobre diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a investigar*”, es decir, sirven para analizar cómo es y cómo se manifiesta un fenómeno y sus componentes (Hernández et al., 1991, pág. 117).

5.9 Participantes

En total participaron 81 estudiantes hombres y mujeres en edades de 17 a 19 años del turno matutino de la ENP 6 “Antonio Caso”; durante el estudio piloto 53 estudiantes de los cuales 17 pertenecían a un grupo de Higiene Mental y 36 a un grupo de psicología y durante la fase de la aplicación del taller, participaron 28 estudiantes, hombres y mujeres de la materia “Higiene Mental” La selección de este grupo fue por conveniencia ya que su tamaño permitió implementar de manera más eficaz las estrategias y actividades ya que al ser menos estudiantes, se tuvo la oportunidad de brindar más espacios a la expresión e integración de los estudiantes.

5.10 Instrumentos

Los instrumentos que se emplearon, se enlistan a continuación:

- **“Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes”, (González, 2013):** la Escala fue construida y validada por la Dra. Marcela Beatriz González con una muestra de 665 estudiantes hombres y mujeres, de escuelas públicas de Educación Media Superior de 14 a 20 años de edad y está integrada por 29 ítems con cuatro opciones de respuesta (“Totalmente de acuerdo”, “De acuerdo”, “En desacuerdo” y “Totalmente en desacuerdo”), tipo Likert, auto-aplicable (Anexo 1) y mide cinco dimensiones: autoaceptación, propósito de vida, crecimiento personal, relaciones positivas con otros y control personal. La distribución de las dimensiones en el instrumento se muestra a continuación:

Tabla 15

Dimensiones que mide la Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes (González, 2013)

DIMENSIONES	ÍTEMS	TOTAL DE ÍTEMS QUE MIDEN LA DIMENSIÓN
1. Autoaceptación	5, 8, 15, 18, 22, 27 y 28	7
2. Propósito de vida	1, 4, 6, 9, 11, 16, 20, 24 y 29	9
3. Crecimiento personal	7, 13, 17, 21 y 26	5
4. Relaciones positivas con otros	2, 10, 14, 19 y 25	5
5. Control personal	3, 12 y 23	3

Los reactivos se encuentran organizados en positivos y negativos. Los reactivos positivos son el 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 21, 23, 24, 25, 26, 27 y 29 los cuales se califican asignando un 4 a la opción de respuesta “Totalmente de acuerdo”; un 3 a “De acuerdo”; un 2 a “En desacuerdo” y un 1 a “Totalmente en desacuerdo”. Los reactivos negativos son el 2, 4, 5, 8, 14, 18, 20, 22, y el 28 y se califican asignando la puntuación de manera inversa: 1 a la opción “Totalmente de acuerdo”, 2 a “De acuerdo”, 3 a “En desacuerdo” y 4 a “Totalmente en desacuerdo”. El puntaje global se obtiene sumando las puntuaciones positivas y negativas lo cual da el puntaje de bienestar psicológico, entre mayor sea este puntaje, mayor será el bienestar psicológico percibido por el adolescente. Los puntajes para cada una de las dimensiones se obtienen sumando la calificación obtenida en los

ítems que corresponden a cada una de acuerdo con la distribución mostrada en la tabla 15.

La Escala, fue aplicada durante el estudio piloto y en la etapa de intervención antes y después de la implementación del taller. (Anexos 2 y 3)

- **Ficha de Información Sociodemográfica:** diseñada para el presente trabajo. Contiene 11 preguntas de respuesta restringida en la que se explora edad, género, alcaldía o municipio de residencia, con quien vive el estudiante, si practica un deporte, actividades extracurriculares y laborales, si se encuentra en una relación de noviazgo, así como la situación de convivencia y laboral de sus padres. Fue aplicada durante el estudio piloto y durante la etapa de intervención, antes de la implementación del taller. (Anexo 5)

- **Explorando el bienestar: del confinamiento al aula:** es un cuestionario diseñado para el presente trabajo compuesto por 8 preguntas abiertas formuladas para explorar bienestar psicológico durante el periodo de confinamiento y al regreso a la presencialidad. Fue aplicado en el estudio piloto (Anexo 6) y durante la fase de intervención antes de la implementación del taller. (Anexo 7)

- **Autoevaluación:** es un estudio de caso con cinco preguntas de opción múltiple de elaboración propia. Explora conocimientos relacionados con las dimensiones del Modelo Multidimensional de Ryff trabajadas durante el taller. Fue aplicada durante la etapa de intervención antes de la implementación del taller. (Anexo 8)

- **Evaluación del taller:** es un cuestionario de elaboración propia, compuesto por 18 ítems diseñado para evaluar al taller. Se divide en cinco áreas: 1) Evaluación a la docente, 2) Evaluación de los objetivos; 3) Evaluación de los materiales y recursos; 4) Aplicabilidad de lo aprendido; 5) Satisfacción con el taller, así como un apartado de escritura libre para las sugerencias y/o comentarios. Las áreas 1 a 3 están diseñadas en escala tipo Likert con cinco opciones de respuesta (Nunca, pocas veces, algunas veces, casi siempre y siempre), mientras que las áreas 4 y 5 contienen preguntas de respuesta dicotómica (sí o no) y con opción a explicar ¿Por qué? No se realizó validación; se aplicó durante la etapa de intervención después de haber implementado el taller. (Anexo 9)

5.11 Escenario

El taller se implementó en las aulas D-9 y A-19 (Laboratorio de Psicología) de la Escuela Nacional Preparatoria Plantel 6 “Antonio Caso” en el turno matutino.

5.12 Procedimiento

1. Se realizó la revisión documental para construir un marco de referencia sobre las consecuencias emocionales a causa de la pandemia por COVID-19 que presentan los adolescentes. De igual manera, se revisó información relacionada con la aplicación del Modelo Multidimensional a fin de reunir elementos suficientes que permitieran diseñar las sesiones del taller para promover el bienestar en los estudiantes del bachillerato.
2. Mediante el apoyo de la Coordinación del Programa de Maestría para la Docencia en Educación Media Superior de la Facultad de Psicología y de la tutora principal, se realizó el enlace institucional; se presentó la propuesta de trabajo a las autoridades de la ENP 6 y en conjunto con la Docente Titular se realizó un cronograma de actividades para llevar a cabo la implementación del estudio piloto, la intervención mediante la aplicación del taller y la entrevista grupal de seguimiento.
3. El día 14 de abril de 2023 se efectuó el estudio piloto el cual consistió en aplicar los instrumentos: Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes de González, (2013) (Anexo 1); Ficha de Información Sociodemográfica (Anexo 4) e Instrumento “Explorando el bienestar: del confinamiento al aula” (Anexo 6) primeramente a 36 estudiantes de un grupo de Psicología y posteriormente, a 17 estudiantes (de un grupo de la materia Higiene Mental. El principal objetivo de este estudio piloto fue hacer modificaciones a los instrumentos con la finalidad de que fueran comprensibles para la población y al mismo tiempo eficaces para la obtención de información que permitiera conocer las características y necesidades de los estudiantes en términos de bienestar psicológico a partir de la cual se eligieron las actividades, materiales y contenidos para dar estructura al taller.

Previo a la aplicación de los instrumentos, se explicó brevemente a los estudiantes el objetivo de la actividad informando sobre la voluntariedad de su participación y el manejo anónimo y confidencial de la información que proporcionarían. Posteriormente, se procedió a dar las indicaciones. Los estudiantes leyeron y contestaron los instrumentos expresando algunas dudas respecto a algunos términos que se emplearon, mismas que fueron resueltas. La aplicación tuvo una duración de 30 minutos aproximadamente en cada uno de los grupos.

El estudio piloto se llevó a cabo en los espacios asignados para las materias Psicología e Higiene Mental de la ENP. El espacio en el que se imparte la materia de Psicología es un laboratorio (A-19) mientras que la materia de Higiene Mental se desenvuelve en un aula (D-9). Ambos lugares están dotados de mesas y sillas para los estudiantes, un pizarrón blanco,

escritorio con sillas, un proyector y bocinas fijos. Son espacios amplios, con ventanas, buena iluminación y ventilación.

4. Posterior al estudio piloto, se realizó la captura de la información, así como el análisis descriptivo la cual está citada en el apartado de resultados y Anexo 25. Esta información permitió hacer modificaciones a los instrumentos:
 - A la Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes de González (2013) fue agregada una hoja de respuestas (Anexo 3) la cual facilitó el conteo de puntajes globales y por dimensiones (utilizando plantillas realizadas a partir de la hoja de respuestas) y posteriormente, su captura a una base de datos en Excel.
 - Los ítems de la Ficha de Información Sociodemográfica fueron ajustados: se eliminaron las preguntas “1. ¿Qué año cursas actualmente?”, “6. ¿Cuál es tu estado civil?”, “7. ¿Tienes hijos/as?”, por considerarse irrelevantes ante las características de la población piloto, se reformularon las preguntas restantes para que fueran más sencillas y se cambió la palabra “esparcimiento” ya que varios estudiantes preguntaron sobre su significado (Anexo 5).
 - El instrumento “Explorando el bienestar: del confinamiento al aula” también fue modificado en su estructura, inicialmente constaba de seis preguntas abiertas las cuales tuvieron el objetivo de indagar sobre las actividades que los estudiantes asociaban con el bienestar (Anexo 6), para la segunda versión (Anexo 7) se redactaron ocho preguntas abiertas las cuales exploran sobre las actividades y estados emocionales de los estudiantes durante el confinamiento y al regresar a clases presenciales.

La información obtenida en la Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes de González (2013) y en el instrumento “Explorando el bienestar: del confinamiento al aula” permitió identificar áreas de oportunidad; el puntaje más bajo se obtuvo en la dimensión “Autoaceptación” aunado a que a partir del cuestionario se identificaron elementos concernientes a “Relaciones positivas con otros” y “Control personal” que se consideraron para trabajar en el taller, todo ello, tomando como fundamento el Modelo Multidimensional de Ryff y las estrategias didácticas en el contexto de la enseñanza situada.

5. Se diseñó el taller: con base en la información obtenida a través del estudio piloto y tomando en consideración las dimensiones (autoaceptación, relaciones positivas con otros, control personal, propósito de vida y crecimiento personal), del Modelo de Ryff, se hizo la selección de contenidos y actividades. El taller quedó distribuido en siete sesiones de 90 minutos cada

una y dos más (primera y novena) destinadas a la aplicación de instrumentos; se esquematizan a continuación:

Tabla 16

Estructura del Taller para promover el bienestar psicológico en alumnos del bachillerato.

Objetivo general: Promover en los estudiantes del bachillerato el bienestar psicológico a partir de la aplicación de herramientas y estrategias que les permitan fomentar una identidad personal positiva, establecer relaciones positivas con los demás, fortalecer la identificación y regulación de sus emociones, reflexionar sobre su propósito de vida y fomentar prácticas de autocuidado.			
SESIONES	OBJETIVOS PARTICULARES	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
Sesión 1. Aplicación de instrumentos de evaluación (Primera carta descriptiva)	- Obtener información sociodemográfica del grupo. - Conocer los elementos de bienestar psicológico que les acompañaron durante y después del confinamiento por la pandemia de COVID-19. - Identificar las ideas previas sobre el bienestar psicológico a partir de un caso hipotético. - Conocer el nivel de bienestar de acuerdo con la Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes de González (2013)		Aplicar los instrumentos: - Ficha de Información Sociodemográfica (Anexo 5) - Instrumento Explorando el bienestar: del confinamiento al aula (Anexo 7) - Escala de Bienestar para Adolescentes de González, (2013) (Anexos 2 y 3) - Autoevaluación (Anexo 8)
Sesión 2 “Identificando momentos de bienestar” (Segunda carta descriptiva)	Identificar las dimensiones del bienestar psicológico con base en el Modelo Multidimensional de Ryff en su cotidianidad, así como las características propias que les brindan identidad.	- Bienestar psicológico - Modelos de bienestar psicológico - Autoaceptación y autoestima	- Ejercicio respiración diafragmática para promover el cambio en la relación con los eventos internos. - Reflexión grupal sobre el bienestar psicológico. - Reflexión individual sobre el propio bienestar psicológico. - Realizar un diario del bienestar.
Sesión 3 “Protegiendo mi identidad” (Tercera carta descriptiva)	Aprender a identificar etiquetas que les son asignadas y cambiar la manera en la que se expresan de sí mismos/as.	- Identidad personal - Control personal y habilidades de afrontamiento	- Técnica de arraigo para la atención plena. - Dinámica grupal para reconocer a otros y reconocerse a sí mismos. - Cuadro semántico respecto a las etiquetas y cambio de pensamientos. - Narrativa, escucha activa, práctica de la empatía en parejas. - Identificar recursos para la solución de problemas y afrontamiento a situaciones estresantes. - Realizar un registro tipo economía de fichas. - Continuar con el diario del bienestar.
Sesiones 4 y 5 “Me relaciono positivamente con los demás” (Cuarta carta descriptiva)	Aprender a identificar sus propias habilidades para relacionarse positivamente con otras personas y la manera en la que esto influye en su bienestar psicológico.	- Relaciones positivas con otros: familia, amigos/as, compañeros/as, comunidad escolar. - Control personal.	- Ejercicio de atención plena empleando una uva pasa. - Identificar formas de interacción en los distintos grupos a los que se pertenecen.

Diseño, aplicación y evaluación de un taller para promover el bienestar psicológico post COVID-19 dirigido a alumnos del bachillerato

			- Trabajar en equipo para identificar habilidades interpersonales y áreas de mejora. - Realizar trabajo de campo; llevar a cabo una acción intencionada para beneficiar a un tercero. - Continuar con el diario del bienestar. - Continuar con la economía de fichas.
• Nota: el cuarto tema se llevó a cabo en dos sesiones (cuarta y quinta) debido a que el trabajo en equipo y la reflexión grupal se extendió en tiempo.			
Sesión 6 “Aprendo a regular mis emociones” (Quinta carta descriptiva)	▪ Reconocer la conciencia emocional y el empleo de técnicas de autorregulación para promover el bienestar psicológico.	- Identificación de emociones. - Autorregulación emocional.	- Ejercicio de atención plena. - Técnica del semáforo. - Técnica de la mariposa. - Realizar un diario del agradecimiento. - Continuar con el registro de economía de fichas. - Continuar con el diario emocional.
Sesión 7 “Propósito de vida” (Sexta carta descriptiva)	▪ Identificar la importancia de las cosas, actividades, valores y personas que forman parte de la vida actual para dar sentido al presente y futuro.	- Sentido de vida. - Propósito de vida.	- Actividad experiencial. - Identificar su propósito de vida y elaborar mediante una carta dirigida a sí mismos/as un proyecto de vida. - Continuar con el diario del agradecimiento. - Continuar con el registro de economía de fichas. - Continuar con el diario emocional.
Sesión 8 “Otras acciones para promover el bienestar” (Séptima carta descriptiva)	▪ Estimar la relevancia de la adquisición de hábitos para lograr objetivos, así como realizar “otras acciones” que ayuden a promover su bienestar psicológico.	- Acciones de autocuidado: alimentación saludable, actividad física, descanso reparador, higiene personal. - Administración del tiempo y de las finanzas. - Calidad del sueño.	- Ejercicio de respiración e imaginación para identificar emociones. - Ejercicio experiencial para identificar sensaciones a partir de la manipulación de masilla tipo Play Doh. - Reflexión sobre los beneficios de ser conscientes del propio bienestar y los eventos que lo generan. - Reflexión sobre los beneficios del auto reforzamiento a partir de la economía de fichas. - Reflexión sobre la auto gestión de emociones tales como el agradecimiento como un promotor del bienestar psicológico.
Sesión 9 Aplicación de instrumentos de evaluación (Octava carta descriptiva)	▪ Conocer el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes después del taller. ▪ Identificar si se presentaron cambios en la aplicación de los elementos que incluyen las dimensiones del Modelo de Ryff. ▪ Evaluar al taller.		Aplicar los instrumentos: - Escala de Bienestar para Adolescentes de González, (2013) (Anexos 2 y 3) - Autoevaluación (Anexo 8) - Evaluación del taller (Anexo 9)

Las cartas descriptivas se pueden consultar en el Anexo 10.

6. Se diseñaron los materiales de apoyo: un cuaderno de trabajo el cual se imprimió, engargoló y entregó a cada participante del taller (Anexo 19), las técnicas de atención plena empleadas al inicio de las sesiones (Anexos 11 al 15), presentaciones en Power Point (Anexos 16, 17 y 18), así como otros recursos: uvas pasas, música (Boadicea de Enya y fondos con sonidos de la naturaleza), masilla casera tipo “Play Doh”, hojas de rotafolio, masking tape, caramelos, hojas, sellos, rompecabezas, gafetes, plumones y stickers para cerrar los sobres. También se elaboró la rúbrica de evaluación (Anexo 20) y el formato de consentimiento informado (Anexo 22) para la entrevista grupal de seguimiento.
7. El taller se implementó conforme a las cartas descriptivas (Anexo 10) del 9 de octubre al 13 de noviembre de 2023 en el tiempo destinado a la clase de Higiene Mental de un grupo del turno matutino de la ENP 6, la cual se imparte dos veces a la semana, una sesión con duración de 50 minutos y la otra con una hora y cuarenta minutos. En la primera sesión, se mencionó a los estudiantes sobre la participación voluntaria, así como el resguardo de la información que proporcionarían a través de los instrumentos de evaluación la cual se manejaría únicamente para efectos del presente trabajo de investigación con carácter confidencial.
8. La información obtenida mediante los instrumentos aplicados antes y después del taller se integró en una base de datos creada en Excel la cual fue analizada de manera cuantitativa y cualitativa.
9. El 15 de marzo de 2024 se llevó a cabo una entrevista grupal de seguimiento en la oficina de la jefatura de la materia de Psicología de la ENP, la cual tiene una mesa amplia, varias sillas, es un espacio aislado de ruidos, bien ventilado e iluminado. En esta entrevista participaron de manera voluntaria 8 estudiantes; 5 hombres y 3 mujeres, los criterios de inclusión fueron que tuvieran todas las asistencias a las sesiones del taller y que hubieran respondido al pretest y postest. La selección se hizo de manera aleatoria y una vez elegidos los participantes, ellos tuvieron la posibilidad de aceptar o declinar en la participación (ninguno lo hizo). Antes de comenzar la entrevista, se reiteró a los estudiantes sobre la confidencialidad de la información brindada, así como del tratamiento que se le daría a la información proporcionada la cual sería grabada mediante un dispositivo electrónico (grabadora) y transcrita para su análisis e incorporarse a la estructura de los resultados del presente trabajo de grado. Posterior a las indicaciones e información verbal, se les entregó un consentimiento informado (Anexo 22) el cual firmaron de conformidad (Anexo 23). El procedimiento duró aproximadamente cuarenta minutos.

Previamente, se elaboró una guía para dirigir la participación del grupo, la cual estuvo encaminada a indagar:

- Cómo era la dinámica familiar, con sus amigos y compañeros de clases durante el periodo de confinamiento.
- Cuáles fueron los principales obstáculos (sociales, materiales, familiares, emocionales) que enfrentaron durante las clases a distancia.
- Cómo se sintieron al regresar a la presencialidad.
- Cómo se sienten en la actualidad (preocupaciones y estrategias de afrontamiento).
- Planes para el futuro cercano (objetivos en el corto plazo).

La entrevista fue transcrita y editada en grado “bajo” (Anexo 24) el cual consiste en eliminar las muletillas, repeticiones y pausas accidentales respetando el orden del discurso y no haciendo ninguna clase de adiciones (Farías y Montero, 2005). Las preguntas e intervenciones de la entrevistadora (docente) se conservaron. A partir de la información obtenida en la entrevista grupal de seguimiento, se realizaron cuadros con categorías para su análisis cualitativo (Tabla 45 en Capítulo 6).

El procedimiento antes descrito se puede sintetizar en el siguiente esquema en donde las fases representan los periodos de trabajo en función de los semestres cursados en la Maestría.

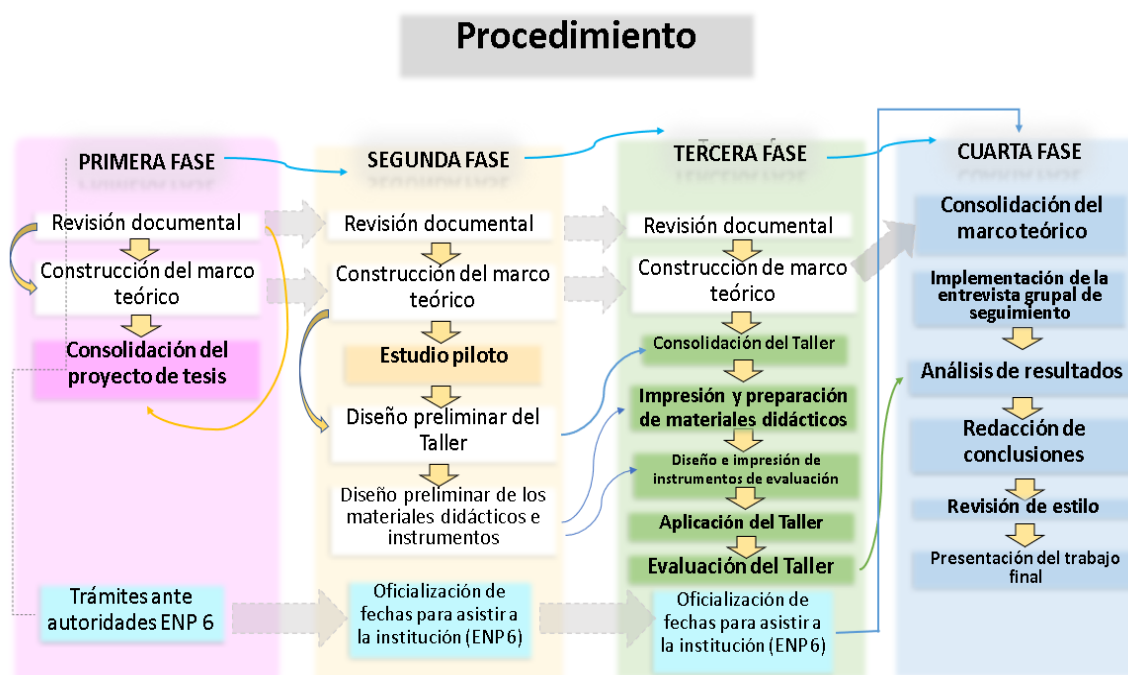


Figura 5. Procedimiento del trabajo de grado dividido en fases (semestres)

5.13 Análisis de la información

La información obtenida mediante la Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes de González (2013), se procesó en el paquete estadístico para las Ciencias Sociales (SPSS) versión

25 para ser analizada cuantitativamente, los datos de la Ficha de Información Sociodemográfica, el Instrumento de Autoevaluación y la Evaluación del taller, fueron recabados en una base de datos en Excel para su análisis descriptivo. Mientras que la información del Instrumento “Explorando el bienestar: del confinamiento al aula” fue transcrita en tablas para su análisis cualitativo.

La entrevista grupal de seguimiento, fue recabada en un dispositivo electrónico, posteriormente se transcribió en un archivo de Word (Anexo 24) y se elaboraron categorías para su análisis cualitativo.

5.14 Consideraciones éticas

Se tuvo cuidado de respetar en todo momento las principales consideraciones éticas (Hirsch-Adler, A. (2019).

- **Participación voluntaria:** todos los estudiantes que participaron en el estudio piloto, el taller para promover el bienestar psicológico y la entrevista grupal de seguimiento, lo hicieron de manera voluntaria sin ningún tipo de coacción teniendo la posibilidad de abandonar las actividades situación que no ocurrió.
- **Asentimiento informado:** al inicio de cada una de las actividades, se informó a los estudiantes sobre el propósito, así como del tratamiento anónimo y confidencial de la información que compartieran.
- **No dañar:** en todo momento se aclararon las dudas que surgían permitiendo la libre expresión a fin de que los estudiantes tuvieran claridad de las actividades en las que participaron. Durante el taller se propició un ambiente en el que los estudiantes se sintieran en confianza, incluidos y valoradas todas las intervenciones. Se cuidó que los contenidos, así como las actividades realizadas no dañaran su integridad ni salud emocional. Durante la implementación del taller no se presentaron situaciones en donde los estudiantes mostraran afectación en sus emociones, sin embargo, se tuvo comunicación constante con la docente titular (quien permaneció con el grupo la mayor parte del tiempo y con quien se intercambiaban impresiones respecto a la participación de los estudiantes), la cual realizaba comentarios al grupo fuera del espacio del taller que reforzaban positivamente lo que se trabajaba. Por otro lado, durante la implementación de la entrevista grupal de seguimiento, un estudiante manifestó indicios de ansiedad frente a la posibilidad de no ingresar a la carrera que tenía propuesta, esta situación, también fue compartida con la docente titular (posterior

a la entrevista grupal de seguimiento) quien siempre brindó estrategias a los estudiantes para ayudarles a resignificar los eventos que les generan estrés, preocupación o angustia.

- **Confidencialidad y anonimato:** la Ficha de Información Sociodemográfica (Anexos 4 y 5), el Instrumento “Explorando el bienestar: del confinamiento al aula” (Anexos 6 y 7) y la evaluación del taller (Anexo 9) no solicitan el nombre del estudiante. La Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes (González, 2013) (Anexos 1, 2 y 3) y la Autoevaluación (Anexo 8) aplicadas antes y después del taller fueron identificadas con un número de folio para cada participante y, la transcripción de la entrevista grupal de seguimiento (Anexo 24) se hizo cambiando la identidad de los participantes por nombres ficticios.

CAPÍTULO 6. RESULTADOS

"Tú expresas lo máximo que eres
en lo mínimo que haces"

José Martí

Esta sección está dedicada a presentar los resultados obtenidos en cada una de las etapas que se llevaron a cabo en la ENP 6 y que integran el presente trabajo: estudio piloto, intervención a través del taller para promover el bienestar psicológico y la aplicación de la entrevista grupal de seguimiento como mecanismo para integrar cualitativamente la información.

6.1 Estudio piloto

Como se ha explicado anteriormente, durante la fase 2 se llevó a cabo un estudio piloto en una muestra de 53 estudiantes la cual estuvo integrada por dos grupos: el primero compuesto por 36 estudiantes de la materia de Psicología en donde participaron 18 mujeres, 15 hombres, dos personas que contestaron “otro” y una persona que eligió la opción “prefiero no contestar” en el rubro de género. El segundo grupo estuvo integrado por 17 estudiantes de la materia Higiene Mental; 13 mujeres y 4 hombres. Los datos sociodemográficos recabados mediante la Ficha de Información (Anexo 4) se resumen en lo siguiente: las edades de los estudiantes fluctuaron entre los 17 a 19 años, la mayoría de ellos residía en las Alcaldías Coyoacán e Iztapalapa, aunque hubo estudiantes que provenían de otras partes de la Ciudad y del Estado de México. La mayoría contestó vivir con sus padres y en menor porcentaje con otras personas. El 66% refirió practicar algún deporte; el 72% mencionó que no se encontraban en una relación de noviazgo, todos los estudiantes realizaban actividades de esparcimiento (término que se necesitó aclarar en ambos grupos), el 56% mencionó que sus padres vivían juntos y más de la mitad de los padres y madres tenían un trabajo formal (Anexo 25).

Respecto al nivel de bienestar, la dimensión más alta de la Escala de González (2013) fue “crecimiento personal” mientras que las más bajas fueron “autoaceptación” y “propósito de vida”. Considerando que esta información podría estar relacionada con otros aspectos, se identificaron los puntajes más altos a los que se les ha denominado “media superior” y los más bajos, llamados para este fin “media inferior” (calculados a partir de las últimas tres desviaciones estándar del lado derecho y las tres primeras del lado izquierdo) y se cruzaron con las respuestas sociodemográficas brindadas por los estudiantes ubicados en esos rangos (Anexo 25, tabla 47).

El Instrumento “Explorando el bienestar: del confinamiento al aula” (Anexo 6) proporcionó información acerca de las actividades que les generan bienestar a los estudiantes (término que también se aclaró para ambos grupos durante la aplicación); se elaboraron tablas con categorías generadas a partir de las respuestas (Anexo 25) creando también una tabla con las

respuestas emitidas por los estudiantes que se identificaron en la media superior y la media inferior (Anexo 25, tabla 47).

6.2 Intervención: aplicación del taller

Durante la fase de intervención se aplicaron los instrumentos: Ficha de Información Sociodemográfica (Anexo 5), Escala de Bienestar para Adolescentes (González, 2013) (Anexos 2 y 3), Explorando el bienestar: del confinamiento al aula (Anexo 7), Autoevaluación (Anexo 8) y Evaluación del taller (Anexo 9). La información obtenida se presenta a continuación.

6.2 .1 Ficha de Información Sociodemográfica

La Ficha de Información Sociodemográfica (Anexo 5) se aplicó en la sesión No. 1 y permitió conocer algunas características de la población en la que se implementó el taller para promover el bienestar psicológico. La muestra estuvo integrada por 28 estudiantes; 75% mujeres y 25% hombres; el 75% de ellos manifestaron tener 17 años, el 14% 16 años y el 11% 18 años.



Figura 6. Edad de los participantes.
(Intervención Octubre, 2023)

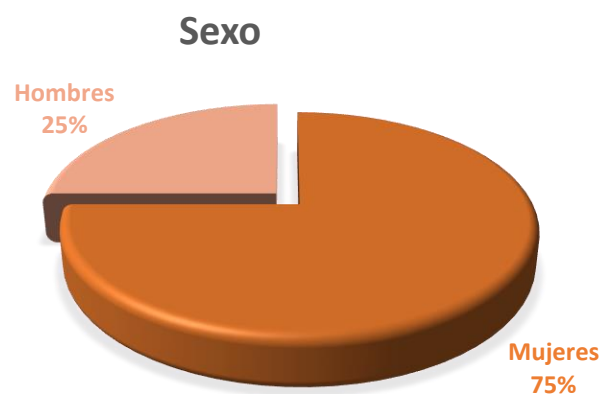


Figura 7. Sexo de los participantes.
(Intervención Octubre, 2023)

En cuanto al lugar de residencia reportado, el 21% proviene de la Alcaldía Iztapalapa y el 17% de Coyoacán, aunque el resto de estudiantes refirieron vivir en otras Alcaldías de la Ciudad de México, así como del Estado de México (Tlalnepantla de Baz y Ecatepec), tal como se observa en la siguiente gráfica de barras. El estudiante que mencionó vivir en Tlalnepantla también especificó que se queda entre semana con otros familiares (tíos) en la Ciudad de México para evitar ir y venir a su casa diariamente.

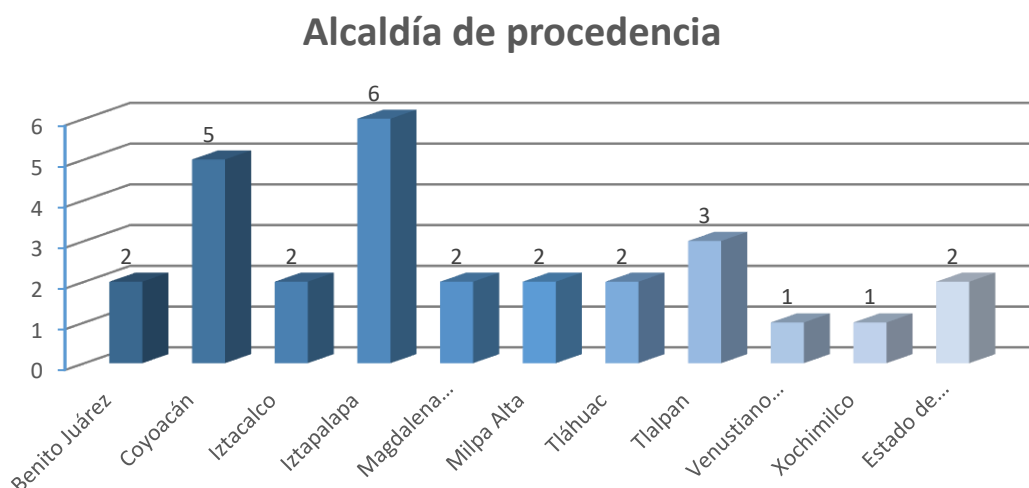


Figura 8. Alcaldía de residencia de los participantes. (Intervención Octubre, 2023)

Respecto a la pregunta ¿Con quién vives?, el 92% de los estudiantes manifestaron vivir con sus padres y un número menor refirió con otras personas o familiares, esta última respuesta corresponde al estudiante que pertenece al Estado de México, pero por practicidad se queda algunos días en casa de sus familiares en la Ciudad de México.

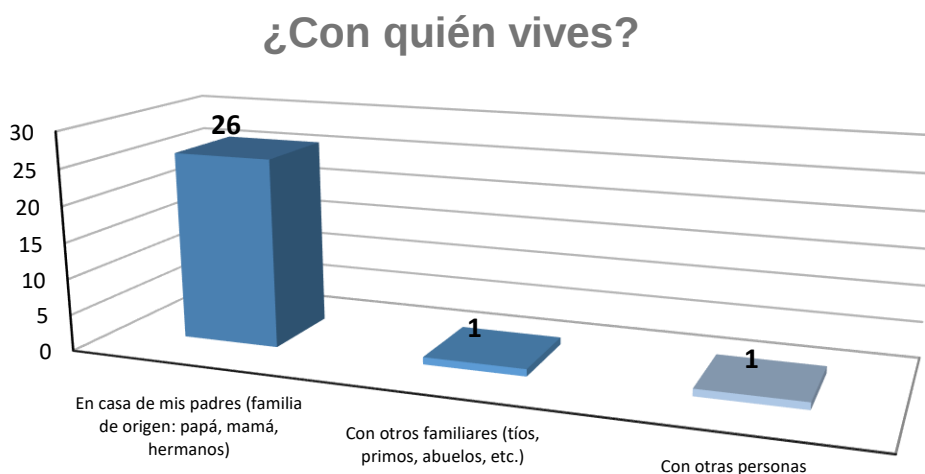


Figura 9. Personas con quienes viven los participantes. (Intervención Octubre, 2023)

En la pregunta 5 se encontró que el 60% de los estudiantes practican un deporte; las actividades más mencionadas fueron “gimnasio”, “danza”, “baile” y “jazz” seguidas de “natación”.

¿Prácticas algún deporte?

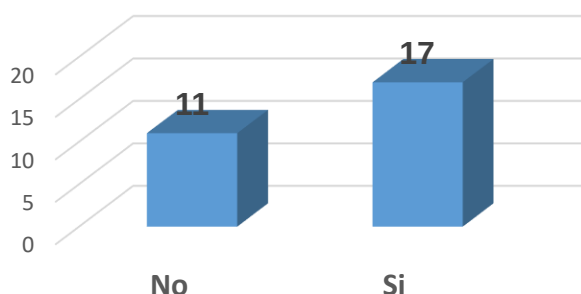


Figura 10. Frecuencias respecto a practicar o no un deporte. (Intervención Octubre, 2023)

Deportes que practican los participantes

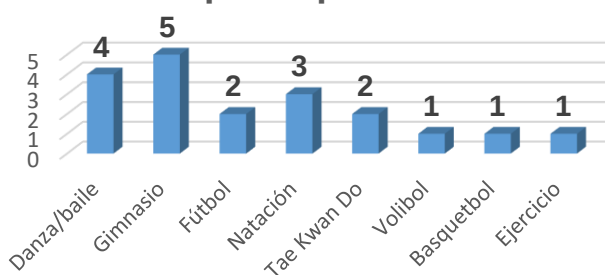


Figura 11. Deportes referidos por los participantes. (Intervención Octubre, 2023)

El 78.5% refirió no tener un trabajo por el cual reciben remuneración económica mientras que el 21.5% que respondió que, si lo tienen, principalmente mencionaron trabajar en un negocio familiar o en los grupos deportivos a los que pertenecen como instructores o anotadores. En la siguiente pregunta, el 71% expresó no tener una relación de noviazgo.

¿Tienes un trabajo por el cuál recibes remuneración económica?

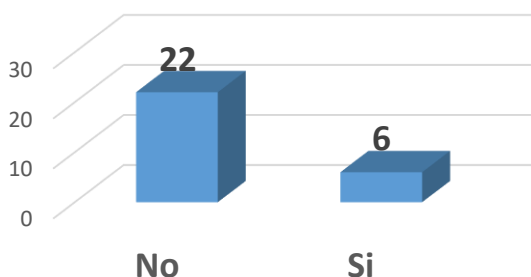


Figura 12. Frecuencias respecto a trabajar o no. (Intervención Octubre, 2023)

¿Tienes novio (a)?

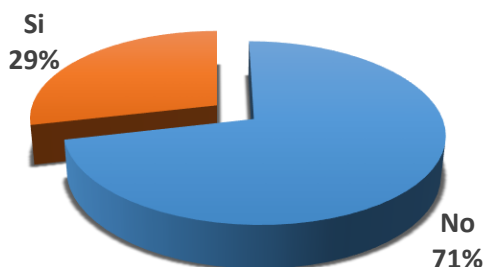


Figura 13. Porcentajes de los estudiantes que refieren tener o no tener novio/a (Intervención Octubre, 2023)

El 71% de los estudiantes expresaron que sus padres viven juntos y que tienen un trabajo formal (78% padres y 53% madres). Los estudiantes que especificaron que sus madres tienen un trabajo formal fuera de casa y que también realizan actividades del hogar reconocieron la importancia de éste al señalar las actividades del hogar como un trabajo.

Tus padres se encuentran...

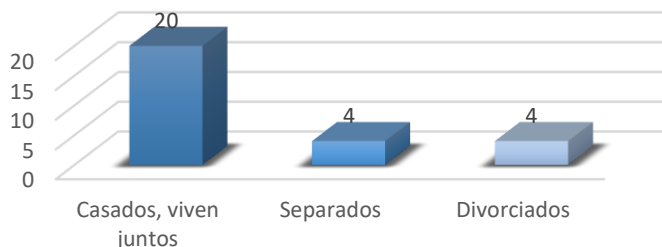


Figura 14. Frecuencias respecto a la situación de convivencia de los padres de los participantes. (Intervención Octubre, 2023)

La situación laboral de tu padre que mejor se describe es...

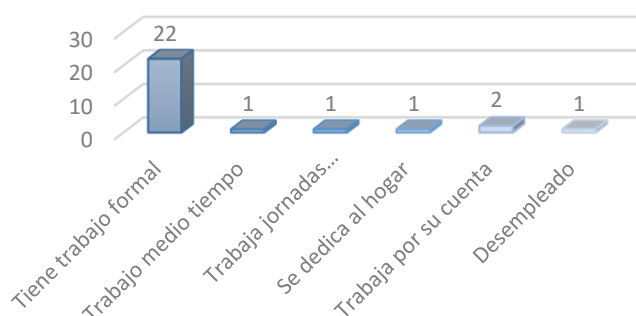


Figura 15. Frecuencias de la situación laboral de los padres de los participantes (Intervención Octubre, 2023)

La situación laboral de tu madre que mejor se describe es...

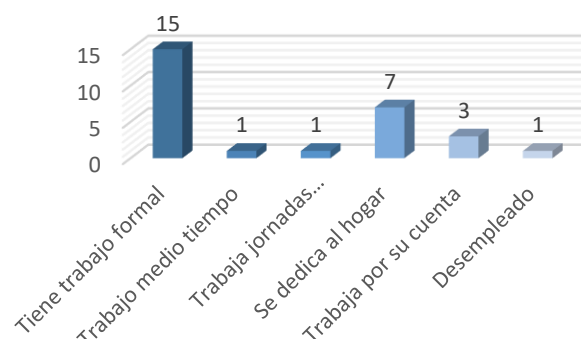


Figura 16. Frecuencias de la situación laboral de las madres de los participantes (Intervención Octubre, 2023)

6.2.2 Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes

Se aplicó la Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes de González (2013) antes y después de la implementación del taller. La información obtenida se computó en una base de datos creada en Excel para su análisis descriptivo (Tabla 24) observando que el 64% de los estudiantes obtuvieron puntajes altos en el pretest y postest. Los puntajes en promedio más bajos fueron en las dimensiones “Autoaceptación”, “Relaciones positivas con otros” y “Control personal” los cuales se encuentran señalizados en la Tabla 17 con un signo de menos (-), mientras que, el puntaje en promedio más alto obtenido fue en la dimensión “Crecimiento personal” señalado en la Tabla con un signo de más (+).

Tabla 17

Promedios obtenidos por los participantes en las cinco dimensiones de la Escala de Bienestar Psicológico (González, 2013) durante el pretest y postest.

DIMENSIONES	PUNTAJE MÁXIMO A OBTENER	PROMEDIO GRUPAL DE LOS PUNTAJES OBTENIDOS	
		Pretest	Postest
1. Autoaceptación	28	18.7 (-)	19.8 (-)
2. Propósito de vida	32	26.3	27.0
3. Crecimiento personal	24	20.8 (+)	20.9 (+)
4. Relaciones positivas con otros	20	15.3 (-)	15.9 (-)
5. Control personal	12	8.4 (-)	8.9 (-)
Puntaje global obtenido en la Escala de Bienestar Psicológico	116	89.6	92.5

Para comprobar la significancia entre las medias (resultados obtenidos en pretest y postest), se analizó la información en el Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales (SPSS), versión 25. Primeramente, se realizó la prueba de distribución normal de Kolmogorov Smirnov y posteriormente se calculó la prueba “*t*”; debido a que dos estudiantes (No. 3 y 18) no asistieron a la sesión 9 en la cual se aplicaron los instrumentos de evaluación (postest), fueron eliminados del análisis, por ello se calculó con 25 grados de libertad y el 0.05 de significancia obteniendo el valor para $t = -1.200$. Dado que no se obtuvieron diferencias estadísticamente significativas, se procedió a realizar la prueba “*t*” para los puntajes de todas las dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con otros, control personal, propósito de vida, crecimiento personal y propósito de vida. Tomando los puntajes obtenidos de todos los estudiantes con la finalidad de observar diferencias entre las medias por dimensión y con ello, realizar un análisis más específico. A continuación, se expresan los valores de “*t*” en cada caso.

Tabla 18

Estadístico *t* en pretest y postest obtenido en el puntaje global y las cinco dimensiones de la Escala de Bienestar Psicológico.

Parámetros	Puntajes obtenidos (Promedio grupal)	Media	Desv.	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)
					Inferior	Superior			
Puntaje global pretest	89.6	-2.885	12.258	2.404	-7.836	2.067	-1.200	25	.241
Puntaje global postest	92.5								
Autoaceptación pretest	18.7	-1.077	5.215	1.023	-3.183	1.029	-1.053	25	.30
Autoaceptación postest	19.8								
Propósito de vida pretest	26.3	-.692	5.191	1.018	-2.789	1.404	-.680	25	.503
Propósito de vida postest	27.0								
Crecimiento personal pretest	20.8	-.077	2.432	.477	-1.059	.905	-.161	25	.873
Crecimiento personal postest	20.9								
Relaciones positivas pretest	15.3	-.577	3.557	.698	-2.014	.860	-.827	25	.416
Relaciones positivas postest	15.9								
Control personal pretest	8.4	-.462	2.319	.455	-1.398	.475	-1.015	25	.320
Control personal postest	8.9								

Como puede observarse en la tabla anterior, las medias de ambas muestras no reflejan diferencias significativas por lo que el bienestar psicológico puede estar relacionado con factores distintos a los adquiridos durante el taller como se analizará más adelante.

6.2.3 Instrumento “Explorando el bienestar: del confinamiento al aula”

El Instrumento “Explorando el bienestar: del confinamiento al aula” se aplicó antes de la implementación del taller, durante la sesión No. 1. A la primera pregunta: “Cuando las clases fueron a distancia a causa de la pandemia por COVID-19, ¿Te gustaba estudiar en línea?” 13 estudiantes contestaron “Sí” mencionando como principales causas que les permitía organizarse mejor, estar más cómodos y tener más tiempo para su persona y para hacer otras cosas. 15 estudiantes contestaron “No” y las principales razones fueron tener una percepción de no aprendizaje debido al cambio en la manera de interactuar, problemas para concentrarse debido a las condiciones del espacio para tomar clases y la falta de convivencia con sus compañeros y maestros.

Tabla 19

Respuestas representativas a la pregunta 1.

Pregunta 1. Cuando las clases fueron a distancia a causa de la pandemia por COVID-19, ¿Te gustaba estudiar en línea?	
Si	No
▪ “Porque organizaba mejor mis tiempos y me resultaba más fácil poner atención en algunas cosas.” ▪ “Porque no me tenía que levantar tan temprano, era como tener vacaciones todo el tiempo.” ▪ “Porque no tenía que ir a la escuela y me ahorra todo el transporte, además que era más fácil pasar las materias.” ▪ “Si porque podía realizar más actividades, sin embargo, considero que por ruidos que existían en ese espacio me distraía fácilmente.” ▪ “Tenía más tiempo para mí (por el tema del transporte) y en mi opinión era más fácil.” ▪ “Por una parte sí, porque era algo diferente y estaba en la “comodidad” de mi casa, pero a veces no, porque no aprendía suficiente y dejaban más tareas.”	▪ “No convivía con nadie, me sentí solo y sin amigos además no aprendí mucho.” ▪ “Aunque seguía sacando buenas calificaciones no lograba concentrarme del todo, gracias a eso siento que no obtuve las bases necesarias para algunos temas.” ▪ “Porque no aprendía lo suficiente ya que me distraía demasiado o luego muchos profesores no daban clases.” ▪ “Ya que tenía distractores y la relación profesor-alumno era nula (con excepción de casos)” ▪ “Porque no podía socializar con mis compañeros y la comunicación con los maestros era deficiente.” ▪ “Para mí era más pesado y aburrido estudiar en casa, además de que no socializaba.” ▪ “Personalmente la forma de aprendizaje para mí no fue la mejor, sentí que no estaba aprendiendo. Además, la convivencia y comunicación me resultaban muy limitados y eso no me gustaba.”

La pregunta 2: “Cuando las clases fueron a distancia a causa de la pandemia por COVID-19, ¿Cómo era la relación con tus profesores y compañeros de clases?”. Las respuestas que predominaron al referirse a la relación con los profesores hicieron alusión a los problemas de comunicación para resolver dudas y poca o nula relación interpersonal, aunque algunos

comentarios refirieron características tales como la accesibilidad, empatía y solidaridad por parte de sus profesores en el proceso. Respecto a la relación con los compañeros, con menor frecuencia se mencionó la socialización y el establecimiento de amistades; las respuestas que predominaron estuvieron encaminadas a la distancia en la comunicación, poco o nulo contacto y mala socialización. A continuación, se refiere la tabla de respuestas.

Tabla 20

Respuestas representativas a la pregunta 2.

Pregunta 2. Cuando las clases fueron a distancia a causa de la pandemia por COVID-19, ¿Cómo era la relación con tus profesores y compañeros de clases?	
Profesores (as)	Compañeros (as)
▪ “Era respetuosa y había mucha empatía con distintas situaciones monetarias y de salud.” ▪ “Con los profesores pienso que no existía como tal una relación y a veces era difícil pues mandaba correos y se tardaban mucho en contestarlos.” ▪ “Pues buena ya que casi no nos hablábamos y solo era comentar las dudas de la clase anterior.” ▪ “No había mucha relación, solamente nos comunicábamos o mejor dicho ellos mandaban algún aviso o mensaje por correo o classroom.” ▪ “Muy poca comunicación, exceptuando algunos casos, casi no se aprendió, tenías que ser muy autodidacta.” ▪ “Buena, me tocaron profesores solidarios.” ▪ “La interacción era casi nula, no tenía contacto directo como tal, algunos no daban clases y solo dejaban trabajos.”	▪ “Era relativamente respetuosa y si necesitabas ayuda en alguna tarea pues te ayudaban.” ▪ “Solo hice algunos amigos en esos años de pandemia, pero me alejé de otros por la falta de comunicación.” ▪ “Realmente no podía socializar tanto (ya que no conocía a las personas como para llegar a hacer amigos y conocerlos)” ▪ “Fue más complicada, nos parecía difícil relacionarnos sin conocernos en persona.” ▪ “Buena, aunque si se me dificultaba trabajar en línea en equipo.” ▪ “Muy distante, siempre he sido introvertida y al ser en línea todo me costaba más socializar.” ▪ “Era más difícil entablar amistades.” ▪ “No socializaba, solo trabajos en equipo.” ▪ “Me costaba mucho socializar y la verdad tuve muy pocos amigos.”

En la pregunta 3: “¿Realizabas otras actividades distintas a las de la escuela durante la pandemia por COVID-19?, ¿Cuáles?” 17 estudiantes contestaron que “Si” y 11 estudiantes “No”. Las actividades reportadas, fueron:

Tabla 21

Respuestas a la pregunta 3.

Pregunta 3. ¿Realizabas otras actividades distintas a las de la escuela durante la pandemia por COVID-19? Si, ¿Cuáles?
▪ “Clases en la Facultad de Música.” ▪ “Asistía a un curso en el cual veía temas que me enseñaban o me adelantaban en temas y me ayudaban con tareas de necesitarlo.” ▪ “Jugar videojuegos y entrenar basquetbol.” ▪ “Gimnasia artística.” ▪ “Natación, piano.”

Pregunta 3. ¿Realizabas otras actividades distintas a las de la escuela durante la pandemia por COVID-19?

Si, ¿Cuáles?

- “Tenía mucho tiempo libre y la mayor parte de ese tiempo me la pasaba jugando o leyendo, también tocaba la guitarra.”
 - “Ballet”
 - “Practicaba basquetbol.”
 - “Iba a natación.”
 - “Tocar guitarra y jugar basquetbol.”
 - “Clases de japonés, taekwondo en línea, clases de manicura, diplomado de animación y de nutrición.”
 - “Aprender idiomas.”
 - “Dibujar, hacer ejercicio, salir con amigos o familia y jugar videojuegos.”
 - “Entrenar voleibol.”
 - “Ir al gimnasio, dibujar y curso de inglés.”
 - “Practicaba fútbol americano y estudiaba en un curso para el bachillerato.”
 - “Me dediqué a jugar videojuegos, ver series y películas y ocasionalmente a leer.”
-

En la pregunta 4: “Durante la pandemia por COVID-19, ¿Cómo te sentías la mayor parte del tiempo?” Aunque hubo algunas respuestas que refirieron haberse sentido contentos/as por poder pasar más tiempo con su familia, predominaron las respuestas mencionando haberse sentido agotados, con falta de energía, aburridos de la rutina y no poder socializar con otras personas fuera de su familia, también hubo varios señalamientos de haber experimentado estrés, tristeza, ansiedad e incluso un trastorno de conducta alimentaria.

Tabla 22

Respuestas representativas a la pregunta 4.

Pregunta 4. “Durante la pandemia por COVID-19, ¿Cómo te sentías la mayor parte del tiempo?”

- “Agotada todo el tiempo, harta de tanta tarea y encerrada perdiendo habilidades para socializar.”
 - “A veces triste pero también tranquila.”
 - “La mayor parte del tiempo me sentía aburrida y frustrada de pasar todo el tiempo con las mismas personas.”
 - “Muy bien, ya que tenía más tiempo para hacer lo que me gustaba y podía convivir más con mi familia (sobre todo mi hermana)”
 - “Bien, aunque un poco estresado por no poder salir.”
 - “Triste, sin ánimo, ansiosa y desesperada.”
 - “Pues acompañada por parte de mi familia, pero casi no salía con amigos o con gente nueva debido a que no conocía a más amigos.”
 - “Fue un momento difícil porque tuve un trastorno alimenticio que me hacía sentir mal tanto física como mentalmente.”
 - “Feliz porque estaba con mi mamá todo el día.”
 - “En ese periodo tuve tiempo para conocerme mucho a mí, aunque a veces un poco vacío por no socializar con nadie más que mi familia.”
 - “El primer año no estuvo mal, fui muy productiva, pero al entrar a la prepa, las cosas se descontrolaron y me sentía bastante triste y ansiosa.”
 - “Cansada y sin energía, me sentía un tanto frustrada y sentía una necesidad de convivencia.”
-

En la pregunta 5: “¿Cómo te sentiste cuando regresaste a la escuela para tomar clases presenciales?” Las respuestas que predominaron expresaron haberse sentido emocionados, nerviosos, ansiosos o con miedo, sobre todo ante la posibilidad de socializar o bien, ante la expectativa de su propio desempeño académico en el aula.

Tabla 25

Respuestas representativas a la pregunta 5.

Pregunta 5. “¿Cómo te sentiste cuando regresaste a la escuela para tomar clases presenciales?”
▪ “Nerviosa de conocer nueva gente y lista para aprender.” ▪ “Bien porque de nuevo volvimos a convivir.” ▪ “Siento que me afectó la pandemia en cuestión de socializar a participar abiertamente en el salón ya que me da mucha pena o miedo.” ▪ “Ansiosa.” ▪ “Nervioso, no me acordaba de cómo interactuar con la gente.” ▪ “Estaba emocionada, pero al mismo tiempo tenía muchos nervios, se sintió raro volver a tomar las clases normal.” ▪ “Mal porque no sabía cómo socializar.” ▪ “Nervioso, ansioso y asustado.” ▪ “Me sentí feliz por conocer a mis amistades a distancia, sin embargo, estaba muy asustada y nerviosa pues no sabía cómo iban a ser o que me iban a preguntar.”

En la pregunta 6: “Describe qué actividades realizas durante la semana” las respuestas que predominaron están relacionadas con actividades deportivas como ir al gimnasio, “hacer ejercicio” o practicar jazz, también se mencionaron las actividades extracurriculares, estudiar idiomas, pasar tiempo con las mascotas o con el novio/a, tener espacios para actividades recreativas y el descanso.

Tabla 26

Respuestas representativas a la pregunta 6.

Pregunta 6. “Describe qué actividades realizas durante la semana”
▪ “Los lunes voy a clases de jazz después de la escuela, los martes hago tareas y adelanto trabajos miércoles también voy a jazz y los viernes duermo toda la tarde.” ▪ “Voy a clases de música, toco el violonchelo, juego voleibol y me gusta leer.” ▪ “Durante la semana ayudo con lo básico en la casa, luego mis tareas y estudio tres a cuatro días, salgo a pasear y a jugar con mi perrita y al final del día veo una película o serie.” ▪ “Después de salir de la escuela como, voy a clases de natación, a veces convivir un poco con mi familia y dormir.” ▪ “Entrenar, ir a la escuela, ver a mi novia, trabajar y jugar.” ▪ “Llego a la escuela regresando como y después me voy a gimnasio y regresando hago tarea y duermo y también veo a mi novia y voy al gimnasio.” ▪ “Clases normales ETE de Histopatología y si me da tiempo danza.” ▪ “Escuela, trabajo, natación.” ▪ “Voy a la escuela, hago tarea, paso tiempo con mis perros, leo, veo series, salgo, hablo con mis amigas.” ▪ “Entreno, doy clases, estudio, hago tareas, aprendo japonés y alemán, juego videojuegos y hago llamadas con mis amigos.”

En la pregunta 7: “Menciona cuáles son las situaciones que más te preocupan en este momento de tu vida”. Las respuestas más recurrentes fueron en relación a obtener buenas calificaciones, en otros casos, no tener clara la elección de carrera, otros estudiantes mencionaron estar preocupados por tener relaciones sociales estables, algunos otros expresaron preocupación por no cumplir con las expectativas propias o de otras personas, no ser suficientemente buenos en su desempeño escolar durante su estancia en la universidad, también se mencionaron problemas en la dinámica familiar y los relacionados con la economía y un estudiante mencionó estar preocupado por su salud y sus emociones.

Tabla 27

Respuestas representativas a la pregunta 7.

Pregunta 7. “Menciona cuáles son las situaciones que más te preocupan en este momento de tu vida”
▪ “Mantener o mejorar mi promedio para estudiar medicina, no ser lo suficientemente bueno en esta carrera o no tener buena memoria que es lo que requiere la carrera de medicina.” ▪ “En este momento me preocupan mucho las evaluaciones, pues tengo que sacar un promedio de 9.3 o mayor en este año si quiero estar y entrar a medicina en CU” ▪ “No pasar todas las materias, elegir la carrera equivocada y no conseguir el promedio para entrar a CU” ▪ “Me agobia dar el salto a la universidad y no estar jugando a buen nivel basquet” ▪ “Mi futuro (que carrera estudiar, el dinero, etc.)” ▪ “Exámenes, salud, emociones.” ▪ “La situación en mi casa (las relaciones, económicamente) y mi situación académica.” ▪ “Pasar todas las materias con diez (los exámenes, proyectos, tareas) la situación económica de mis papás.”

En la pregunta 8: “Menciona cuáles son las actividades que realizas que más disfrutas” los estudiantes refirieron que la convivencia con su familia, amigos, novio/a y mascota es una actividad que disfrutan. También mencionaron de manera importante que disfrutan de las actividades deportivas, artísticas, de esparcimiento como los videojuegos, escuchar música o ver series, pero también se refirieron actividades relacionadas con el aprendizaje tales como tomar clases de idioma o cursos especializados.

Tabla 28

Respuestas representativas a la pregunta 8.

Pregunta 8. “Menciona cuáles son las actividades que realizas que más disfrutas”
▪ “Comer, dormir, ir a clase de jazz y platicar con mi familia.” ▪ “Ir a clases de música.” ▪ “Me gusta salir y pasear y jugar con mi perrita e igual estar con mis amigos.” ▪ “Leer libros que yo quiera, jugar con mi hermana, ir a clases de natación, ver videojuegos, jugar con mis primos y familia.” ▪ “Entrenar y jugar basquet, trabajar como anotador y ver a mi novia.”

Pregunta 8. “Menciona cuáles son las actividades que realizas que más disfrutas”

- “Salir a caminar, escuchar música, convivir con mis amigos, las prácticas de ET, estar con mi gato.”
 - “Nadar, gimnasio, tocar piano, escuchar música, leer.”
 - “Ver series, hacer ejercicio y hacer manualidades.”
 - “Jugar videojuegos y entrenar taekwondo.”
 - “Jugar videojuegos, salir con amigos y amigas, oír música, tocar instrumentos, entender temas de ciencia y leer.”
 - “Estar con mis amigos en la escuela, escuchar música e ir a clases de baile.”
 - “Me gusta mucho tocar corneta y tambor, jugar videojuegos, ver series y películas, ayudar en casa.”
 - “Cocinar, jugar basquetbol, escuchar música.”
-

6.2.4 Autoevaluación

El instrumento “Autoevaluación” (Anexo 8) consistió en presentar un caso y a partir de él, derivar cinco preguntas de opción múltiple con el objetivo de identificar la manera en la que el estudiante reflexiona acerca de una situación y toma decisiones alrededor de ella. Aunque no tiene una calificación, como parte de las opciones de respuesta a cada pregunta, se identifica una como la “más apropiada” en función de los conceptos que integran las dimensiones del Modelo de Ryff (1989) tales como la autoaceptación, el propósito y proyecto de vida, relacionarse positivamente con los demás, aprender a establecer límites y prioridades, así como emplear estrategias para lograr la autorregulación emocional; estas valoraciones fueron abordadas en las actividades vivenciales y de reflexión del taller.

El instrumento se aplicó en las sesiones 1 y 9. Los resultados obtenidos fueron concentrados en una base de datos en Excel para ser analizados de manera descriptiva. Como se puede observar en la Tabla 33, no hubo diferencias importantes entre los resultados obtenidos en el pretest respecto al posttest, las opciones de respuestas “más apropiadas” se encuentran sombreadas (en la pregunta 1 la opción “más apropiada” es la “c”; en la pregunta 2 la opción “más apropiada” es la “a”; en la pregunta 3 la opción “más apropiada” es la “a”; en la pregunta 4 la “más apropiada” es la “b” y en la pregunta 5 la “más apropiada” es la “b”) y al pie de cada columna se encuentran contabilizadas el número de veces que cada opción de respuesta fue elegida por los estudiantes, así como el promedio obtenido de manera grupal al pie de la columna de número de aciertos, para estas sumatorias y promedios también se eliminaron a los estudiantes 3 y 18 dado que no realizaron el posttest.

Como se puede observar en la tabla 29, las opciones más elegidas fueron aquellas que denominamos como las “más apropiadas”. La diferencia en el promedio grupal entre el pretest y el posttest fue de una décima en relación con el pretest.

Tabla 29

Respuestas de los participantes en pretest y postest en el Instrumento Autoevaluación.

N.P.	1. Desde tu punto de vista, Toño debería:						2. Aumentar el nivel de bienestar de Toño depende de:						3. Las técnicas que Toño puede emplear para manejar su enojo, son:						4. Convivir con nuestros amigos es importante porque:						5. Una acción que le ayudaría a Toño a sentirse bien con la decisión que tome, es:						Frecuencia de opciones "más apropiadas" elegidas											
	PRE			POST			PRE			POST			PRE			POST			PRE			POST			PRE			POST			PRE	POST										
	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c												
1		X			X		X			X				X			X			X				X				X								2	3					
2			X		X		X			X				X				X			X				X			X								4	3					
3			X				X							X						X						X										4	0					
4			X			X	X			X				X			X			X					X			X								5	5					
5			X		X		X			X				X			X			X					X			X								5	4					
6			X			X	X			X				X			X			X					X			X								5	5					
7		X			X		X			X					X	X			X						X			X		X						2	4					
8		X				X	X			X				X			X			X					X			X								4	5					
9		X			X		X			X				X			X			X					X			X					X			4	3					
10		X				X	X			X					X	X			X						X			X								3	5					
11			X	X			X			X				X			X			X					X			X									5	4				
12	X					X	X			X				X			X			X					X			X									4	5				
13	X					X	X			X					X	X			X						X			X									3	5				
14			X			X	X			X				X			X			X					X			X									5	5				
15			X			X	X			X				X			X			X					X			X									5	5				
16		X			X		X			X				X			X			X					X			X									4	4				
17			X			X	X			X				X			X			X					X			X									5	5				
18		X					X													X						X											3	0				
19			X			X	X			X				X			X			X					X			X									5	5				
20			X		X		X			X				X			X			X					X			X		X							5	3				
21			X			X			X						X	X			X						X			X									3	5				
22			X			X	X			X				X			X			X					X			X									5	5				
23			X		X				X	X				X			X			X					X			X									4	4				
24	X			X			X			X					X			X				X			X			X									3	3				
25	X					X	X			X				X			X			X					X			X									4	5				
26			X			X	X			X					X	X			X						X			X									4	5				
27			X			X	X			X				X			X			X					X			X									5	5				
28			X	X			X			X				X				X				X				X			X								5	3				
																																									4.2	4.3

Diseño, aplicación y evaluación de un taller para promover el bienestar psicológico post COVID-19 dirigido a alumnos del bachillerato

6.2.5 Evaluación del taller

Al término de la implementación del taller, se aplicó un cuestionario que tuvo como objetivo preguntar a los estudiantes su opinión en relación a distintos aspectos: 1) actuación de la docente; 2) Claridad en los objetivos del taller; 3) Pertinencia de los materiales empleados; 4) Percepción respecto a lo aprendido en el taller; 5) nivel de satisfacción del taller y, 6) un apartado para sugerencias o comentarios. Las respuestas fueron procesadas en una base de datos en Excel para su análisis descriptivo. A continuación, se expresan algunos datos.

El ítem 1: “La docente explicó con claridad los temas y actividades a realizar”, con escala tipo Likert en donde las opciones de respuesta son: “Nunca”, “Pocas veces”, “Algunas veces”, “Casi siempre” y “Siempre”. El 100% de los estudiantes contestaron “siempre”. El ítem 2 pregunta sobre el trato respetuoso que la docente tuvo hacia los estudiantes, es un reactivo también con escala Likert con las mismas opciones de respuesta; de igual manera el 100% de los estudiantes contestaron “Siempre”.

El ítem 3 estuvo dirigido a evaluar la puntualidad para dar comienzo y terminar la sesión, también es un reactivo tipo Likert con las mismas opciones de respuesta. El 50% de los estudiantes contestaron “Siempre” mientras que el 50% contestó “Casi siempre”

3. La docente fue puntual para iniciar y terminar la sesión.



Figura 17. Evaluación a docente.

El ítem 4 está dirigido a valorar si la docente aclaró de manera satisfactoria las dudas que surgieron, tiene opciones de respuesta tipo Likert (“Nunca”, “Pocas veces”, “Algunas veces”, “Casi siempre” y “Siempre”); el 100% de los estudiantes respondieron “Siempre”. El ítem 5 invita a valorar mediante, también una escala tipo Likert, si los objetivos del taller fueron “Nada claros”, “Poco claros”, “Algo claros”, “Claros” o “Muy claros”. El 69% de los estudiantes contestaron que los objetivos fueron “Muy claros” mientras que el “31% contestó que los objetivos fueron “Claros”.

El ítem 6 explora la comprensión de los contenidos abordados en el taller el cual también está redactado con opciones de respuesta: “Nunca”, “Pocas veces”, “Algunas veces”, “Casi siempre” y “Siempre”. El 81% de los estudiantes contestaron “Siempre” mientras que el 19% contestó “Casi siempre”. Los materiales y recursos empleados durante el taller se valoran mediante el ítem 7 bajo las mismas opciones de respuesta que en el ítem anterior. En este caso, el 100% de los estudiantes contestaron “Siempre”.

5. Los objetivos del taller fueron:

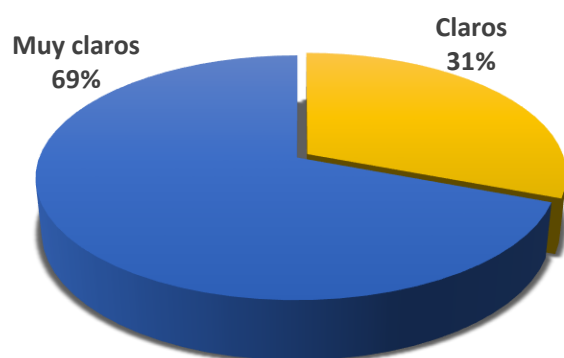


Figura 18. Evaluación a objetivos del taller.

6. Los contenidos del taller fueron sencillos de comprender.

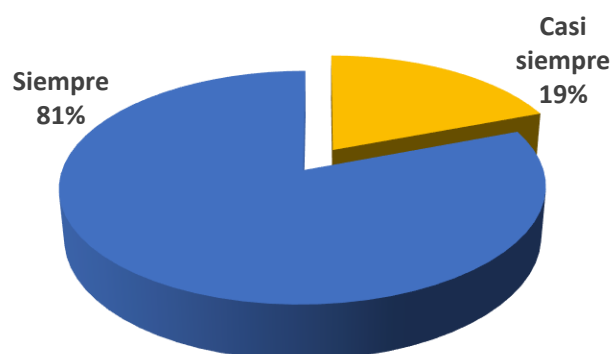


Figura 19. Evaluación a contenidos

Las preguntas 8 a 15 están dirigidas a evaluar lo aprendido en el taller. El ítem 8 tiene opciones de respuesta tipo Likert (“Nunca”, “Pocas veces”, “Algunas veces”, “Casi siempre” y “Siempre” y la respuesta del 54% de los estudiantes fue “Siempre”, el 38% contestó “Casi siempre” mientras que el 8% refirió que “Algunas veces”.

8. Lo aprendido en el taller me ha permitido realizar cambios en mi forma de pensar y actuar que benefician mi bienestar.

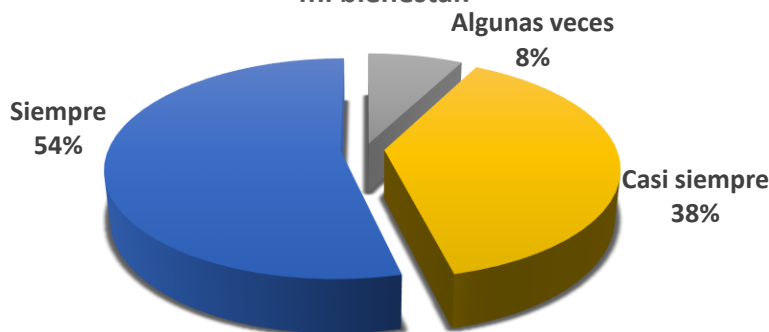


Figura 20. Evaluación a resultados del taller

Las preguntas 9 a 15 tienen la finalidad de evaluar lo que se aprendió en el taller. Las opciones de respuesta son dicotómicas (“Sí”, “No”) con la posibilidad de explicar de manera libre la razón de la elección de la respuesta.

Todos los estudiantes contestaron “Sí” al ítem 9: “Pude aprender qué es el bienestar psicológico”. Entre las razones más mencionadas están que el bienestar fue el tema central, que se trabajó durante todo el taller el concepto o que las estrategias empleadas para abordarlo fueron útiles y significativas. Las razones que los estudiantes escribieron se enlistan a continuación:

Tabla 30

Respuestas a pregunta 9 en evaluación del taller.

¿Por qué?
▪ “Fue el tema que más vimos en el taller. “ ▪ “Es de los primeros temas y lo que enfoca a lo largo del curso. “ ▪ “Porque sabemos que tener una mente sana es indispensable. “ ▪ “Ahora que se engloba muchos aspectos de mi vida. “ ▪ “Porque nos ayudó a comprender algunos temas de mejor manera. “ ▪ “Fue un tema que vimos varias veces y todas con claridad. “ ▪ “Si fue el tema principal del curso y lo vimos todo el curso. “ ▪ “Nos ayuda a estar bien con nosotros mismos. “ ▪ “Aprendí que son varias áreas que cuidar. “ ▪ “Mediante el manejo de emociones y reconocimiento. “ ▪ “Se manejó durante todo el taller y lo pusimos en práctica. “ ▪ “Porque vimos todo lo que influye en el bienestar (hábitos, relaciones, gustos, etc.) “ ▪ “Ahora entiendo mejor a qué se refiere la salud mental. “ ▪ “Creo que las clases fueron claras, además lo poníamos en práctica. El bienestar fue el tema central y no se desvió. “ ▪ “Forma parte de las dinámicas que la maestra explicó. “ ▪ “Porque me relajé y vi las cosas de otra manera. “ ▪ “Con las recurrentes actividades a realizar, relacionadas aprendí. “ ▪ “Porque se emplearon muchas técnicas de comprensión. “ ▪ “Porque dedico una clase completa en decirnos lo que era. “ ▪ “Ya que me dio otro enfoque fuera del que yo tomo como "bienestar"“ ▪ “Debido a que realizamos varias actividades para comprenderlo mejor. “ ▪ “Es a lo que se refiere la salud mental. “ ▪ “La maestra dio buenas técnicas de enseñanza, se me hizo fácil comprender. “

El 96% de los estudiantes respondieron que “Si” al ítem 10: “Pude identificar mis cualidades y áreas de oportunidad”, mientras que el 4% respondió que “No”. Entre las respuestas que destacaron en relación a haber reconocido sus cualidades y áreas de oportunidad, se menciona que a partir de las actividades y ejercicios reflexionaron, se reconocieron, se valoraron o aprendieron a quererse. El estudiante que contestó que “No” refirió que pudo identificar sus cualidades, pero áreas completas no. A continuación, se pueden visualizar los resultados a partir de la gráfica y las respuestas emitidas por los estudiantes en este rubro.



Figura 21. Evaluación a resultados del taller

Tabla 31

Respuestas a pregunta 10 en evaluación del taller.

- “Me auto-reconocía.”
- “Las actividades me ayudaron a pensar sobre mí mismo.”
- “Lo noté cuando hicimos la actividad donde los compañeros las anotaban.”
- “Las actividades me permitieron tener más claro mis prioridades.”
- “Me ayudó mucho ya que con esta información fijé mis objetivos.”
- “El curso me ayudó a reflexionar estos aspectos.”
- “Si, durante todas las clases hubo actividades donde nos hacían reconocer nuestras cualidades.”
- “Ya que las actividades que realizamos fueron acerca de nuestras cualidades y en que puedo mejorar.”
- “Identifiqué mis habilidades y para lo que puedo ser buena.”
- “Porque en cada sesión aprendí un poco más de mí mismo.”
- “Las actividades del cuadernillo me ayudaron a conocerlas pues a veces se nos olvida.”
- “Identifiqué algunas que puedo potenciar.”
- “Si, el taller me permitió saber y reconocer mis cualidades.”

-
- “Puse más atención a aquellas cosas que me acercan a lograr mis metas.”
 - “Al llevar el registro vi y pensé que tenía que mejorar y que se me da bien.”
 - “Cualidades sí, pero áreas no por completo.”
 - “Si en parte, pensar en ellas.”
 - “Porque hubo muchos ejercicios de planificación.”
 - “Pude establecer mejor en qué soy buena y en qué prioridades tengo.”
 - “Me dio una balanza por la cual vi mis opciones.”
 - “Ya que gracias a las actividades interioricé conmigo misma para poder identificarnos.”
 - “Ahora me veo diferente (mejor) más organizado.”
 - “Trabajamos en que queremos cada uno de nosotros.”
-

En relación al cuestionamiento: 11. “Mejoré la manera de pensar sobre mí mismo” el 88% contestó que “Sí”, mientras que el 12% contestó que “No”. Las respuestas que predominan son aquellas que refieren a los cambios en la manera de pensar acerca de sí mismos/as, a la identificación de las cualidades, así también hubo estudiantes que refieren que estas habilidades ya las tenían o bien, que se necesita un poco más de ayuda profesional.

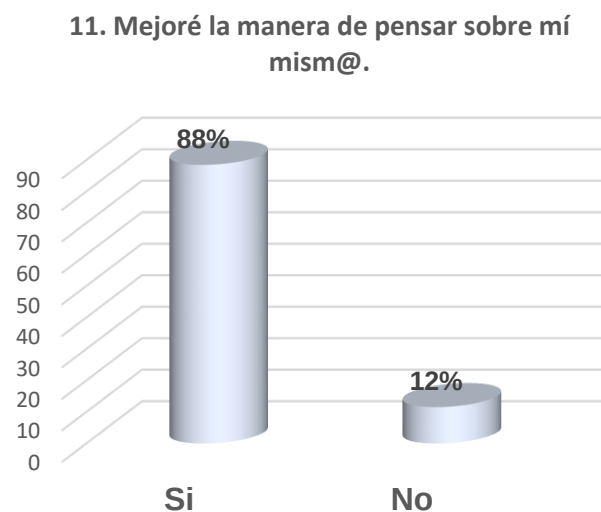


Figura 22. Evaluación a resultados del taller

Tabla 32

Respuestas a pregunta 11 en evaluación del taller.

-
- “Identifiqué mis cualidades.”
 - “De cierto modo yo ya tenía esa percepción de mí, pero lo reforcé con este taller.”
 - “Ya no solo me centro en mis defectos sino también en mis cualidades.”
 - “Fue lo más complicado, pero al finalizar las técnicas que nos enseñaron me ayudaron.”
 - “El curso me ayudó a ver lo bueno en lo malo.”
-

-
- “Si, aunque aun así me cuesta trabajo reconocerme.”
 - “Siento que debo de acudir al psicólogo para eso, pero sí hubo pequeñas mejoras.”
 - “Me di cuenta que muchos "defectos" en actitud, vienen de situaciones específicas que puedo cambiar con hábitos.”
 - “Aprendí que mi valor es muy importante.”
 - “Es más fácil creer lo que los demás dicen en vez de fijarme en mí y ver qué es lo que me está pasando.”
 - “Porque me vi a mí misma de otro modo y me calmé un poco con lo negativo.”
 - “Pensé en mí en varias situaciones de la vida.”
 - “Me di cuenta que aceptar mis virtudes y defectos es bueno.”
 - “El simple ejemplo que me ayudó a manejar mi ansiedad.”
 - “Ya que la maestra nos ayudó y enseñó a cómo hacerlo correctamente.”
 - “Ahora me amo y me cuido en totalidad.”
 - “Porque antes no me había puesto a pensar en mis emociones como ahora.”
-

Respecto al cuestionamiento 12: “Aprendí a relacionarme mejor con otras personas”, el 96% contestó que “Si” y el 4% “No”. Las respuestas más frecuentes tienen que ver con haber tenido la oportunidad de relacionarse de otra manera en el grupo, trabajar en equipo e interaccionar con quienes antes no lo hacían. Otros estudiantes mencionan que pudieron identificar habilidades para mejorar sus relaciones y hubo quien mencionó que en realidad es una habilidad que se desarrolla a lo largo de la vida.

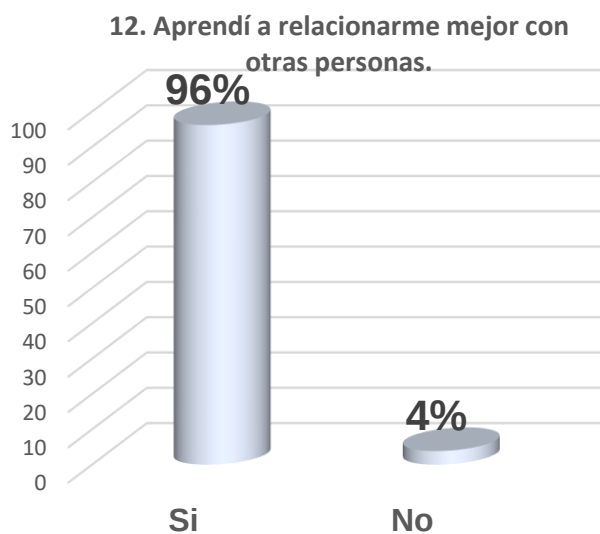


Figura 23. Evaluación a resultados del taller

Tabla 33

Respuestas a pregunta 12 en evaluación del taller.

-
- Aprendí a abrirme más.
 - Pues identifiqué la forma más sana de relacionarme con los demás.
 - Ser empático con los demás también es importante aplicarlo el resto de la semana.
 - Gracias a las dinámicas de convivencia en el taller.
 - Porque me ayudó a comunicarme mejor / más sanamente.
 - Adquirí nuevas habilidades en el curso.
 - Si, durante las clases hubo actividades donde tuve que relacionarme con muchas personas que no hablaba.
 - Porque aprendí como tratar mejor a las demás personas.
 - Al controlar mejor mis emociones.
 - Mediante las actividades en grupo.
 - Me siento bien conmigo y lo demuestro con los demás.
 - Porque hubo actividades en equipo y en pareja.
 - Pues realmente es algo que aprendes por ti mismo a lo largo de tu vida.
 - Identifiqué que las relaciones personales son esenciales para mi bienestar psicológico.
 - Pude relacionarme de mejor manera con mis compañeros.
 - El taller me permitió aprender y saber la importancia de tener una buena relación con los demás.
 - Soy más tolerante y entiendo que puede que la irritación de la gente no tenga nada que ver conmigo.
 - Aprendí a controlar más mis emociones.
 - Pues conviví más con mis compañeros gracias a las actividades.
 - Porque entendí cómo funcionan las emociones y cómo apoyar.
 - Debido a las actividades que hicimos en conjunto.
 - Otro enfoque del cómo y porqué.
 - Debido a que en el taller vimos varias maneras de relacionarnos y actividades en equipo.
 - Socializar es la base de la humanidad.
 - Conviví mucho con mis compañeros en todas las sesiones.
-

Respecto al cuestionamiento 13: “Pude aprender a identificar y regular mis emociones”. El 96% contestó que “Sí” y el 4% “No”. La mayoría de las respuestas expresan que ahora identifican mejor sus emociones o aprendieron a hacerlo a través de los ejercicios o las actividades de relajación que se llevaron a cabo durante el taller. También hubo estudiantes que refieren que ya lo tenían claro antes del taller y otros que, aunque aprendieron a regularse necesitan seguir trabajando en ello.

13. Pude aprender a identificar y regular mis emociones.

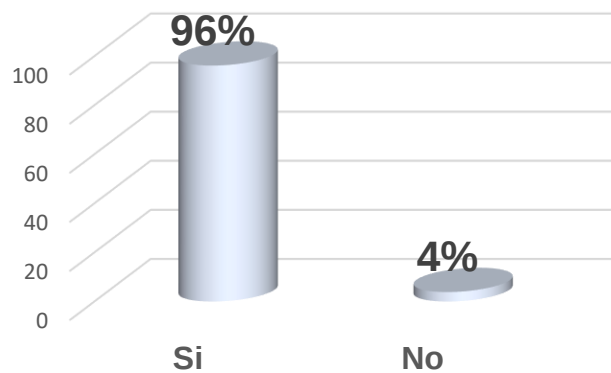


Figura 24. Evaluación a resultados del taller

Tabla 34

Respuestas a pregunta 13 en evaluación del taller.

-
- “Aprendí sobre emociones.”
 - “Las meditaciones te ayudan a reflexionar.”
 - “Aunque actúo por impulso primero me relajaba.”
 - “Aprendí a identificarme, pero sigo en el proceso de regularlas sanamente.”
 - “Aprendí diferentes formas o métodos para regular.”
 - “Aprendí diferentes métodos para controlar el enojo.”
 - “Si, casi siempre, pero necesito seguir trabajando.”
 - “Gracias a las técnicas de regulación de emociones, soy más consciente de ellas y he podido regularlas de mejor manera.”
 - “Identifiqué que al enojarme suelo gritar o decir cosas que no quería decir, así que al enojarme, puedo manejarlo mejor.”
 - “Sí, conocí muchas técnicas, pero identificar y regular mis emociones, las cuales puse en práctica con nuestros registros diarios.”
 - “Es más sencillo tranquilizarme si sé qué es lo que siento.”
 - “En la tabla vi emociones que no conocía y me ayuda a saber cómo me siento.”
 - “Me permití identificarlas y vivirlas sin juzgarme.”
 - “Ya logro identificarlas y aprendí formas de controlarlas.”
 - “Gracias a herramientas como "El semáforo"
-

El ítem 14: “Identifiqué mis propósitos y metas” fue contestado por el 81% de los estudiantes como “Si” y por el 19% como “No”. Quienes contestaron que “Si” principalmente mencionan que las actividades realizadas les ayudaron a identificar sus prioridades y quienes contestaron que “No” principalmente refieren que aún no tienen claridad en cuanto a sus

propósitos o bien, que es un aspecto complejo para ellos. También hubo quien refirió que no pudo trabajar esta dimensión.

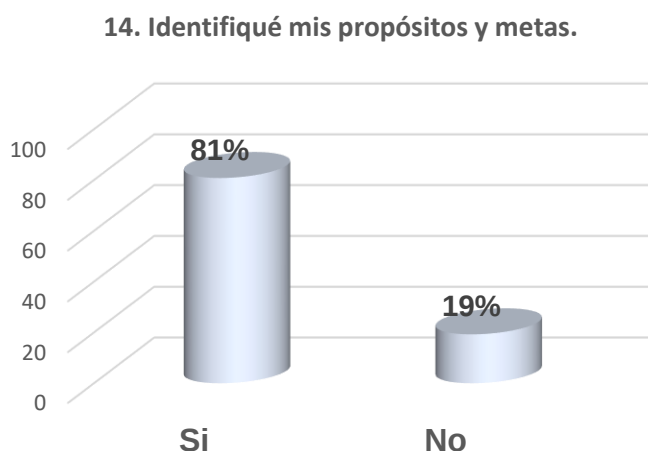


Figura 25. Evaluación a resultados del taller

Tabla 35

Respuestas a pregunta 14 en evaluación del taller.

-
- “Establecí prioridades.”
 - “Varias actividades iban enfocadas a eso y las tablas de seguimiento ayudan.”
 - “Gracias a la imposición de prioridades.”
 - “Porque hubo técnicas que no conocía y al aprenderlas me ayudaron mucho.”
 - “Ya las tenía identificados, pero pude tenerlos más claros.”
 - “Si, gracias a una actividad en específico que realizamos durante el curso.”
 - “Realizamos varias actividades acerca de eso.”
 - “Mediante las actividades grupales.”
 - “Los tengo claros y listos para ejecutarlos.”
 - “Porque hubo actividades sobre eso y tuve que elegir. “
 - “No me ponía a pensar mucho en eso, identifiqué algunas, pero aún no las tengo 100% claras, pero ya están más reconocidas.”
 - “Tuve con claridad lo que quiero lograr.”
 - “Si bien ya los tenía claros, el taller me permitió poner más en claro mis prioridades.”
 - “Es más claro lo que quiero.”
 - “No completamente, porque para mí es un proceso algo difícil, pero si me ayudó.”
 - “Siento que aún sigo indeciso, aunque ya me dio un enfoque claro.”
 - “Porque es importante establecer prioridades y tener claridad de las cosas.”
 - “Ahora sé lo que quiero más claramente.”
 - “Trabajamos mucho en eso.”
-

Respecto al ítem 15: “Adquirí herramientas para mi crecimiento personal”, el 100% de los estudiantes contestaron que “Si” refiriendo a las estrategias, conceptos y actividades abordados en el taller como parte de dicho crecimiento.

Tabla 36

Respuestas a pregunta 15 en evaluación del taller.

▪ “Me puse metas para superarme.” ▪ “El taller te ayuda a identificarlas y saber usarlas.” ▪ “El bienestar necesario para mi crecimiento personal.” ▪ “Creo que el control de emociones es indispensable para eso.” ▪ “Me gustó mucho cómo se desarrolló.” ▪ “Aprendí formas para regular mis emociones.” ▪ “Sí, aunque me cuesta mucho trabajo.” ▪ “Vi cuáles son mis cualidades y como puedo mejorarlas.” ▪ “Adquirí herramientas para reflexionar.” ▪ “Aprendí muchas cosas interesantes y me ayudó a quererme un poco más.” ▪ “Las necesarias para mis años de estrés en la universidad.” ▪ “Porque aprendimos diferentes técnicas para mejorar nuestro bienestar, etc.” ▪ “Aprendí que hay muchos factores que contribuyen a mi bienestar y que puedo trabajarlas.” ▪ “Supe que es lo que necesito para desarrollarme.” ▪ “Conocí muchas técnicas para mejorar, conocerme y autorregularme. Así como consejos para mi crecimiento personal.” ▪ “Sé identificar y apaciguar mis emociones.” ▪ “Aprendí actividades y pensamientos que me ayudan a sentirme mejor y así crezco.” ▪ “Las actividades, tareas, dinámicas e información proporcionada me brindaron maneras de trabajar en mí.” ▪ “Porque supe analizar mis sensaciones y reacciones.” ▪ “Debido a lo que aprendí y a las actividades que realizamos.” ▪ “Tanto conceptos como herramientas.” ▪ “Porque cada clase aprendí más acerca de cómo tener bienestar conmigo misma y así tener claridad.” ▪ “Ahora sé que tengo que relacionarme bien.” ▪ “Establecí metas claras.”
--

Los ítems 16 a 18 están dirigidos a conocer el grado de satisfacción que los estudiantes tuvieron con el taller. El cuestionamiento 16: “Me siento satisfecho con el taller” fue contestado con “Si” por el 100% de los estudiantes. A continuación, se presentan las respuestas que escribieron las cuales enfatizan en haberse sentido a gusto y haber aprendido.

Tabla 37

Respuestas a pregunta 16 en evaluación del taller.

-
- “Aprendí sobre mí mismo.”
 - “La verdad fue una gran experiencia muy relajante y reflexión.”
 - “En todas las secciones me sentí relajada y busqué soluciones para problemas pasados.”
 - “Fue una linda oportunidad, me gustó, disfruté y aprendí mucho de él.”
 - “Me gustó la convivencia y me sentí muy bien con la maestra.”
 - “Fue un taller muy didáctico, divertido y aprendí mucho en él.”
 - “Si ya que fue una experiencia nueva, a parte muy amena.”
 - “Me sentí muy a gusto y aprendí mucho.”
 - “El material siempre fue innovador.”
 - “La maestra siempre fue muy linda y amable.”
 - “Me ayudó a encontrarme.”
 - “Porque resultó interesante y entretenido.”
 - “Me gustó bastante.”
 - “Fue un taller muy provechoso y útil, sobre todo para nosotros los adolescentes.”
 - “Estuvo muy entretenido y sí aprendí, me fue de ayuda.”
 - “Si, personalmente siento que cumplió a la perfección sus propósitos.”
 - “Me ayudó a conocerme mejor.”
 - “Fue increíble y aprendí muchas cosas, superó mis expectativas.”
 - “Fue una manera agradable de trabajar, dinámica.”
 - “Porque me hizo sentir en crecimiento personal.”
 - “Fue una clase llena de conocimiento y a la vez de crecimiento personal.”
 - “Aprendí demasiado para ser gratuita, algo que no lo esperaba.”
 - “Siento que estuvo muy bien organizado y el cuadernito de trabajo me gustó bastante.”
 - “Aprendí y saqué provecho del taller.”
 - “Aprendí mucho y ofrecí mucho.”
-

En la parte de respuesta abierta al ítem 17: “Me sentí a gusto en el taller” el 100% contestó “Si” y la mayoría de los estudiantes expresaron principalmente haberse sentido contentos en un ambiente tranquilo, ameno en donde había confianza y respeto.

Tabla 38

Respuestas a pregunta 17 en evaluación del taller.

-
- “Fue ameno el taller.”
 - “La maestra siempre nos ayuda a estar cómodos.”
 - “Se me hacía divertido y entretenido.”
-

-
- “La maestra fue muy amable y respetuosa en todo momento.”
 - “Sí, para seguir aprendiendo.”
 - “Fue muy divertido.”
 - “Si, la profesora y mis compañeros hicieron que se sintiera a gusto.”
 - “Se creó un ambiente sano.”
 - “Me gustó mucho, quedé muy satisfecha.”
 - “Era muy relajante y tranquilo.”
 - “Porque había un ambiente muy padre.”
 - “Fue un espacio agradable para compartir puntos de vista y reflexionar.”
 - “Fue un taller muy lindo y siempre estuve cómoda.”
 - “Si, la maestra lo hizo muy ameno.”
 - “La relación con la maestra y los compañeros fue muy respetuosa y amable, e incluso divertida. Esto permitía que aprendiéramos juntos.”
 - “Siempre hubo confianza y un muy buen ambiente.”
 - “Fue muy tranquilo y amena, lo disfruté mucho.”
 - “La profesora y el ambiente, me gustó, era agradable.”
 - “Porque pude sacar mis emociones y dilemas.”
 - “La maestra era buena onda y buena enseñando.”
 - “Me hizo sentir empatía desde el día 1 y supo captar mi atención.”
 - “Ya que generaban un ambiente de confianza y paz para poderme expresar.”
 - “Fue muy didáctico y nada tedioso o pesado.”
 - “Porque me gustaron las actividades y tareas a realizar.”
-

El ítem 18 pregunta a los estudiantes si les gustaría participar en otro taller semejante; el 100% contestó “Sí”; la mayoría de ellos expresó que el taller fue de utilidad ya que pudieron reflexionar y aprender lo que contribuye con su crecimiento personal.

Tabla 39

Respuestas a pregunta 18 en evaluación del taller.

-
- “Me ayudó a mejorar.”
 - “Lo disfruté y me ayudó a reflexionar sobre mí mismo y mi vida.”
 - “Te relajas mientras aprendes.”
 - “Son un momento de reflexión y aprendizaje.”
 - “Son muy útiles en el día a día.”
 - “Si fue una experiencia muy buena.”
 - “Me gustaría aprender más sobre eso.”
 - “Para poner en práctica lo aprendido.”
 - “Es muy didáctico.”
-

-
- “Porque aprendí muchas cosas.”
 - “Fue entretenido y un respiro del ajeteo de las demás materias.”
 - “Me relajó mucho de mis demás clases y me ayudó a reconocirme.”
 - “Porque si son de ayuda.”
 - “En este taller aprendí muchas cosas y me hizo sentir cómodo. Me gustaría seguir aprendiendo y mejorando mi bienestar en estos talleres.”
 - “Me ayudan a crecer como persona.”
 - “Me sentí muy bien y aprendí muchas cosas, y eso es algo que me encanta.”
 - “Creo siempre es importante darse un respiro de la escuela, y hacer actividades que nos beneficien en el crecimiento personal.”
 - “Porque me ayudó a sentirme bien.”
 - “Me aportó mucho y a la vez me ayudó.”
 - “Ya que todo curso que me pueda ayudar a darme un enfoque de mi vida sería buena.”
 - “Aprendí muchas cosas para mi bienestar y poderme autorregular.”
 - “Me sirve mucho para mi desarrollo personal.”
 - “Estuvo muy divertido.”
-

El apartado de sugerencias o comentarios adicionales fue empleado por la mayoría de los estudiantes; un estudiante sugiere la incorporación de más actividades en equipos, aunque la mayoría se expresa satisfecho hacia las actividades y la didáctica empleada en el desarrollo del taller.

Tabla 40

Respuestas al apartado de sugerencias o comentarios adicionales.

-
- “Me hubiera gustado más actividades en equipo para poder conocer las preocupaciones de mis compañeros.”
 - “Ninguno, este fue un gran curso y lo disfruté bastante.”
 - “Que se repita :)”
 - “De clases es muy buena :)”
 - “Ninguna, estuvo muy completo el taller.”
 - “Fue un taller que me gustó mucho, la maestra siempre fue muy linda y amable, los cuadernillos y el demás material dado fue muy bonito y útil.”
 - “Siga así con el taller. Me encantó.”
 - “Que siga habiendo actividades así de dinámicas, son muy lindas, mantienen tu atención y aprendes.”
 - “Le agradecemos el interés y el tiempo que tomó para llevar a cabo el taller el cual fue muy agradable =)”
 - “Me agrada que se nota el esfuerzo por planear y dar la clase.”
 - “Me encantó el taller, me ayudó a sanar muchas cosas.”
 - “En general el taller me gustó y me pareció enriquecedor. Me gustó la forma de enseñar de la profesora y cómo nos hacía sentir en confianza.”
-

-
- “En general me gustó bastante el taller la maestra tiene muy buen manejo de los temas y sabe cómo abordarlos a lo mejor sentía que debió durar más tiempo para poder ver más temas y actividades.”
 - “La docente tuvo muy buen carácter durante el taller y realizó su trabajo de manera impecable, mis agradecimientos.”
 - “Muy bueno el curso, las actividades didácticas fueron las mejores.”
-

6.3 Entrevista grupal de seguimiento

Con la finalidad de integrar lo recabado a partir de los instrumentos aplicados durante el pretest y posttest y la experiencia del taller, cuatro meses después de haberlo concluido, se llevó a cabo una entrevista grupal de seguimiento en la que participaron de manera voluntaria 8 estudiantes (5 hombres y 3 mujeres) quienes previamente fueron elegidos de manera aleatoria. El propósito fue escuchar sus vivencias y comentarios relacionados con la manera en la que se sintieron durante el periodo de confinamiento y cómo se han ido incorporando a las actividades presenciales, así como la manera en la que llevan a cabo o no, lo aprendido durante el taller.

Los “temas guía” planteados fueron las siguientes:

- Cómo era la dinámica familiar, con sus amigos y compañeros de clases durante el periodo de confinamiento.
- Cuáles fueron los principales obstáculos (sociales, materiales, familiares, emocionales) que enfrentaron durante las clases a distancia.
- Cómo se sintieron al regresar a la presencialidad.
- Cómo se sienten en la actualidad (preocupaciones y estrategias de afrontamiento).

A partir de la entrevista (Anexo 24) se identificaron categorías mismas que se enuncian a continuación:

Tabla 41

Categorías de la entrevista grupal de seguimiento

CATEGORÍAS IDENTIFICADAS EN LA ENTREVISTA GRUPAL DE SEGUIMIENTO

-
1. Relaciones sociales durante el confinamiento.
 2. Re-organización ante la emergencia sanitaria.
 3. Relación familiar durante el confinamiento.
 4. Cambio en la rutina y autocuidado durante el confinamiento.
 5. Las clases a distancia.
 6. Problemas emocionales a causa del confinamiento.
 7. Resiliencia ante el estrés de la pandemia.
 8. Regreso a la presencialidad.
 9. Utilidad del taller para promover el bienestar psicológico.
 10. Factores que interactúan con el bienestar psicológico.
-

Categoría 1. Relaciones sociales durante el confinamiento

Las relaciones interpersonales durante el confinamiento fueron notablemente afectadas por la situación de emergencia sanitaria y las disposiciones oficiales que se implementaron para atenderla. Los estudiantes refieren principalmente que la manera de convivir con sus pares cambió debido a la nueva forma de comunicarse (principalmente a través de los dispositivos de comunicación). A continuación, se muestran algunos ejemplos:

- Benito:** *“...pues a mí en lo personal no me gustaba mucho porque yo tiendo mucho a socializar con mis amigos y físicamente persona con persona...”*
- Ignacio:** *“...durante la pandemia pues yo me separé de mis amigos entonces como que me cuesta mucho mucho socializar por redes sociales...”*
- Héctor:** *“...jugaba con mis amigos (en línea) en lugar de estar en las clases...”*
“... igual que Ignacio no me sé relacionar mucho a través de mensajes y eso, me costó mucho acoplarme...”
- Miguel:** *“... comencé a jugar con mis amigos (en línea), como que a mí me gustó eso o sea que me gustó jugar en mi casa, jugar todo el tiempo... pues siempre estábamos en contacto... nos hablábamos que que habíamos hecho en el día...”*
- Sergio:** *“Bueno en mi caso, en mi secundaria usaban casi todo por teléfono pero yo no, así que en la pandemia como que me dio un golpe porque al no tener contacto pues ahora sí que en la pandemia fue contacto cero porque yo nunca había tenido ningún contacto de mis amigos, así que como Ignacio yo creo que entré con contacto cero y pues eso me desmotivó, porque pues no sé yo sentí que como en el segundo año había hecho amistad como más cercanas y como perderlas si sentí como si fuera un golpe...”*
- Ana:** *“...yo era muy sociable en la secundaria conocía a todo mi salón y todo y con de repente en la pandemia no me gustaba enviar mensajes o responder y así, me daba mucha flojera no sé y luego de eso, eh pues ya literal me distancié por así decirlo de todos...”*

Categoría 2. Re-organización ante la emergencia sanitaria

Los estudiantes tuvieron que trasladarse al formato de teleeducación el cual implicó que dentro de los hogares hubiera una nueva organización respecto a los espacios, los recursos tecnológicos, materiales, así como los tiempos que los estudiantes ocupaban para tomar clases, realizar sus tareas y realizar otras actividades, todo dentro de la casa por un tiempo sostenido. A continuación, se muestran algunas reflexiones de los estudiantes durante la entrevista grupal de seguimiento en relación a esta categoría.

- Fabiola:** *“... pues yo si tenía mi cuarto y todo pero... la tarea siempre la hacía en el comedor en mi casa y ya cuando empezó la pandemia y dicen esto de que vamos a tener que tomar clases en línea pues si empezó como un movimiento en mi casa de que no, haber les tenemos que comprar un escritorio les tenemos que comprar pues una computadora para que, bueno una laptop o lo que sea, para que cada uno pueda tomar sus clases y así y entonces si fue como ese golpe también económico...”*

- Héctor:** *“...Bueno yo tuve la posibilidad de antes de todo esto ya tenía el material y todo lo que ocupaba...”*
- Benito:** *“...con lo de privacidad y todo eso, pues siempre hemos tenido nuestros tiempos solos en donde yo pues yo me meto a mi cuarto hago mis cosas mi mamá hace sus cosas abajo, arriba, no sé... (el grupo ríe) Depende en dónde esté, ajá...”*

Categoría 3. Relación familiar durante el confinamiento

La convivencia familiar también se modificó a partir de la nueva dinámica en la que la mayoría de las actividades se realizaban a distancia. Los estudiantes expresan algunas situaciones en donde esta relación fue más cercana, otras en donde surgieron conflictos y aunada a la situación de estrés que ya se tenía por la emergencia sanitaria, la relación se “desgastó” y también expresan la manera en la que los padres representan una guía que les ayuda a encontrar la dirección, a apegarse a estructuras para lograr objetivos sobre todo los relacionados con su trayectoria académica.

- Susana:** *“...a mí me pasó que pues de chiquita hasta antes de pandemia como que bueno mis papás siempre han trabajado mucho entonces no es que yo haya tenido padres así super presentes y me cuidaba una tía y... la verdad es que con la pandemia como que el hecho de estar con ellos ya mucho más tiempo, o sea siento que mi relación como que fuerte con mis papás viene por la pandemia... siento que la pandemia hizo que yo construyera una relación más fuerte con mis papás y como de más confianza...”*
- Miguel:** *“...a mí me pasó como lo contrario de Susana cuando comenzó lo de la pandemia como que empecé a aburrirme de mis papás, como que todo era siempre lo mismo era siempre un regaño o así y como casi no convivía muchísimo con ellos, pues si me llegó a hartar...”*
- Benito:** *“ni siquiera fue como de que hubiera más cohesión o nos separamos más o algo pues ajá estábamos tiempo juntos y pues me gustaba mucho estar tiempo con ellos, entonces pues nunca como que me harté o nunca como que dije así como ay y pues necesito abrazar y así, no, pues siempre ha sido muy... unida...” (su familia)*
- Sergio:** *“...con mis papás siempre tuve una buena relación pero con la que se desgastó en la pandemia fue con mi hermano yo a él lo veía como un ejemplo a seguir pero yo creo que por cuestiones académicas, personales fue cambiando poco a poco y se fue cerrando un poquito más ... pero como que él al cerrarse pues mi papá fue el que lo sustituyó.”*
- Héctor:** *“...ya en los últimos meses me llegó muchísimo la presión y de plano no quería hacer nada, ahí sí fue gracias a mi familia que pude salir adelante y pues me quedé aquí en la prepa 6 que era en donde quería...”*
- Sergio:** *“...en algún punto dije no pues ya, ya para que siga estudiando y si estuve a poquito de salirme pero pues mi papá me ayudó mucho.”*

Categoría 4. Cambio en la rutina y autocuidado durante el confinamiento

El cambio de la presencialidad a la virtualidad, trajo consigo que se ajustara la manera de tomar clases, de realizar tareas, de estudiar. Los estudiantes expresan algunas situaciones que vivieron en este sentido y cómo se sintieron al respecto.

Ignacio: *“...también me comencé a descuidar, porque como no hacía nada, prácticamente todo el día me la pasaba sentado entonces también comencé a subir demasiado de peso ... entonces como que todo eso me fue desanimando bastante...”*

Héctor: *“...yo me distraía demasiado en las clases, yo antes era muy aplicado y con todo en línea me distraía demasiado, jugaba con mis amigos en lugar de estar en las clases y yo que sé, como que perdí ese hábito bueno más que hábito esa... secuencia de seguir estudiando por mí mismo y así y la verdad es que para el COMIPEMS yo sufrí muchísimo...”*

Sergio: *“...me desmotivó pero también porque hacía mucha natación y también dejé de ir y comencé a subir mucho de peso...”*

Ignacio: *“...en la secundaria yo tomaba un chorro de actividades estaba prácticamente todo el día en la escuela... y pues ya después de la pandemia pues si dejé de hacer mucho pero pues igual me empecé a enfocar en otras cosas, leí algunos libros que tenía ahí pendientes, me puse a jugar video juegos, muchos video juegos ja!, series, películas pero como que trataba de mantenerme activo...”*

Fabiola: *“...yo era una persona que desde la pandemia estaba siempre muy activa, o sea igual yo todo el día estaba fuera de mi casa y justo cuando llega la pandemia para mí si fue un golpe muy fuerte el tener que estar prácticamente todo el día en mi cuarto...”*

Héctor: *“...en ese sentido la pandemia pues si como que me ayudó porque, yo todo el día estaba en muchas actividades que al principio me gustaban pero después se volvió como una obligación que me impusieron mis padres... para mí y la pandemia pues a mí me sirvió más para relajarme un poco y pues liberarme de todas esas actividades...”*

Categoría 5: Las clases a distancia

Los estudiantes del grupo, también compartieron algunos aspectos que tienen que ver con la manera en la que tomaban clases, lo sucedido detrás de las cámaras, pero lo más importante es que sus experiencias permiten comprender, la manera en la que vivían esta nueva modalidad.

Ignacio: *“...en cuestión de clases, por ejemplo, pues me aburría demasiado o sea no, lo mío no son las clases virtuales porque en mi casa hay demasiadas distracciones entonces, como que siento que, que no ponía tanta atención a las clases empecé a perder muchos hábitos... y empecé a ser un poquito más postergador...”*

Miguel: *“...también llegó el año del COMIPEMS... entonces yo en vez de querer aplicarme pues la verdad que no hacía caso y yo seguía jugando o sea hacía como que estudiaba y como dos meses, tres meses antes... me aventé un curso completo en dos meses...”*

Susana: *“...yo siento que a mí hasta cierto punto me ayudó un poquito, que hubiera pandemia porque... si tenía un espacio como donde podía concentrarme y todo eso, la pandemia hizo que yo me pusiera a estudiar más... de lo que estudiaba antes... en mi caso como que me ayudó a ponerme al corriente con todo.”*

Miguel: *“... tenía como la libertad de apagar la cámara y ya me ponía a hacer otra cosa...”*

- Benito:** *“Yo me dormía”*
- Grupo:** *(Ríe) “¡También!”*
- Ana:** *“Si bueno también, a veces la flojera, ¿No?”*
- Ignacio:** *“...en mi secundaria lo hicieron obligatorio y ... no teníamos tanto esa opción de tener la cámara apagada. Entonces mejor ponía un filtro de fondo y ya”*
- Benito:** *“¡Ahh, si yo también!”*
- Docente:** *“¿También Benito?”*
- Benito:** *“Si, yo puse un filtro de fondo. Cada vez que era como de ¡Ay, pero prendan la cámara chicos, ya los extraño! yo bueno, la prendía y me ponía mi fondito de pantalla.”*

Categoría 6: Problemas emocionales a causa del confinamiento

Los problemas emocionales se acentuaron y se acrecentaron a partir de la pandemia por COVID-19. Los estudiantes del grupo expresan algunas experiencias respecto a este aspecto tales como tener ánimo decaído, dormir mucho tiempo, experimentar ansiedad, miedo...

- Benito:** *“...me generó pues muchísimo miedo ya después como salir en público y así por un rato porque pues decía hay no me voy a infectar si salgo al super o no sé, me voy a infectar si salgo a la calle.”*
- Ignacio:** *“...al inicio todo, todo bueno lo que nos habían dicho no, que nada más iba a ser como dos semanas, y yo decía un ratito nada más no, y este se fue postergando y postergando, pues al final después de la pandemia como que siento que sí perdí muchas cosas”*
- Sergio:** *“...en el segundo año había hecho amistad como más cercanas y como perderlas si sentí como si fuera un golpe... también porque hacía mucha natación y también dejé de ir y comencé a subir mucho de peso y como que me daba miedo ya salir a la calle por lo mismo y pues fue así muchas situaciones que, como que me fueron pegando una tras otra...”*
- Fabiola:** *“...justo cuando llega la pandemia para mí sí fue un golpe muy fuerte el tener que estar prácticamente todo el día en mi cuarto o sea yo estaba, había días en los que yo estaba subía y bajaba escaleras para sacar un poco la energía que tenía porque de verdad que yo estaba con una ansiedad impresionante...”*
- Susana:** *“...la pandemia si me quitó, la seguridad que yo tenía en mí misma porque mi problema va más por ahí, que yo perdí mucho la confianza en mí misma y por eso a mí me cuesta mucho hablar o bueno hacer amigos con nuevas personas, con más personas”*

Categoría 7: Resiliencia ante el estrés de la pandemia

A pesar de la connotación negativa que el ambiente de la pandemia generó, los jóvenes emplearon estrategias para resignificar de manera positiva sus circunstancias, que se dieran la oportunidad de realizar cosas distintas, disfrutar de ellas y de conocer a personas distintas.

- Benito:** *“...tenía mucho tiempo libre, mucho tiempo para mí solo”*

- Ignacio:** *“...desde la pandemia me acuerdo que abrieron algunos clubes entonces si traté de buscar alguno para meterme ahí virtual ... entonces como que trataba siempre de mantenerme haciendo algo...”*
- Fabiola:** *“...tuve que empezar a buscar cosas para mantenerme entretenida y creo que fue algo muy padre o algo que yo me quedo bonito de la pandemia que fue que empecé a conocerme más, o sea me di cuenta de que no solo servía para a lo mejor una cosa que hacía antes de la pandemia, sino que... puedo aprender cosas nuevas y que puedo disfrutar de otras cosas”*
- Héctor:** *“...la pandemia pues a mí me sirvió más para relajarme un poco y pues liberarme de todas esas actividades, y ya ahorita nada más sigo con el futbol y si y si ya no, ¡En mi vida voy a volver a llenarme el horario así!”*
- Susana:** *“...afortunadamente me crucé con gente que me ayudó, que me fue integrando y pues ya a raíz de eso pues fui haciendo un poco de amigos...”*

Categoría 8: Regreso a la presencialidad

El confinamiento implicó ajustes en muchos sentidos, por supuesto también ajustes emocionales pero el regresar a la presencialidad implicó para los estudiantes otro ajuste, enfrentarse a otra realidad, emplear recursos internos para integrarse lo cual no ha sido sencillo. Algunas experiencias que comparten están relacionadas con la ansiedad social y la inseguridad.

- Susana:** *“...cuando ya estábamos prontos a regresar el año pasado yo si estaba aterrada así tal cual yo tenía miedo, yo dije como le voy a hacer para hablar, ¡para el simple hecho de hablar! ya déjate tú de tener amigos o sea el simple hecho de tener que hablar en clase, yo decía yo no voy a poder, y si en efecto, cuando llegué yo si fácilmente las primeras dos semanas estuve así de que no podía, no me quería ni mover porque sentía que me iban a ver raro o así, y si fue muy complicado”*
- Sergio:** *“Ah bueno, eh yo lo que sobre todo creo que fue igual socializar porque siento que si me costó mucho trabajo tan solo hablarle a un amigo con el que ya tenía contacto no sé por qué pero si, y ya con eso se darán una idea de cómo me costó volver a hablar a cualquier persona, y también lo que siento que me afectó mucho era por lo mismo de la ansiedad social como que no quería contestar en clase por miedo a que me dijeran “ay eres un” (hace un ademán de ser tonto, el grupo asiente con la cabeza y algunos dicen en voz baja “sí”, “cierto”), si justo por eso como que siento que también dejé de participar mucho en clase.”*
- Docente:** *“Mucha inseguridad, ¿No? Nos generó...”*
- Grupo:** *“Siiii” (las estudiantes asienten con la cabeza)*
- Ana:** *“...Pues a mí también me causaba mucha inseguridad responder en clase porque sentí que al regresar... durante cuarto... como que no aprendí nada y ya por ejemplo en quinto que participábamos pues si era como de cosas pues del año pasado ya no sabía nada y ni siquiera para participar porque me decía no, pues me van a decir tonta, o algo así y ya a eso fue lo que más miedo me daba y socializar”*

Categoría 9: Utilidad del taller para promover el bienestar psicológico

Esta sección de la entrevista tuvo como finalidad explorar en qué medida los estudiantes emplean las estrategias y conocimientos adquiridos durante el taller lo cual probablemente podría brindar información relacionada con su bienestar psicológico a cuatro meses de haber concluido la intervención. La sección fue muy breve debido al tiempo que era corto, pero las expresiones de los integrantes de la entrevista grupal de seguimiento para apoyar los comentarios de los estudiantes que hablaban, dan pauta para interpretar el uso que dan a los contenidos revisados durante el taller. A continuación, se citan los comentarios durante la entrevista grupal de seguimiento:

Benito: *“En lo personal creo que a mí ya se me olvidó. O sea, (el grupo ríe) ahh eso que vimos porque pues fue como algo pasajero o no fue como darle continuidad... fue de que pues ya lo hicimos y pues un pendiente menos, un poco así... Entonces en lo personal, como que no me acuerdo mucho de lo que vimos...”*

Ignacio: *“...yo me quedé con algunas cosas todavía porque como ahorita si me siento un poquito estresado con muchas cosas que tengo (el grupo asiente y dicen “síii” bajito) como que tengo ahorita muchas cosas en mi mente entonces como que si trato de recordar todo lo que vimos en el curso para tratar como de estar un poquito más tranquilo”*

Benito: *“...ahora me pasa que siempre que siento algo malo algo pues algo que quiero hablar con alguien más o algo que pues sale de mí siempre lo escribo, ahora es como de ah pues tal cosa que me está pasando ahí lo estoy anotando...”*

Docente: *“¡La escritura emocional!”*

Benito: *“Ándele, y pues ahí ya me desahogo.”* (El grupo ríe)

Docente: *“Ya no me acuerdo cómo se llamaba pero, ¡qué bueno que lo hace!”*

(El grupo ríe)

“Muy bien”

Benito: *“...Y ahora también pues este lo que hago pues este pues pensar más como mis... palabras... En mis decisiones y mis palabras y ahora como que pues ya, no me gusta como aguantarme más, ya no reservarme todo, no me gusta ya guardarme todo, prefiero ya más hablar acerca de mis sentimientos...”*

Categoría 10: Factores que interactúan con el bienestar psicológico

Los estudiantes expresan algunas situaciones que enfrentan en el momento actual y que les generan emociones. Algunas de ellas tienen que ver con la etapa de vida como el desarrollo de la identidad, la manera en la que se perciben así mismos, la manera en la que consideran que los demás pueden percibirlos y aceptarlos, otras situaciones están relacionadas con las condiciones de vida, el residir lejos del centro de estudios y lo que ello conlleva que altera el bienestar, otras

más relacionadas con la autoexigencia, con cumplir con las expectativas de otras personas o bien con cumplir con las metas y objetivos que se han propuesto como parte de su proyecto de vida.

Miguel: *“...yo tengo miedo porque en mi caso como siempre he sido el niño chiquito de todos los salones... entonces pues igual como que ahorita entrar a la universidad pues como que me da todavía ese miedo, de que me siento muy chiquito entonces me van a decir algo o hacer algo, entonces nada más es eso.”*

Ignacio: *“...a mí eso ahorita me trae muy estresado... voy a meter el examen... empecé a pensar en otras cosas y por ejemplo de cuarto para sexto, mi promedio fue como en caída entonces ahorita para sexto año llevo como que 9 cerrado... estoy como que, en la línea, yo quiero la facultad de medicina entonces no sé si voy a alcanzar el promedio.”*

Docente: *“¿Comparten un poquito lo que él siente?”*

Grupo: *“Siiiiiii”* (todos contestan)

Ignacio: *“Y a veces hasta como que me dan ganas como de gritar porque pues no, todavía como llego, estoy todo el día, vivo hasta Ecatepec entonces estoy todo el tiempo o momento, viajando todo el día... casi dos horas de mi casa a la prepa y luego que estoy todo el día en la prepa porque aparte tengo mi carrera técnica, entonces no estoy prácticamente nada ni un momento en mi casa, salgo desde las 5 de la mañana y luego hasta las 11 o 12 de la noche a mi casa y es llegar y comer y dormir entonces ya tampoco convivo mucho con mi familia y ya no tengo tiempo para hacer muchas cosas, todo el tiempo estoy estudiando, también todo eso ya lo estoy resintiendo para ahorita el final del ciclo, ya quiero terminar.”*

Héctor: *“Ah sí, muchas clases eran nada más de entregar actividad y ya tienes 10 pero yo las posponía y las posponía y las entregaba tarde o no las entregaba y me fue horrible en cuarto salí con 7.9 afortunadamente el año pasado me puse las pilas y pude subir mi promedio a 8.7”*

Docente: *“¡Ahh si se puso las pilas!”*

Fabiola: *“Puro 10 yo creo”*

Héctor: *“Pues sí, y en este año pues la verdad me está yendo un poco mal en Química...”*

Grupo: *“A todos... a todos, A todos eh...”*

Héctor: *“Y la verdad es que tengo que hacer lo imposible para alcanzar el 9 pero mi ventaja es que yo no como que no tengo bien decidido eso, por ejemplo, Ignacio dice: quiero la Facultad de Medicina, yo muchas veces digo cualquier cosa pero que esté en CU porque CU me queda a dos estaciones del Metrobús...”*

Héctor: *“Y con eso de las charlas que hubo de las carreras vi las tablitas en donde más o menos decía que promedio había, o sea no es que sea así, pero este vi uno de Química de Alimentos y me llamó la atención, ahorita estamos viendo más o menos eso y si me está gustando y gracias a eso pues como que como vi que era 8.2 o algo así como que ya me relajó”*

Miguel: *“En mi caso yo creo que porque yo tengo esa presión de que si no me quedo ya no voy a hacer otra cosa y pues más que nada la presión de mi papá porque pues como que mi papá ya muchas veces ha hecho planes a futuro entonces lo que si nunca me ha presionado como que quiero estudiar pero muchas veces no siento que lo acepte, pero obvio que no lo*

tendría que aceptar pues es mi decisión pues siento que si no me llevo a quedar como en la facultad que quiero pues si será como un gran peso entonces perdería como pues en todo caso perdería un año porque estudié lo que no me gusta entonces, pues yo creo que como que más lo que ya quiero es como quedarme entonces ya que me quede pues ya pues ya voy a tener la mayoría de edad pues ya voy a ser más independiente y pues ya como que va a ser mi responsabilidad y no de él...”

Docente: *“O.k. A ver rápidamente, ¿Qué promedios llevan?... más o menos...”*

Benito: *“En cuarto llevo 9.1 y de quinto llevo 8.4 y en general ahorita tengo 8.7”*

Ignacio: *“Yo llevo como 9 necesito 9.3” (el grupo ríe)*

Miguel: *“Yo llevo 8.7”*

Benito: *“Yo llevo 8.8, 8.7”*

Fabiola: *“Bueno de los dos años pasados yo llevo 9.3 o 9.2”*

Susana: *“9.5”*

Ana: *“9.2”*

Miguel: *“En mi caso yo creo que porque yo tengo esa presión de que si no me quedo ya no voy a hacer otra cosa y pues más que nada la presión de mi papá porque pues como que mi papá ya muchas veces ha hecho planes a futuro entonces lo que si nunca me ha presionado como que quiero estudiar, pero muchas veces no siento que lo acepte obvio que no lo tendría que aceptar pues es mi decisión, pero pues siento que si no me llevo a quedar como en la facultad que quiero pues si será como un gran peso...”*

“...pues más que nada como sentir ese como... aceptación y que se sientan como orgullosos de que ¡Ay mi hijo está en CU! en la UNAM... pues es que siempre ha sido, su tema de plática que les dicen como de que ¿en dónde está tu hijo estudiando? No pues en la prepa 6, ¡Ah es la mejor de todas!” (el grupo asiente con la cabeza y algunos dicen “sí es cierto”)

“...entonces como que, pues si siento mucho esa presión, de mi mamá no tanto porque mi mamá es como de que tú tienes la responsabilidad o sea si tú lo vas a hacer, entonces hazlo bien y pues acaba no, en tiempo, entonces... pues siento como nada más esa necesidad de quedarme en donde quiero y pues ya como que librarme de todo ese peso.”

Esta información parece confirmar el impacto que la pandemia por COVID-19 ha tenido a nivel emocional antes y después del confinamiento en nuestros estudiantes; que el ajuste a una estructura a distancia no fue sencillo, tomar clases y realizar actividades de manera autónoma es complicado y cumplir con objetivos requiere por lo regular en esta etapa de vida de la estructura que los padres, cuidadores o maestros pueden delimitar. En algunos casos se puede observar la influencia que tienen los padres de familia y la manera en la que van dando dirección.

Por otro lado manifiestan las emociones que surgieron ante el estrés de la emergencia: miedo, soledad, tristeza, ansiedad así como otras formas evasivas tal como jugar en línea o ver series durante mucho tiempo, a pesar de ello, los estudiantes fueron rescatando elementos que

pudieron ser negativos y connotarse de tal manera para transformarlos y adaptarse, por ejemplo, el encontrar otras actividades para realizar y descubrir otras habilidades, capacidades y preferencias, retomar proyectos que estaban detenidos, pasar tiempo consigo mismos, reflexionar, estar tranquilos o enfrentar el hecho de que la nueva manera de comunicarse fue a través de redes sociales y reconectarse con sus grupos de pares.

Se encontraron algunos indicios acerca de la manera en la que el bienestar psicológico se trabaja; implica conocimiento, reflexión y un proceso de interiorización y maduración. Los estudiantes a cuatro meses de haber tomado el taller no recuerdan con precisión los contenidos, pero si algunas estrategias que se pusieron en práctica y algunas las implementan cuando experimentan estrés, ansiedad o miedo.

El apartado siguiente dedicado a las discusiones y conclusiones retomará estos elementos y otros datos para integrar las acciones realizadas a lo largo del proyecto, los resultados y emitir algunos conceptos relacionados con la promoción del bienestar psicológico en la etapa de la adolescencia después de haber vivido un periodo pandémico.

CAPÍTULO 7. DISCUSIONES Y CONCLUSIONES

“La conclusión en realidad
abre la puerta para un nuevo comienzo”

Anónimo

El objetivo general del presente trabajo fue diseñar, aplicar y evaluar un taller basado en el Modelo Multidimensional de Ryff (1989) para promover el bienestar psicológico post pandemia de COVID-19 en estudiantes del bachillerato, para ello, se construyó un marco de referencia basado en investigaciones recientes que dieran cuenta de las consecuencias emocionales en los adolescentes derivadas de la pandemia, acción que responde al primero de los objetivos específicos y que en conjunto con los resultados del estudio piloto, permitieran dar parte al diseño del taller el cual fue el segundo objetivo, para posteriormente, poder implementarlo y evaluarlo y con ello, cumplir con los objetivos tercero y cuarto respectivamente.

Los resultados producto de la aplicación de la Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes de González (2013), demostraron que no hubo diferencias estadísticamente significativas en el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes antes y después de haber participado en el taller, sin embargo, en la entrevista grupal de seguimiento se pudo identificar que incorporaron herramientas que les permiten resolver situaciones en su día a día.

La Ficha de Información Sociodemográfica, permitió identificar las características de la población; la mayoría de los estudiantes refirió vivir primordialmente con su familia de origen, con estabilidad económica, pertenecer a la Ciudad de México a Alcaldías relativamente cercanas a la escuela, dedicarse de tiempo completo a sus estudios y pertenecer a contextos que promueven el desarrollo de habilidades intelectuales, deportivas, artísticas y culturales.

Los cuestionarios de preguntas abiertas ayudaron a conocer la dinámica de los estudiantes durante el periodo de confinamiento, las actividades que disfrutaban en la actualidad, así como aquellas que les generan preocupación; los estudiantes manifestaron haber experimentado tristeza, ansiedad, aislamiento social y dificultades para concentrarse, aprender e interactuar con sus profesores y compañeros cuando tomaban las clases en línea, mientras que una minoría dijo que ese tiempo fue de ayuda porque les permitió convivir más con su familia, dedicar espacios para el autocuidado o involucrarse en el aprendizaje de actividades diversas. Los estudiantes manifestaron disfrutar de realizar actividades recreativas, artísticas, deportivas, culturales o compartir con otros significativos mientras que, el tener bajo rendimiento académico, no ser aceptados en la carrera a elegir o la inseguridad social fueron temas de preocupación manifestados.

Los resultados del cuestionario de preguntas abiertas aplicado en el estudio piloto se dividieron en media superior e inferior, es decir, los estudiantes que obtuvieron puntajes bajos en la Escala de Bienestar Psicológico, refirieron estar más preocupados por cumplir las expectativas de otras personas en relación a su desempeño escolar, por su autoestima y disfrutar de actividades como ver series o jugar en sus consolas de video. Por otro lado, los estudiantes con puntajes altos señalaron con más frecuencia disfrutar de hacer deporte, actividades artísticas o convivir con su familia, amigos y mascotas. Esta información fue muy relevante porque permitió seleccionar las actividades que integraron las sesiones del taller en el marco de las dimensiones del Modelo Multidimensional de Ryff (1989) así como confirmar que el bienestar psicológico está relacionado con la manera de interactuar positivamente con otras personas; tener contacto físico y emocional lo cual aporta información respecto a la manera en la que el propio sujeto se percibe, evalúa y toma decisiones derivando en las actividades que elige realizar porque aumentan su bienestar, frente a aquellas personas con bienestar psicológico bajo que se inclinan por actividades en las que no hay interacción directa con otros o que contribuyen a la recompensa inmediata, tales como pasar tiempo en las redes sociales, en los juegos de video o realizar compras por internet lo cual pudiera estar relacionado con una pobre administración del tiempo y control personal que son algunos factores mencionados por Barreto (2010) y que interactúan de manera negativa con el bienestar psicológico .

La entrevista grupal de seguimiento, permitió corroborar parte de la información brindada en los cuestionarios de preguntas abiertas; por ejemplo, conocer las acciones resilientes que pudieron implementar al regresar a clases tales como integrarse de manera gradual con sus grupos de pares, involucrarse en actividades extracurriculares o dar y recibir ayuda. Así también, se exploró el impacto del taller en función de las acciones que llevan a cabo derivadas de él que les permiten resolver problemas en su vida cotidiana. Los estudiantes refirieron no recordar los contenidos conceptuales, sin embargo, hicieron énfasis en implementar la respiración profunda para relajarse, buscar espacios para sí mismos, externar lo que les ocurre a través de la comunicación efectiva y gestionarse emocionalmente mediante la escritura, estrategias que les permiten conectar consigo mismos y con los demás y que son favorecedoras del bienestar psicológico.

La literatura revisada reitera los problemas de salud mental que generó la pandemia por COVID-19 a partir del riesgo de enfermar o que enfermaran personas cercanas, del cambio en la

dinámica de estudio, en la socialización, la organización cotidiana o los problemas económicos al interior de las familias, así como la exacerbación de los síntomas en personas con condiciones preexistentes. Los estudiantes manifestaron haber experimentado cambios emocionales y en su desempeño académico, sin embargo, sus padres/madres tuvieron una participación importante al estar cerca, animarlos y exhortarlos en el cumplimiento de sus objetivos personales y escolares; los estudiantes que participaron en el estudio, constantemente hicieron referencia a sus padres/madres como ejemplos, modelos o personas que les instruyen e impulsan a realizar tareas.

En el bienestar psicológico influyen factores externos y factores internos, tales como la administración del tiempo, el diversificar las tareas y las actividades las cuales necesitan ser mínimamente desafiantes para que quien las ejecuta les atribuya un sentido, es natural que un adolescente que ha perdido “la estructura” (respecto a horarios, actividades, rutinas) pueda retomarla por sí mismo en poco tiempo; por lo tanto, en una primera etapa, la dirección que pueden marcar los padres o cuidadores para impulsar a los adolescentes hacia la instauración de estructuras que les permitan concluir objetivos, es importante y necesaria.

En ese sentido, la familia también cobra un papel importante en el desarrollo de la identidad, en el fortalecimiento de la autoestima y en el propósito de vida tal como lo refirieron Ael y Ruíz (2016) en su estudio con adolescentes sobre quiénes son sus héroes o heroínas; los adolescentes con una autoestima alta, eligieron a sus padres como las personas que más admiran a diferencia de aquellos con autoestima baja que refirieron admirar a personas de la vida pública. La autoestima, así como la capacidad para regular su propio comportamiento, permiten elevar el bienestar psicológico.

Así como la pobreza o riqueza no definen el nivel de bienestar (Seligman, 2022), aunque pueden influir en él, también se observó que la estructura familiar de los estudiantes no determina su bienestar; la mayoría de los estudiantes refirió vivir con sus padres, pero aquellos que reportaron vivir únicamente con su madre o padre por divorcio o muerte también obtuvieron un nivel de bienestar alto lo que indica que el bienestar psicológico puede sobrevivir a los eventos no normativos, de pérdidas o desestructuras porque en su construcción intervienen otros factores que pueden ser compensatorios y lograr el equilibrio, dirigiendo a la persona a la resignificación y adquisición de sentido; el bienestar psicológico es un estado que permanece a largo plazo y que interactúa incluso con los eventos “negativos” que se puedan presentar.

Otro factor que incide en el bienestar psicológico señalado por González (2013) es la cultura, que incluye las costumbres, las normas y la forma en que las personas piensan sobre sí mismas y se construyen como comunidad, lo cual implica tener tiempo suficiente para realizar actividades deportivas, culturales y artísticas relacionadas con la autorrealización; los resultados obtenidos en la Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes (González, 2013) refirieron a las dimensiones “propósito de vida” y “crecimiento personal” con los puntajes globales más altos. Los planteles 6 y 9 de la ENP, reciben mayor porcentaje de estudiantes de escuelas privadas, además que los estudiantes del plantel 6, tienen alto aprovechamiento académico, mejores puntajes obtenidos en el examen de admisión, promedios altos de egreso de la secundaria y en general presentan un índice menor de reprobación (Valle, 2022) información que fue reiterada por los estudiantes que participaron en la entrevista grupal de seguimiento.

La mayoría de los estudiantes que colaboraron para la realización de este trabajo, se encuentra dedicada a sus estudios y de manera extra curricular, participan en espacios que les permiten desarrollarse intelectual y físicamente así como fortalecer habilidades y destrezas; es decir, primordialmente, sus actividades les permiten mantener un sentimiento de desarrollo continuo, percibirse con mayor conocimiento y autoeficacia al ser parte de entornos que les resultan atractivos, que adquieren un sentido y que dan dirección a su vida, lo cual significa, de acuerdo con Ryff (1989) que en general, estos jóvenes se encuentran provistos de elementos externos que promueven la dimensión del crecimiento personal del Modelo Multidimensional del Bienestar Psicológico. Esta información, permitió confirmar que una persona que se mantiene en una línea de aprendizaje constante, involucrada en actividades que le interesan y que le dan un sentido de vida, desarrollará continuamente su autoeficacia, seguridad y motivación al logro, lo cual contribuye de manera importante a su bienestar psicológico.

Los niveles de bienestar psicológico así como la respuesta de los estudiantes al taller y los resultados de éste pueden variar de manera importante en otros grupos en donde los participantes tengan dinámicas familiares y escolares distintas, necesidades económicas que les obliguen a trabajar largas jornadas semanales con horarios y reglamentos específicos, que vivan en zonas alejadas e inseguras que generen en ellos estrés o bien, necesidades psicológicas y emocionales particulares por lo que la propuesta de taller que se plantea en el presente trabajo, puede y/o debe ser ajustada en función de las necesidades de la población con la que se vaya a trabajar; la cultura

y el contexto social, económico, político así como los recursos psicológicos internos, interactúan en la construcción del bienestar psicológico.

Relacionado con lo anterior, un dato que llamó la atención fue la manera en la que los estudiantes del grupo piloto responden a la pregunta 6: “*¿Qué situaciones son las que consideras que más te preocupan en la actualidad?*”, del Instrumento “Explorando el bienestar: del confinamiento al aula”, a la cual hubo respuestas reiteradas que se referían a la inseguridad, a los feminicidios, la inflación, el narcotráfico o el cambio climático, justo en un contexto en el que en las noticias de los diversos medios de comunicación estaban abarrotadas de editoriales en donde se presentaban casos tales como el de Debanhi Escobar, Ariadna Fernanda o Mónica Citlalli solo por nombrar algunos ejemplos.

Los adolescentes no están al margen de lo que ocurre, identifican las características de su entorno, las barreras estructurales pero deciden interactuar de manera activa y en muchos casos, sin saberlo, implementan estrategias que les permiten ser resilientes; por ejemplo, en la entrevista grupal de seguimiento, los estudiantes compartieron algunas acciones que llevaron a cabo durante el periodo de confinamiento; buscaron actividades diferentes que podían realizar en línea o proyectos nuevos permitiéndose descubrir otros intereses y habilidades.

Lo anterior, permitió identificar de acuerdo con el Modelo de Identidad de James Marcia (Coleman y Hendry, 2003) en qué etapas se encuentran estos jóvenes, lo cual ayudó a comprender sus características internas y explicar sus niveles de bienestar en general elevados. La mayoría de ellos se encuentra probándose a sí mismos en diferentes escenarios, al realizar diversas actividades pero asumiendo algunos objetivos y metas propuestos por sus padres como el ser profesionistas, aprender idiomas o entrenar en un equipo, por ejemplo, un estudiante refirió en la entrevista, la necesidad de ser aceptado en Ciudad Universitaria para continuar con sus estudios profesionales porque para sus padres cobraría gran valor y se sentirían orgullosos de él, por ello; se considera que la mayoría de los estudiantes participantes en este estudio, se encuentra en la etapa de exclusión, participando de manera activa, aprendiendo, siendo parte de dinámicas que implican desafíos, que permean en sus propias expectativas y proyectos y, que contribuyen con su bienestar psicológico a diferencia de aquellos jóvenes que pudieran estar en la etapa de difusión en donde su estatus es pasivo, no hay exploración de sus habilidades, no se involucran en otros grupos de aprendizaje, no hay desafíos y tampoco compromisos.

Además de la inseguridad, de los actos cada vez más crecientes de violencia que imperan en el actual momento de nuestro país, otro aspecto mencionado por algunos estudiantes fue el de la economía; aunque la mayoría de ellos refirió vivir en un entorno financieramente estable y no haber tenido problemas relacionados con disponer de un espacio apropiado para estudiar, acceder a un equipo de cómputo o a una red de internet, (incluso hubo quien mencionó que en casa tuvieron que adquirir para él una consola de videojuegos debido a que por el confinamiento no podría ir a jugar a otro lugar en donde solía hacerlo), una estudiante sí hizo énfasis en la manera en la que ante el cambio de modalidad en línea, la familia se movilizó para adaptar los espacios y conseguir las herramientas que necesitaban sus hermanos y ella. Otros estudiantes (la minoría), manifestaron preocupación por la economía familiar. Lo anterior pone en evidencia que la pandemia por COVID-19 en mayor o menor medida afectó económicamente a las familias generando con ello, estrés en su interior y, menguando el nivel de bienestar psicológico de sus integrantes.

Lo anterior es relevante, ya que algunos factores externos como la pobreza, derivan en carencias de otra naturaleza tales como la alimentaria, de seguridad, espacios en la vivienda, rezago educativo, por mencionar los más representativos, lo cual limita de manera significativa la capacidad para alcanzar el máximo potencial y, por ende, para desarrollarse plenamente en ciertas dimensiones del bienestar psicológico. Aunque el factor económico puede resultar un promotor del bienestar psicológico, también es cierto que no lo determina del todo ya que interactúa con otros aspectos que se remiten a lo individual, es decir lo relacionado con lo físico, emocional y cognoscitivo pero también con el contexto en donde, por ejemplo, las condiciones de inseguridad, preocupación hacia un futuro incierto o la falta de oportunidades pueden minar de manera importante el bienestar, tal como lo expresa Chávez (2006) en García (2022).

Retomando lo anterior, también se considera importante mencionar, que la actual Administración de Gobierno ha promovido con gran fuerza programas sociales los cuales han sido nombrados a granel “*del bienestar*” y una parte de éstos se encuentran dirigidos a los estudiantes (aunque no todo el universo de estudiantes de Educación Media Superior es beneficiario) a quienes les entregan una beca mensual durante su tránsito por la escuela, lo cual podría derivar en la ecuación de que si el factor económico está resuelto para esta población, entonces se está coadyuvando con la promoción del bienestar de los jóvenes y sus familias, sin embargo, es preciso

referir en primer lugar, que el recurso económico (para quienes son beneficiarios) puede resultar insuficiente, si los estudiantes recorren largos caminos o pagan costosos peajes, sobre todo si provienen del Estado de México en donde las tarifas del transporte público son notablemente más elevadas que en la Ciudad de México y, en segundo lugar, este tipo de programas que proclaman el término de bienestar, se encuentran más encaminados a referirse al bienestar subjetivo el cual contiene en sí mismo la esencia hedonista brindando satisfacción a partir de un bien, la cual es efímera, poco duradera y que no permea verdaderamente y en un tiempo sostenido en otras áreas del sujeto (Seligman, 2022) sobre todo cuando este bien material, como el obtener una beca sin mérito alguno y la convicción de logro, no deriva en el desarrollo de las potencialidades de la persona que le permitan autorrealizarse, comprometerse con un oficio, profesión o actividad de manera ética y que dé sentido a su vida.

Respecto a la información obtenida a partir de la implementación del taller, se consideró que los estudiantes respondieron de manera positiva a los ejercicios de respiración, reflexión, al trabajo colaborativo, a los registros emocionales y diarios realizados en casa, así como a las actividades de campo en donde interactuaban intencionalmente para registrar sus habilidades emocionales. Se obtuvo casi el 95% de la asistencia, hubo en todo momento participación dinámica y fluida y un alto nivel de compromiso en la entrega de las actividades realizadas en casa y la evaluación al taller obtuvo puntajes altos lo cual indica que las actividades lúdicas y vivenciales cobran mayor sentido y ayudan a promover la motivación intrínseca, específicamente las actividades del taller tuvieron como objetivo crear un clima de aceptación, estima, confianza, comprensión empática, en el cual aprendieran a gestionar sus emociones, identificar objetivos y metas así como mejorar la relación consigo mismos y con los demás y aunque, durante la entrevista grupal de seguimiento refirieron no recordar los contenidos abordados, sí expresaron llevar a cabo algunas estrategias para resolver los problemas del día a día, lo cual explica que el bienestar psicológico es un proceso gradual de interiorización multidimensional que deriva en el desarrollo de habilidades, como por ejemplo la empatía, el manejo eficaz de las emociones o implementar estrategias para redirigir los pensamientos catastróficos y que se ven reflejados en el cambio de su conducta.

La pandemia de COVID-19 nos demostró y nos permitió sentir nuestra vulnerabilidad así también, nos permitió darnos cuenta de lo difícil que puede llegar a ser adaptarnos ante los imprevistos o cambios y que éstos pueden generar desajustes en lo físico, económico, social y

psicológico. Los adolescentes vivieron todo eso y de manera paralela, la crisis que surge como parte de la etapa de vida en la que se encuentran: la búsqueda de la identidad pero, se enfrentaron a ello en un contexto sin precedentes, en el que la manera de interactuar con sus pares era atípica, en donde intervinieron dinámicas que alteraron sus estructuras y tareas lo cual dificultó esa organización interna en donde convergen impulsos, habilidades, creencias y su propia historia de vida que les permitieron explorar opciones (lo cual era complejo bajo una situación de confinamiento) y comprometerse (Coleman y Hendry, 2003).

Cabe mencionar, que un factor que se considera que intervino positivamente en la disposición al trabajo del grupo fue la introducción que la docente titular hizo respecto de las actividades que se realizarían, sembrando en los estudiantes curiosidad y expectativas que, ayudaron a generar motivación, lo cual se pudo sostener a lo largo del taller debido a la innovación de los contenidos, estrategias y materiales (al ser distintos de los que en ese momento ocupaban); los estudiantes se mantuvieron activos hasta la última sesión en la cual, emitieron expresiones de rechazo porque el taller había llegado a término. Por ello, se considera que las características de la comunidad docente juegan un papel importante en el desempeño de los estudiantes cuando instauran en ellos expectativas de logro que coadyuvan en el fortalecimiento de las dimensiones autoaceptación y crecimiento personal.

Considerando todo lo anterior, y en respuesta a la pregunta de investigación (¿La aplicación de un taller permitirá promover el bienestar psicológico en los estudiantes de la ENP?), se puede concluir que el bienestar psicológico implica un proceso que conlleva la interiorización y la integración de distintas dimensiones: el cambio en la percepción de sí mismo/a, la mejora de la autoestima, la adquisición de habilidades comunicativas, empáticas y sociales, la capacidad del “darse cuenta”, de permanecer de forma consciente en el aquí y el ahora, de identificar y aceptar las emociones que se experimentan así como de aprender a dar un sentido a los eventos que se viven y los que se proyectan en el corto, mediano y largo plazo.

Lo anterior, es resultado de la adquisición de algunos conocimientos, pero sobre todo del desarrollo de habilidades y actitudes que van de la mano con la resignificación cognitiva, psicológica y moral del adolescente. Por ende, estos procesos no se pueden medir en el corto plazo ya que el bienestar psicológico es el resultado de la interacción de dichas dimensiones en donde no siempre se experimentan emociones positivas y tampoco es un proceso lineal ascendente, sino

que el sujeto aprende a regularse para mantener ese bienestar a largo plazo, aunque en el trayecto aparezcan brechas que aparentemente no tengan que ver con un estado de plenitud.

Por otro lado, es preciso retomar los factores externos que interactúan y que en un momento dado pueden minar el bienestar psicológico; entonces, este tipo de bienestar (psicológico) es el producto del trabajo que el sujeto realiza en lo físico, emocional, psicológico y social (interpersonal) en parte en función del contexto en el que se encuentra inmerso, el cual puede colocarlo ante diversos factores de riesgo sociales o estructurales o bien, potencializar su bienestar a partir de factores protectores de los que le provea.

La implementación de un taller a los adolescentes siempre será más benéfica que no tenerlo, aunque deben considerarse los factores que se encuentran interactuando en el contexto, las necesidades propias de la población a quien va dirigido para que en dicha medida se adapten los contenidos y en su caso, las actividades, las cuales se sugiere sean bajo la perspectiva socioconstructivista de la enseñanza situada y tener en consideración que los resultados, debido a la complejidad de la apropiación del bienestar psicológico, podrían ser medidos en el mediano plazo.

La reestructura ha sido compleja para nuestros jóvenes y a casi cuatro años después de declarada la emergencia sanitaria siguen siendo necesarias las intervenciones psicoeducativas que ayuden a nuestros estudiantes a encontrarse y encontrar un sentido de vida.

7.1 Limitaciones del estudio

Es importante reconocer las limitantes a las que se hicieron frente en el presente trabajo de grado; cuando se realizan intervenciones en instituciones educativas, las actividades académicas están calendarizadas y por lo general el tiempo destinado para ellas es estrecho, por lo que una propuesta externa implica la reorganización de ellas.

El taller para promover el bienestar, inicialmente fue diseñado con diez sesiones efectivas (sin los momentos de evaluación) de 90 minutos cada una, sin embargo, aplicarlo de dicha manera representaba alrededor de un mes y medio de clases, es decir, casi una unidad del programa de la materia de Higiene Mental o del programa de la materia de Psicología, lo que significó inviable el planteamiento de una intervención de tal magnitud. Ante esta realidad, el taller se ajustó a seis sesiones de 90 minutos cada una con la intención de que fueran implementadas en un grupo de la materia de Psicología dado que las clases de Psicología, se imparten dos veces por semana con una duración de dos horas cada una, sin embargo, el tamaño del grupo (56 estudiantes) no garantizaba que las actividades, que en un 70% son vivenciales, se llevaran a cabo brindando el debido espacio de participación, reflexión y atención que cada estudiante necesitaría. Lo anterior, llevó a tomar la decisión de trabajar con un grupo de Higiene Mental principalmente por el número de estudiantes inscritos en él (28), aunado a que también el programa de esta materia se vincula con los contenidos abordados en el taller.

Entonces, el factor tiempo fue un elemento con el que se estuvo “compitiendo” en todo momento, cabe señalar, que las sesiones del taller que en el presente trabajo se detallan se pensaron para ser aplicadas en 90 minutos, pero una de cada dos clases, durante la intervención del taller, se contaba con ese tiempo efectivo mientras la otra clase era de 50 minutos por lo que la dinámica con el grupo era muy ágil y algunas actividades escritas que se proponen realizar en la sesión, eran derivadas como tareas para retomarse y analizarse posteriormente. Así también, la implementación de la entrevista grupal de seguimiento fue dentro del tiempo de una clase de 50 minutos, por lo que los puntos a abordar inicialmente no se extendieron.

Por otro lado, es necesario señalar que, la implementación metodológica de la entrevista grupal de seguimiento careció de elementos debido a la falta de experiencia por parte de la docente (autora del presente trabajo), esto en combinación como se ha mencionado, con el tiempo

reducido para llevarlo a cabo resultando en un procedimiento con brechas importantes en la información y la carencia de otra, que pudiera haber contribuido de manera significativa en el análisis de los resultados.

El factor del tiempo no fue exclusivo de la fase de aplicación; todo el proceso que implicó la planeación, fundamentación teórica, diseño, implementación y análisis de resultados contó con breves espacios en relación a la magnitud del trabajo, por esta razón, no se contempló efectuar la validación de los instrumentos diseñados y empleados para este taller, ya que posiblemente hubiera derivado en otro tema de investigación o bien, en duplicar el tiempo de realización, sin embargo, se reconoce que es siempre deseable el empleo de instrumentos válidos y confiables.

Así también, es preciso resaltar que los resultados e interpretaciones expuestas no pueden ser generalizadas; la muestra con la que se trabajó es pequeña aunado a que, como se ha enfatizado, el contexto es importante sobre todo cuando se habla de un concepto multidimensional como el bienestar psicológico y los escenarios en el nivel Medio Superior suelen ser muy particulares en función del espacio geográfico, las características de la población, las políticas educativas, los Planes y Programas de Estudio e incluso, el turno (matutino o vespertino), plantel educativo o la comunidad docente.

Como ya se ha abordado, un taller con estas características requiere de tiempo suficiente para la debida interiorización, así también, lo deseable es que, para evaluar su eficacia en la población beneficiada, se realicen mediciones en un plazo de tiempo más amplio.

Aún con ello, el taller fue un proceso que vivieron y disfrutaron los estudiantes y que, sin duda, se llevan alguna herramienta que aplicarán y les será de utilidad.

Dicho lo anterior, se agradece infinitamente a la Docente Titular su apoyo, su tiempo, disposición y su enorme generosidad porque habiendo expuesto las dificultades en cuanto a los espacios a las que los docentes de la institución están sujetos conforme a un calendario escolar el cual contiene periodos vacacionales, días de asueto, y otros días no programados que también modifican la dinámica, tales como los paros escolares o los momentos de fumigación (a los que la Universidad se enfrentó en el periodo escolar en cuestión) y a pesar de todo, ella tomó la decisión de hacer esfuerzos importantes, ajustando sus propias actividades y evaluaciones, lo cual tampoco

es sencillo, para abrir la oportunidad a la realización del presente trabajo. Por ello y por compartir parte de su gran experiencia y conocimientos, gracias.

7.2 Propuestas de mejora al taller

Como se ha mencionado, la aplicación del taller se vio inmersa en un marco en donde las condiciones de tiempo no fueron del todo favorables ya que hubo días de suspensión de labores, un calendario escolar corto y numerosos temas del programa por cubrir y, aunque estas condiciones no se pueden controlar o cambiar porque son externas, si se pueden señalar acciones internas encaminadas a optimizar los resultados en posibles réplicas.

Aunque el taller fue diseñado para promover el bienestar psicológico con base en el Modelo Multidimensional de Ryff (1989) y se consideraron los resultados expuestos en el estudio piloto, es posible que, en futuras ocasiones, los grupos a quienes vaya dirigido muestren otros requerimientos, por lo que las actividades propuestas en el taller pueden ser ajustadas o pueden eliminarse algunas de ellas o incluso impartir el taller de manera parcial a fin de profundizar en aquellas áreas que según las necesidades de la población sean requeridas, con ello se ampliará la posibilidad de que los estudiantes logren incorporar de manera progresiva los contenidos conceptuales, actitudinales y las habilidades necesarias respondientes la dimensión en particular que se busca trabajar.

Al instrumento de “Autoevaluación”, podrían incorporarse múltiples casos conforme a las dimensiones del bienestar que se busca trabajar; el instrumento empleado en el presente trabajo resulta ser general y probablemente los estudiantes participantes hayan elegido las opciones de respuesta deseables y no refleje la manera en la que actuarían por ello, la validación de los instrumentos sería deseable.

Se sugiere hacer énfasis en las actividades de campo, las cuales permiten a los estudiantes aplicar de manera activa y significativa los conocimientos conceptuales y las reflexiones realizadas dentro del aula, facilitando el desarrollo de habilidades y un aprendizaje más profundo y contextualizado.

Por otro lado, la post evaluación debería contemplarse después de algunas semanas de haber concluido el taller para dar oportunidad a que los aprendizajes adquiridos se consoliden y su medición sea más confiable; el bienestar psicológico se construye de manera gradual.

Es importante aclarar que el taller para promover el bienestar psicológico no debe confundirse ni sustituirse por un grupo terapéutico. Aunque las repercusiones emocionales de la pandemia son evidentes, el taller está diseñado para coadyuvar en la resignificación de vivencias, el reconocimiento del aquí y el ahora, la gestión emocional, la mejora en las relaciones interpersonales, así como el establecimiento de metas que permiten a los estudiantes seguir aprendiendo y desarrollándose con un sentido y un propósito hacia el futuro.

El diseño del taller se enmarca en el contexto del aprendizaje de la psicología, por lo tanto, es sugerible que sea impartido en las materias afines (por ejemplo, en la ENP, en las materias de Higiene Mental o Psicología; en los CCH's en Psicología o bien, dentro del programa de psicopedagogía y en otras Escuelas de Educación Media Superior en las áreas afines a psicología, orientación o tutoría). Dado que los docentes de las Escuelas Preparatorias de la UNAM cuentan con la formación y habilidades necesarias para impartir este taller y seguramente, los docentes de otras Escuelas de Educación Media Superior también, no se considera imperante, ni es el objetivo de este trabajo, incluir recomendaciones para brindar contención emocional durante su ejecución en el caso de ser requerida.

Como se ha enfatizado en el presente trabajo, el contexto es fundamental. Este mismo trabajo arrojó puntajes distintos en la Escala de Bienestar Psicológico (González, 2013) entre el estudio piloto y la población en la que se realizó la intervención, por lo que, el considerar las condiciones en las que se desenvuelve la población en la que se va a incidir, el momento histórico, económico, social, la manera en la que las inquietudes, intereses o temores interactúan en los jóvenes será un factor “clave” para que el taller cobre verdadero significado y sentido en ellos.

REFERENCIAS

- Ael, G., y Ruiz, E. (2016). ¿Quiénes son los héroes y las heroínas de los adolescentes? Un estudio transcultural. Contenidos digitales UNED. Recuperado de <https://canal.uned.es/video/5a6f2697b1111f0f4e8b478e>
- Alcántara, R. (2022). El impacto de la pandemia en la salud mental y emocional de las mujeres: Formación para el empoderamiento de las mujeres de la región de Tehuacán, Puebla. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México]. Tesiunam: <http://132.248.9.195/ptd2022/diciembre/o833992/Index.html>
- Alcántara, M. (2022). Influencia del estilo de afrontamiento y percepción de riesgo durante la pandemia por COVID-19 en la reducción de la HbA1c en pacientes con diabetes tipo 2 que se atienden en el modelo CAIPaDi y en la clínica de diabetes del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán. [Tesis de maestría, Programa de Maestría y Doctorado en Ciencias Médicas, Odontológicas y de la Salud, Instituto de Ciencias Médicas y Nutrición "Salvador Zubirán", Universidad Nacional Autónoma de México].
- Alfallo, K. y Bustos, L. (2022). Efectos en la salud mental de las terapias no psicológicas en mujeres. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México]. Tesiunam: <http://132.248.9.195/ptd2022/diciembre/o833952/Index.html>
- Aguirre, A. (1998). Psicología de la adolescencia. Alfaomega. Colombia.
- Alvarado y Martínez, L. y Pérez, A. [Mirador Universitario UNAM] (21 de mayo de 2018). 1. La enseñanza preparatoria: orígenes y características. Mirador Universitario. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=BuHrvvQ2Sko>
- Antecedentes de la Escuela Nacional Preparatoria. Recuperado de: <http://enp.unam.mx/acercade/>
- Araque, F., González, O., López, R. y Nuván, I.(2020). Bienestar Psicológico y características sociodemográficas en estudiantes universitarios durante la cuarentena por SARS-CoV-2 (COVID-19). *Revista AVFT*. 39 (8). 998-1004.
- Araya, C., Arim, R., Costa, M., Garza, D., Knobel, M., Gómez, J., Paredes, C., Peláez, H., Roekaert, E., Rojas, Á., y Villar, A. (2020). La educación superior en tiempos de COVID-19: Aportes de la segunda reunión del diálogo virtual con Rectores de Universidades Líderes de América Latina. Banco Interamericano de Desarrollo. Nueva York.

- Arrieta, J. (2019). Propuesta de taller para elaborar un proyecto personal que propicie el bienestar psicológico en los adultos. [Tesina de Licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México].
- Arnett, J. (2008). Adolescencia y adultez emergente. Un enfoque cultural. 3ª Ed. Prentice Hall. México.
- Ávila, M. y Cañas, M. (2022). Niveles de satisfacción con la vida y su relación con la autoestima en adolescentes. *Revista Psicología UNEMI*. 7 (12), 23-34.
- Ballesteros, B., Medina, A. y Caycedo, C. (2006) El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá, Colombia. Pontificia Universidad Javeriana. 5 (2), 239-258.
- Baranda, I. (2022). El portafolio como herramienta polivalente y auténtica de evaluación en la Escuela Nacional Preparatoria. [Tesis Licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México].
- Barragán, R. (2021). Vivir en bienestar a pesar de todo. Guía psicológica para cuidar de mi salud mental. PAX. México.
- Barraza, A., Arreola, E., Martínez, N., Ontiveros, V., Nájera, S., Cárdenas T. y Estrada, M. (2019). Psicología positiva. Estudios sobre la felicidad, el bienestar y las fortalezas humanas en los agentes educativos. SB. Universidad Pedagógica de Durango.
- Barrreto, A. (2010). Estrategias para mejorar la vida emocional. Editorial CCS. Madrid.
- Bisquerra, R., Bisquerra, A., Cabero, M., Filella, G., García, E., López, E., Moreno, C. y Oriol, X. (2016). Educación emocional. Propuestas para educadores y familias. 3ª Ed. Desclée Brouwer. España.
- Blancarte, R. (2023). La relación entre calidad de las áreas verdes y la calidad de vida desde el análisis conjunto entre lo percibido y lo biofísico. [Tesis de Doctorado, Universidad Nacional Autónoma de México]. Tesiunam: <http://132.248.9.195/ptd2023/febrero/o835840/Index.html>
- Brackett, M. (2020). Permiso para sentir. Ed. Diana. México
- Cao, W., Fang, Z. Hou, G., Han M., Xu X. y Dong J. (2020) El impacto psicológico de la pandemia de COVID-19 en estudiantes universitarios en China. *Psiquiatría*, 287.
- Carlos, J., Reséndiz, S., Sánchez, J. y Varela, A. (2021). Aprender en tiempos del COVID-19: opiniones de alumnos y maestros de la Facultad de Psicología de la UNAM. *Boletín sobre COVID-19 Facultad de Medicina, UNAM*. 2 (16).

- Carmona, L. (2022). Implementación de un taller como propuesta didáctica para promover la orientación vocacional en las ciencias sociales y en su vinculación con la unidad Instituciones sociales en el Colegio de Ciencias y Humanidades. [Tesis de Maestría, Universidad Nacional Autónoma de México].
- Castillo, I., López, C. y Padilla, A. (2021). Importancia del ABP en las vivencias de los estudiantes por la contingencia COVID-19. [Tesis Licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México].
- Castro, A. (2009). El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. 66 (23).
- Casullo, M. y Castro, A. (2002). Patrones de personalidad, síndromes clínicos y bienestar psicológico en adolescentes. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*. 7 (2), 129-140.
- Celaya, R. (2021). El Estado del Bienestar, según AMLO. *Expansión Política*. Recuperado de <https://politica.expansion.mx/voces/2021/08/11/amlo-y-el-estado-del-bienestar>
- Chancí, E., Ospino, E. y García, Á. (2021). Emociones y sentimientos en docentes universitarios durante la pandemia del COVID-19. *Revista Venezolana De Gerencia*. 26(5), 123-139. <https://doi.org/10.52080/rvgluz.26.e5.9>
- Clavijo, L. y Luna, G. (2020). Bienestar psicológico en comunidad académica de la UNAD Pamplona durante el aislamiento obligatorio preventivo causado por la COVID-19. *Transformando América Latina Digital*. España.
- Coleman, J. y Hendry, L. (2003). *Psicología de la adolescencia*. 4ª Ed. Morata. España.
- CONEVAL. (2021). CONEVAL presenta las estimaciones de pobreza multidimensional 2018 y 2020. Comunicado No. 9. Recuperado de: https://www.coneval.org.mx/SalaPrensa/Comunicadosprensa/Documents/2021/COMUNICADO_009_MEDICION_POBREZA_2020.pdf
- Contini, N., Cohen, S., Figueroa, M. y Coronel, P. (2006). *Pensar la adolescencia hoy*. Paidós. Argentina.
- Cuadra, H. y Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*. 12(1), 83-96.
- CUAED. (s.f.). *Bachillerato a distancia B@UNAM*. Universidad Nacional Autónoma de México. <https://www.bunam.unam.mx/>
- Cuamba, N. y Zazueta, S. (2020). Salud mental, habilidades de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicumex*. 10 (2) 71-94.

- De Agüero, M., Benavides, M., Pompa, M., García, M., Hernández, M., Rendón, J., Martínez, S. y Sánchez, M. (2021a). La educación remota y digital en la UNAM durante la pandemia. CUAIEED. UNAM.
- De Agüero, M., Benavides, A., Rendón, J., Pompa, M., Hernández, A., Martínez, A. y Sánchez, M. (2021b). Los retos educativos durante la pandemia de COVID-19: segunda encuesta a profesoras y profesores de la UNAM. [Revista], 22(5). Recuperado de https://www.revista.unam.mx/2021v22n5/los_retos_educativos_durante_la_pandemia_de_covid_19_segunda_encuesta_a_profesoras_y_profesores_de_la_unam/
- Del Moral, L. y Larkins, C. (2020). Construyendo sobre arcoíris apoyando la participación de niños, niñas y adolescentes en la configuración de respuestas al COVID-19. *Sociedad e Infancias*, 4, 275-277. <https://doi.org/10.5209/soci.69651>
- DGCS-UNAM. (2020, 25 de mayo). La UNAM no se detiene: Primeras 91 acciones contundentes contra la pandemia. Recuperado de [https://unamglobal.unam.mx/global_revista/la-unam-no-se-detiene-primeras-91-acciones-contundentes-contrala-pandemia/]
- Díaz-Barriga, F. y Hernández, G. (2010). Estrategias docentes para un aprendizaje significativo. Una interpretación constructivista. 3ª Ed. McGraw-Hill. México.
- El aposento. (2022, octubre 31). Marian Rojas Estapé: Es NECESARIO cuidar tu salud MENTAL [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=xqr7QOvU9Hk>
- Escuela Nacional Preparatoria. (s.f.a) Acerca de la Escuela Nacional Preparatoria. Recuperado de <http://enp.unam.mx/acercade/>
- Escuela Nacional Preparatoria. (s.f.b). Reglamento de la Escuela Nacional Preparatoria. Recuperado de <http://enp.unam.mx/assets/pdf/reglamentoENP.pdf>
- Escuela Nacional Preparatoria. (1996). Plan de Estudios, 1996. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Escuela Nacional Preparatoria. Plantel 6. (2024) Página oficial. Recuperado de: https://www.prepa6.unam.mx/ENP6/_P6/
- Espinoza, L. (2022). Definición del concepto de felicidad y su relación con la sabiduría en la Ética Nicomáquea de Aristóteles. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México]. Tesiunam: <http://132.248.9.195/ptd2022/octubre/0831790/Index.html>
- Farías, L. y Montero, M. (2005). De la transcripción y otros aspectos artesanales de la investigación cualitativa. *International Journal of Qualitative Methods*. 4 (1), 11-12.
- Fernández, A., García, R. y Lorenzo, A. (2014). Consideraciones acerca del bienestar psicológico. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*. UNAM. 17 (3).

- Gandulfo, C., Alegre, T. y Domínguez, M. (2020). El ASPO en primera persona. Relatos de estudiantes universitarios viviendo la cuarentena en el nordeste argentino. Universidad Nacional del Nordeste.
- García, A. (2022). Bienestar psicológico, clima escolar, hábitos de salud física y rendimiento académico en estudiantes universitarios. [Tesis doctoral, Universidad Nacional Autónoma de México].
- García, C. (2005). El bienestar psicológico: dimensión subjetiva de la calidad de vida. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*. UNAM. 8 (2).
- García, E. (2022). Implicaciones sociales de la contingencia sanitaria: COVID-19. [Tesis Licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México].
- Gaxiola, J. y Palomar, J. (2016). El bienestar psicológico. Una mirada desde Latinoamérica. Qartuppi. México.
- Gobierno de México. (2021a). Impacto de la pandemia de COVID-19 en el mercado laboral mexicano y en el SAR. Apuntes del SAR No. 5. Recuperado de: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/656430/AP-05-2021_Impacto_de_la_Pandemia_en_el_Mercado_Laboral_VFF.pdf
- Gobierno de México. (2021b). Pandemia impacta en distintos ámbitos a adolescentes y jóvenes: VoCes-19. Recuperado de <https://www.gob.mx/salud/prensa/pandemia-impacta-en-distintos-ambitos-a-adolescentes-y-jovenes-voces-19?idiom=es>
- Gobierno de México. (2024). Beca para el bienestar Benito Juárez de Educación Básica. Programas para el bienestar. Recuperado de: <https://programasparaelsenbienestar.gob.mx/beca-bienestar-benito-juarez-educacion-basica/>
- Gómez, I., Flujas, M., Andrés, M., Sánchez, P. y Fernández, M. (2020). Evolución del estado psicológico y el miedo en la infancia y adolescencia durante el confinamiento por la COVID-19. *Revista de psicología clínica con niños y adolescentes*. 7 (3), 11-18.
- González, M. (2013). Prácticas parentales, bienestar psicológico y conductas de riesgo en adolescentes. [Tesis de doctorado, Universidad Nacional Autónoma de México].
- Graue, E. (2023). Informe Anual de Actividades 2023. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Guerrero, I. (2023). Calidad de vida en el trabajo percibida en ex trabajadores de Luz y Fuerza del Centro antes y después de su extinción. [Tesis Licenciatura, Universidad Nacional

<http://132.248.9.195/ptd2023/abril/o837478/Index.html>

Guerrero, J. (2019). Psicología de la adolescencia. Antología. Flores Editor. México.

Guatemala, M. (2022). Los efectos del confinamiento en la salud mental de los adolescentes.

[Tesis de Licenciatura, Centro Universitario de Iguala, Guerrero]. Tesiunam:

<http://132.248.9.195/ptd2023/enero/o834160/Index.html>

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (1991). Metodología de la Investigación. 3ª Ed. Mc Graw Hill. México.

Herrero, A., Flórez, A., Stanton, S. y Fiszbein, A. (2020). Cambios e innovación en la práctica docente durante la crisis del COVID-19. *Teach For All a Global Network*.

Hirsch-Adler, A. (2019). Principios éticos que guían el desempeño de académicos de posgrado de la Universidad Nacional Autónoma de México. *Revista Iberoamericana de Educación Superior*. 10(29). Recuperado de:

https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-28722019000300143

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (s.f.a). Banco de Indicadores. Suicidios registrados (Defunciones registradas), Estados Unidos Mexicanos, 2023. Recuperado de: https://www.inegi.org.mx/app/indicadores/?ind=6200240338&tm=6#D6200240338_127

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (s.f.b). Perspectiva en cifras COVID-19. Recuperado el 11 de octubre de 2022, de <https://www.inegi.org.mx/investigacion/covid>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2024). Encuesta Nacional de Seguridad Pública Urbana (ENSU) Primer trimestre de 2024. Comunicado de prensa número 229/24. INEGI. Recuperado de: https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2024/ENSU/ENSU2024_04.pdf

Keyes, C., Shmotkin, D., & Ryff, C. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 1007-1022.

Klein, I. (2019). Sentir, pensar y actuar 3. SM. México.

Kohls-Santos, P. (2021). COVID-19 y Educación y Perspectivas Docentes en la Educación Superior. *Ibero Americana de Educación*. 86(2).

- Lovón, M. y Cisneros, S. (2020). Repercusiones de las clases virtuales en los estudiantes universitarios en el contexto de la cuarentena por COVID-19: El caso de la PUCP. *Propósitos y representaciones*. 8 (3).
- Lozoya, A. (2022). Bienestar psicológico en profesionales de salud en el contexto de la pandemia por COVID-19. [Tesis Licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México]. Tesiunam: <http://132.248.9.195/ptd2022/mayo/0825093/Index.html>
- Medina, M., Gutiérrez, C. y Padrós F. (2013). Propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico de Ryff en población mexicana. *Revista de Educación y Desarrollo*. 27, 25-30.
- Méndez, M., Sosa, C. y Losada, A. (2023). Construcción de la identidad en adolescentes adoptados. *Revista digital prospectivas en psicología*, 7(1), Universidad Kennedy, Argentina.
- Mireles, D. (2023). Problemáticas en la adolescencia y su relación con la insatisfacción corporal. [Tesis de Licenciatura, Facultad de Psicología, UNAM]
- Mondragón, M. (s.f.) La neta de las drogas y algo más. Secretaría de Salud, Ciudad de México.
- Morales, S. (2022). Informe docente sobre la aplicación de la enseñanza situada para el aprendizaje del tema mutaciones en el bachillerato. [Tesis de Maestría, Universidad Nacional Autónoma de México].
- Morris, G. (2005). Introducción a la psicología. 12ª Ed. Prentice Hall. México.
- Negrete, N. (2021). Revisión teórica de intervenciones sobre el bienestar psicológico en adolescentes desde el enfoque de la psicología positiva. [Tesis Licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México]. Tesiunam: <http://132.248.9.195/ptd2022/junio/0826414/Index.html>
- Negrín, A., Hernández, M., Hernández, A. y Hernández, L. (2016). Bienestar subjetivo, bienestar psicológico y significación vital en personas mayores. [Trabajo fin de grado, Universidad de Laguna].
- Organización de las Naciones Unidas. (2020). Informe sobre los progresos en el cumplimiento de los ODS. Objetivos de Desarrollo Sostenible. Recuperado de: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/progress-report/>
- Organización de las Naciones Unidas. (2021, 25 de noviembre). El efecto devastador del COVID-19 en la salud mental. Recuperado de <https://news.un.org/es/story/2021/11/1500512>

- Organización Mundial de la Salud. (2021). Salud mental del adolescente. Recuperado el 11 de octubre de 2022, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Organización Mundial de la Salud (2022a). La OMS subraya la urgencia de transformar la salud mental y los cuidados conexos. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care>
- Organización Mundial de la Salud (2022b). Salud mental: fortalecer nuestra propuesta. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Organización Mundial de la Salud. (2023a). Declaración acerca de la decimoquinta reunión del Comité de Emergencias del Reglamento Sanitario Internacional (2005) sobre la pandemia de enfermedad por coronavirus (COVID-19). Recuperado de [https://www.who.int/es/news/item/05-05-2023-statement-on-the-fifteenth-meeting-of-the-international-health-regulations-\(2005\)-emergency-committee-regarding-the-coronavirus-disease-\(covid-19\)-pandemic](https://www.who.int/es/news/item/05-05-2023-statement-on-the-fifteenth-meeting-of-the-international-health-regulations-(2005)-emergency-committee-regarding-the-coronavirus-disease-(covid-19)-pandemic)
- Organización Mundial de la Salud. (2023b). La salud de los adolescentes y los adultos jóvenes. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
- Organización Mundial de la Salud. (2023c). Depresión. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Organización Panamericana de Salud (2017). “Depresión: hablemos” dice la OMS, mientras la depresión encabeza la lista de causas de enfermedad. Recuperado de: https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=13102:depression-lets-talk-says-who-as-depression-tops-list-of-causes-of-ill-health&Itemid=1926&lang=es
- Organización Panamericana de la Salud. (2023). Una nueva agenda para la salud mental en las Américas. Informe de la Comisión de Alto Nivel sobre Salud Mental y COVID-19 de la Organización Panamericana de la Salud. Washington, D.C.
- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (2020). How’s Life in Mexico? Recuperado de <https://www.oecd-ilibrary.org/sites/b4d2bb29-en/index.html?itemId=/content/component/b4d2bb29-en>
- Perelman, C. (2023). Secuelas del COVID: lo que (aún no) sabemos. *¿Cómo ves?*, 25(293), 7-11.

- Pogliaghi, L., Mata, L. y Pérez, J. (2015). La experiencia estudiantil: situaciones y percepciones de los estudiantes de bachillerato de la UNAM. UNAM, México.
- Quesada, R. (2006). Ejercicios para administrar el tiempo. Limusa. México
- Ramos, M. (2018). La Escuela Nacional Preparatoria. Un sistema complejo adaptativo. UNAM.
- Ramos, M., León, F. y Uresty, D. (2022). Perspectivas, Desafíos y Trascendencia de la Escuela Nacional Preparatoria hasta los albores del Siglo XX. Homenaje a 150 años de su fundación. UNAM.
- Ramos, J. (2021). Análisis de la deserción escolar causado por estrés y ansiedad debido a la pandemia por COVID-19 en estudiantes de Educación Media Superior. [Tesis Licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México]. Tesiunam: <http://132.248.9.195/ptd2022/junio/0826469/Index.html>
- Real Academia Española. (19 de abril de 2023). Felicidad. <https://dle.rae.es/felicidad>
- Reyes, M. y Tena, E. (2016). Regulación emocional en la práctica clínica. Manual Moderno. México.
- Rodríguez, A. (2022). 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, Licenciatura]. FES Iztacala. UNAM.
- Rodríguez, E. y Chernicoff, L. (2020). Educar desde el bienestar. Competencias socioemocionales para el aula y la vida. McGraw Hill. México.
- Rojas, M. (2014). El estudio científico de la felicidad. Fondo de Cultura Económica. México
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. Recuperado de <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28.
- Ryff, C. y Keyes, C. (1995). The Structure of Psychological Well-being. *Revised Journal Personality and Social Psychology*. 69 (4). 719-727.
- Sánchez, A., Villarespe, V., Naranjo, A. (2016). Becas Escolares y su impacto en la percepción del promedio escolar: evidencia para la Ciudad de México. UNAM. 51(201). Recuperado de: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0301-70362020000200111&script=sci_arttext

- Satici, B., Sariçalı, M., Satici, S. A., & Griffiths, M. D. (2020). Intolerance of uncertainty and mental wellbeing: serial mediation by rumination and fear of covid-19.
- Seligman, M. (2022). *Floreecer. La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. Oceano. México.
- Seligman, M. (2021). *La auténtica felicidad*. Penguin Random House. México.
- Sociedad Mexicana de Psicología. (2007). *Código Ético del Psicólogo*. Trillas.
- Soriano, D. (2022). *Estrategias para abordar algunos temas de la unidad de Biodiversidad en la Escuela Nacional Preparatoria*. [Tesis de Maestría, Universidad Nacional Autónoma de México].
- Thomas, E. (2023). La pandemia y su impacto en la salud mental. *¿Cómo ves?*, 25(293), 12-15.
- Torres, N. (2020). Influencia de un taller psicoeducativo sobre bienestar psicológico subjetivo en depresión, ansiedad, calidad de vida y bienestar psicológico de usuarios de un centro comunitario. [Tesis Licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México]. Tesiunam: <http://132.248.9.195/ptd2020/septiembre/o803138/Index.html>
- UNESCO (2023). COVID-19: problemas sociales y psicológicos en la pandemia. Recuperado de: <https://www.unesco.org/es/articles/covid-19-problemas-sociales-y-psicologicos-en-la-pandemia>
- UNFPA, IMJUVE y CONAPO. (2021). Situación de las personas adolescentes y jóvenes de Ciudad de México. Información oportuna para la toma de decisiones. Gobierno de México. Recuperado de: https://www.imjuventud.gob.mx/imgs/transparencia/transparencia_proactiva/cuadernillo/CDMX.pdf
- UNICEF (2021). Los efectos nocivos de la COVID-19 sobre la salud mental de los niños, niñas y jóvenes son solo la punta del iceberg. Recuperado de: <https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/efectos-nocivos-covid19-salud-mental-ninos-ninas-jovenes-punta-iceberg>
- UNICEF (2022) COVID-19 and children. Recuperado de: <https://data.unicef.org/>
- Urrutia, E., (2022). Experiencias docentes durante el confinamiento por COVID-19: perspectivas para el fortalecimiento de la educación media superior. MADEMS, UNAM.
- Urzúa, A. y Caqueo, A. (2012). Calidad de vida: una revisión teórica del concepto. *Terapia psicológica*. 30 (1). Recuperado en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=So718-48082012000100006

- Valadez, V. (2023). La pregunta como herramienta pedagógica en la enseñanza de la ética. Una experiencia docente en la Escuela Preparatoria Oficial No. 7. [Tesis de Maestría Facultad de Estudios Superiores Acatlán, UNAM] Tesiunam: <http://132.248.9.195/ptd2023/septiembre/0847089/Index.html>
- Valle, M. (2022). Plan de Trabajo para la Dirección General de la Escuela Nacional Preparatoria 2022-2026. Escuela Nacional Preparatoria, UNAM.
- Vasilachis de Gialdino, I. (2006). Estrategias de investigación cualitativa. (1.a ed.). Gedisa.
- Vázquez, C. y Hervás, C. (2008). Psicología positiva aplicada. Desclee de Brower. Bilbao
- Vázquez, L. (2021). Estilo de vida durante la pandemia por COVID-19 y rendimiento académico en estudiantes del SUAyED Psicología. Facultad de Estudios Superiores Iztacala. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Velázquez, L. (2006). Aportaciones de la Sociología para el estudio del bachillerato en la UNAM. XI Conferencia de Sociología de la educación. Santander. ISBN 84-96147-77-0, pág. 109.
- Velázquez, R. (2022). La enseñanza situada de contenidos y procedimientos metodológicos de la psicología en el nivel Medio Superior. [Tesis Maestría, Universidad Nacional Autónoma de México].
- Vences, K., Ociel, J. y Cardoso D. (2023). Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios de nuevo ingreso. *Revista Iberoamericana para la investigación y el desarrollo educativo*. 13 (26).
- Vera, J. y Valenzuela, J. (2012). El concepto de identidad como recurso para el estudio de transiciones. *Psicología & Sociedades*. 24 (2), 272-282.
- Virgilio, T. (2022). Significado psicológico de felicidad en estudiantes de la facultad de química de la UNAM / reporte de investigación empírica. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México]. Tesiunam: <http://132.248.9.195/ptd2022/diciembre/0834076/Index.html>
- Vizcaíno, M. y Maldonado, E. (2024). Relación entre el bienestar psicológico y la ideación suicida en adolescentes escolarizados. *Revista UNIMAR*. 42 (2).

ANEXOS

“Los detalles... esas letras pequeñas
que hacen la diferencia”

Anónimo

ANEXO 1

Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes (González, 2013)

II. Preguntas sobre el bienestar

Instrucciones: a continuación, se presentan una serie de afirmaciones relacionadas con lo que una persona piensa sobre sí misma o sobre su comportamiento. Marca con una cruz la opción de respuesta que mejor te describa.

	Afirmaciones	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
1.	Tengo metas claras sobre lo que quiero hacer en mi vida.				
2.	Me cuesta trabajo relacionarme con las personas.				
3.	Controlo mi comportamiento aunque esté alterado				
4.	Hacer planes para el futuro es perder el tiempo.				
5.	Quisiera tener otro carácter.				
6.	Si me esfuerzo logro lo que quiero.				
7.	Estoy abierto(a) a nuevas experiencias que contribuyan a mi formación personal.				
8.	Odio mis defectos.				
9.	Para lograr lo que quiero en la vida es importante hacer planes.				
10.	Me relaciono fácilmente con personas de mi edad.				
11.	Si lucho por conseguir mis metas, las alcanzaré.				
12.	Puedo controlar mis impulsos.				
13.	Estoy interesado(a) en adquirir habilidades nuevas.				
14.	Se me hace difícil hacer nuevos(as) amigos(as).				
15.	Me quiero con todos mis defectos.				
16.	Tengo un plan sobre lo que quiero hacer con mi vida los próximos años.				
17.	Me intereso en perfeccionar mis habilidades.				
18.	Odio mi manera de ser.				

	Afirmaciones	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
19.	Tengo buenas relaciones con mis compañeros(as).				
20.	Hacer un proyecto de vida es una pérdida de tiempo.				
21.	Mi actitud es de apertura al conocimiento y la innovación.				
22.	Quisiera tener un cuerpo diferente.				
23.	Domino fácilmente mi carácter.				
24.	Me he propuesto lograr varias metas.				
25.	Me llevo bien con mis compañeros(as).				
26.	Estudio para saber más y enfrentar los retos de la vida.				
27.	Acepto mis defectos.				
28.	Odio mi carácter.				
29.	Tengo un plan de vida que le da dirección y guía a mis acciones.				

ANEXO 2

Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes (González, 2013)



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
MAESTRÍA EN DOCENCIA PARA LA EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR (MADEMS)
ESCUELA NACIONAL PREPARATORIA 6 "ANTONIO CASO"

PREGUNTAS SOBRE EL BIENESTAR

La información solicitada en este cuestionario es **anónima** y **confidencial** y será empleada **únicamente** con finés de investigación. Por lo anterior, te solicitamos contestar de la manera más real y sincera posible. No hay respuestas buenas ni malas. Lee las instrucciones y elige la opción que se apegue más a lo que piensas, sientes o realizas.

Instrucciones: a continuación, se presentan una serie de afirmaciones relacionadas con lo que una persona piensa sobre sí misma o sobre su comportamiento. Marca con una cruz la opción de respuesta que mejor te describa.

N.P.	AFIRMACIONES	TOTALMENTE DE ACUERDO	DE ACUERDO	EN DESACUERDO	TOTALMENTE EN DESACUERDO
1	Tengo metas claras sobre lo que quiero hacer en mi vida.				
2	Me cuesta trabajo relacionarme con las personas.				
3	Controlo mi comportamiento, aunque esté alterado (a).				
4	Hacer planes para el futuro es perder el tiempo.				
5	Quisiera tener otro carácter.				
6	Si me esfuerzo logro lo que quiero.				
7	Estoy abierto (a) a nuevas experiencias que contribuyan a mi formación personal.				
8	Odio mis defectos.				
9	Para lograr lo que quiero en la vida es importante hacer planes.				

N.P.	AFIRMACIONES	TOTALMENTE DE ACUERDO	DE ACUERDO	EN DESACUERDO	TOTALMENTE EN DESACUERDO
10	Me relaciono fácilmente con personas de mi edad.				
11	Si lucho por conseguir mis metas, las alcanzaré.				
12	Puedo controlar mis impulsos.				
13	Estoy interesado (a) en adquirir habilidades nuevas.				
14	Se me hace difícil hacer nuevos (as) amigos (as).				
15	Me quiero con todos mis defectos.				
16	Tengo un plan sobre lo que quiero hacer con mi vida los próximos años.				
17	Me intereso en perfeccionar mis habilidades.				
18	Odio mi manera de ser.				
19	Tengo buenas relaciones con mis compañeros (as).				
20	Hacer un proyecto de vida es una pérdida de tiempo.				
21	Mi actitud es de apertura al conocimiento y la innovación.				
22	Quisiera tener un cuerpo diferente.				
23	Domino fácilmente mi carácter.				
24	Me he propuesto lograr varias metas.				
25	Me llevo bien con mis compañeros (as).				
26	Estudio para saber más y enfrentar los retos de la vida.				
27	Acepto mis defectos.				
28	Odio mi carácter.				
29	Tengo un plan de vida que le da dirección y guía a mis acciones.				



ANEXO 3

Hoja de respuestas /Plantillas de respuestas

HOJA DE RESPUESTAS

ESCALA DE BIENESTAR

Lunes 13 de noviembre de 2023

Dimensión 1: _____ Dimensión 4: _____
 Dimensión 2: _____ Dimensión 5: _____
 Dimensión 3: _____ Total: _____

NÚMERO DE AFIRMACIÓN	TOTALMENTE DE ACUERDO	DE ACUERDO	EN DESACUERDO	TOTALMENTE EN DESACUERDO
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				

Plantillas de respuestas

1. AUTORREGULACIÓN POSITIVO

Dimensión 1: _____

NÚMERO DE AFIRMACIÓN	TOTALMENTE EN ACUERDO	ACUERDO	EN ACUERDO	TOTALMENTE EN ACUERDO				
	4	3	2	1				
15								
27								

La dimensión 1 abarca los ítems: 15 y 27 los cuales se califican en positivo y sus espacios de respuesta son transparentes en la plantilla original.

2. AUTORREGULACIÓN NEGATIVO

Dimensión 1: _____

NÚMERO DE AFIRMACIÓN	TOTALMENTE EN ACUERDO	ACUERDO	EN ACUERDO	TOTALMENTE EN ACUERDO				
	1	2	3	4				
5								
8								
18								
22								
28								

La dimensión 1 abarca los ítems: 5, 8, 18, 22 y 28 los cuales se califican en negativo y sus espacios de respuesta son transparentes en la plantilla original.

Plantillas de respuestas

3. PROPÓSITO DE VIDA POSITIVO

Dimensión 2: _____

NÚMERO DE AFIRMACIÓN	TOTALMENTE EN ACUERDO	EN ACUERDO	EN ACUERDO	TOTALMENTE EN ACUERDO
1	4	3	2	1
9				
11				
16				
24				
29				

La dimensión 2 abarca los ítems: 1, 9, 11, 16, 24 y 29 los cuales se califican en positivo y sus espacios de respuesta son transparentes en la plantilla original.

4. PROPÓSITO DE VIDA NEGATIVO

Dimensión 2: _____

NÚMERO DE AFIRMACIÓN	TOTALMENTE EN ACUERDO	EN ACUERDO	EN ACUERDO	TOTALMENTE EN ACUERDO
	1	2	3	4
4				
20				

La dimensión 2 abarca los ítems: 4 y 20 los cuales se califican en negativo y sus espacios de respuesta son transparentes en la plantilla original.

Plantillas de respuestas

5. CRECIMIENTO PERSONAL POSITIVO (ÚNICO)

Dimensión 3: _____

NÚMERO DE AFIRMACIÓN	TOTALMENTE DE ACUERDO 4	DE ACUERDO 3	EN ACUERDO 2	TOTALMENTE EN ACUERDO 1
6				
7				
13				
17				
21				
26				

La dimensión 3 abarca los ítems: 6, 7, 13, 17, 21 y 26 los cuales se califican en positivo y sus espacios de respuesta son transparentes en la plantilla original.

6. RELACIONES POSITIVAS POSITIVO

Dimensión 4: _____

NÚMERO DE AFIRMACIÓN	TOTALMENTE DE ACUERDO 4	DE ACUERDO 3	EN ACUERDO 2	TOTALMENTE EN ACUERDO 1
10				
19				
25				

La dimensión 4 abarca los ítems: 10, 19 y 25 los cuales se califican en positivo y sus espacios de respuesta son transparentes en la plantilla original.

Plantillas de respuestas

7. RELACIONES POSITIVAS NEGATIVO

Dimensión 4: _____

NÚMERO DE AFIRMACIÓN	1	2	3	4
2				
14				

La dimensión 4 abarca los ítems: 2 y 14 los cuales se califican en negativo y sus espacios de respuesta son transparentes en la plantilla original.

8. CONTROL PERSONAL POSITIVO (ÚNICO)

Dimensión 5: _____

NÚMERO DE AFIRMACIÓN	4	3	2	1
3				
12				
23				

La dimensión 5 abarca los ítems: 3, 12 y 23 los cuales se califican en positivo y sus espacios de respuesta son transparentes en la plantilla original.

ANEXO 4

CUESTIONARIO PARA ADOLESCENTES ESTUDIANTES DE LA ESCUELA NACIONAL PREPARATORIA

La información solicitada en este cuestionario es **anónima y confidencial** y será empleada únicamente con fines de investigación. Por lo anterior, te solicitamos contestar de la manera más real y sincera posible. No hay respuestas buenas ni malas. Lee las instrucciones y elige la opción que se apegue más a lo que piensas, sientes o realizas.

I. Ficha de identificación sociodemográfica

Instrucciones: elige la opción que más se acerque a tu respuesta. Si alguna pregunta u opción de respuesta no se comprende, puedes marcarlo. Esto nos ayudará a mejorar.

- | | | | |
|---|--|---|--|
| 1. ¿Qué año cursas actualmente?
() Primero
() Segundo
() Tercero | 2. ¿Qué edad tienes?
_____ años | 3. ¿Cuál es tu género?
() Mujer
() Hombre
() Otro
() Prefiero no contestar | 4. ¿En qué Alcaldía vives?
() Álvaro Obregón
() Azcapotzalco
() Benito Juárez
() Cuauhtémoc
() Coyoacán
() Cuajimalpa de Morelos
() Gustavo A. Madero
() Iztacalco
() Iztapalapa
() Magdalena Contreras
() Miguel Hidalgo
() Milpa Alta
() Tláhuac
() Tlalpan
() Venustiano Carranza
() Xochimilco
() Estado de México |
| 5. ¿Con quién vives?
() En casa de mis padres (familia de origen)
() Con mi pareja
() Con otros (as) estudiantes "roomies"
() Solo (a)
() Con otros familiares o personas | 6. ¿Cuál es tu estado civil?
() Soltero (a)
() Casado (a)
() Unión libre
() Separado (a) / divorciado (a) | | |
| 7. ¿Tienes hijos (as)?
() Sí
() No
() Me encuentro esperando un hijo (a) | 8. ¿Prácticas algún deporte?
() Sí
() No | | |
| 9. ¿Cuántas horas a la semana dedicas a practicar un deporte?
() De 0 a 2 Hrs.
() De 3 a 5 Hrs.
() Más de 5 Hrs.
() No practico ningún deporte | 10. ¿Tienes un trabajo por el cual recibes remuneración económica?
() Si (pasa a la pregunta 10-B)
() No (pasa a la pregunta 11)
10-B. Cuántas horas a la semana trabajas
() Menos de 10 Hrs.
() De 11 a 16 Hrs.
() De 17 a 36 Hrs.
() Más de 36 Hrs. | 11. Tienes novio (a)
() Si
() No | |
| 12. ¿Cuánto tiempo dedicas a la semana a realizar actividades de esparcimiento?
() De 0 a 2 Hrs.
() De 3 a 5 Hrs.
() De 5 a 10 Hrs.
() Más de 10 Hrs. | 13. ¿Tus padres se encuentran...
() Casados, viven juntos
() Separados
() Divorciados
() Alguno de tus padres falleció
() Ambos padres fallecieron | 14. La situación laboral de tu padre que mejor se describe es...
() Tiene trabajo formal
() Trabajo medio tiempo
() Trabaja jornadas esporádicas
() Se dedica al hogar
() Trabaja por su cuenta
() Jubilado / pensionado
() Desempleado
() Otro | 15. La situación laboral de tu madre que mejor se describe es:
() Tiene trabajo formal
() Trabajo medio tiempo
() Trabaja jornadas esporádicas
() Se dedica al hogar
() Trabaja por su cuenta
() Jubilada / pensionada
() Desempleada
() Otro |



ANEXO 5



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
MAESTRÍA EN DOCENCIA PARA LA EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR (MADEMS)
ESCUELA NACIONAL PREPARATORIA 6 "ANTONIO CASO"
FICHA DE INFORMACIÓN SOCIODEMOGRÁFICA

La información solicitada en este cuestionario es **anónima** y **confidencial** y será empleada **únicamente** con finés de investigación. Por lo anterior, te solicitamos contestar de la manera más real y sincera posible.

1. ¿Qué edad tienes? _____ años.
2. ¿Con qué género te identificas?
☐ Mujer
☐ Hombre
☐ Otro: _____
3. ¿En qué Alcaldía o Municipio vives?
☐ Álvaro Obregón
☐ Azcapotzalco
☐ Benito Juárez
☐ Cuauhtémoc
☐ Coyoacán
☐ Cuajimalpa de Morelos
☐ Gustavo A. Madero
☐ Iztacalco
☐ Iztapalapa
☐ Magdalena Contreras
☐ Miguel Hidalgo
☐ Milpa Alta
☐ Tláhuac
☐ Tlalpan
☐ Venustiano Carranza
☐ Xochimilco
☐ Estado de México, Municipio: _____
4. ¿Con quién vives?
☐ En casa de mis padres (familia de origen: papá, mamá, hermanos)
☐ Con mi pareja
☐ Con otros (as) estudiantes "roomies"
☐ Solo (a)
☐ Con otros familiares (tíos, primos, abuelos, etc.)
☐ Con otras personas, ¿Quiénes _____
5. ¿Prácticas algún deporte?
☐ No
☐ Sí, ¿Cuál? _____
¿Cuántas horas dedicas a la semana? _____
6. ¿Tienes un trabajo por el cual recibes remuneración económica?
☐ No
☐ Sí, ¿En qué trabajas? _____
¿Cuántas horas a la semana trabajas? _____
7. Tienes novio (a)
☐ No
☐ Si
¿Aproximadamente, cuánto tiempo al día pasas con tu novio (a)? _____
8. ¿Cuánto tiempo dedicas a la semana a realizar actividades que disfrutas? _____
9. ¿Tus padres se encuentran...
☐ Casados, viven juntos
☐ Separados
☐ Divorciados
☐ Alguno de tus padres falleció
☐ Ambos padres fallecieron
10. La situación laboral de tu padre que mejor se describe es...
☐ Tiene trabajo formal
☐ Trabajo medio tiempo
☐ Trabaja jornadas esporádicas
☐ Se dedica al hogar
☐ Trabaja por su cuenta
☐ Jubilado / pensionado
☐ Desempleado
☐ Otro, ¿Cuál? _____
11. La situación laboral de tu madre que mejor se describe es:
☐ Tiene trabajo formal
☐ Trabajo medio tiempo
☐ Trabaja jornadas esporádicas
☐ Se dedica al hogar
☐ Trabaja por su cuenta
☐ Jubilada / pensionada
☐ Desempleada
☐ Otro, ¿Cuál? _____

ANEXO 6

I. Cuestionario

Instrucciones: a continuación, se presentan algunas preguntas. Contesta de la manera más sincera posible.

1. ¿Qué es lo que te hace sentir bien psicológicamente? _____

2. ¿Qué actividades personales realizas que te generan bienestar? _____

3. ¿Qué actividades realizas en tu comunidad que te brinda una sensación de bienestar? _____

4. ¿Qué actividades realizas con tu familia que te brindan bienestar? _____

5. ¿Cuáles son las actividades escolares que llevas a cabo que te brindan bienestar? _____

6. ¿Qué situaciones son las que consideras que más te preocupan en la actualidad? _____

ANEXO 7

INSTRUMENTO EXPLORANDO EL BIENESTAR: DEL CONFINAMIENTO AL AULA



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
MAESTRÍA EN DOCENCIA PARA LA EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR (MADEMS)
ESCUELA NACIONAL PREPARATORIA 6 "ANTONIO CASO"

CUESTIONARIO

La información solicitada en este cuestionario es **anónima** y **confidencial** y será empleada **únicamente** con finés de investigación. Por lo anterior, te solicitamos contestar de la manera más real y sincera posible. No hay respuestas buenas ni malas.

Instrucciones: a continuación, se presentan una serie de preguntas relacionadas con lo que has vivido antes y después de la pandemia. Responde de manera sincera. Recuerda que no hay respuestas buenas ni malas.

1. Cuando las clases fueron a distancia a causa de la pandemia por COVID-19, ¿Te gustaba estudiar en línea? SI () NO ()
Describe brevemente porqué: _____
2. Cuando las clases fueron a distancia a causa de la pandemia por COVID-19, ¿cómo era la relación con tus profesores y compañeros de clases?
Profesores (as): _____
Compañeros (as): _____
3. ¿Realizabas otras actividades distintas a las de la escuela durante la pandemia por COVID-19?
SI () NO ()
¿Cuáles? _____
4. Durante la pandemia por COVID-19, ¿Cómo te sentías la mayor parte del tiempo? _____
5. ¿Cómo te sentiste cuando regresaste a la escuela para tomar clases presenciales? _____
6. Describe qué actividades realizas durante la semana. _____
7. Menciona cuáles son las situaciones que más te preocupan en este momento de tu vida _____
8. Menciona cuáles son las actividades que realizas que más disfrutas _____

ANEXO 8



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
MAESTRÍA EN DOCENCIA PARA LA EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR (MADEMS)
ESCUELA NACIONAL PREPARATORIA 6 “ANTONIO CASO”
TALLER: PROMOVRIENDO MI BIENESTAR PSICOLÓGICO
AUTOEVALUACIÓN

Nombre: _____ Grupo: _____ Fecha: _____

Instrucciones: Lee con atención el siguiente caso.

“Toño ha sido el capitán del equipo de futbol desde cuarto año de la Preparatoria, pero ahora que se encuentra en quinto año, tiene la oportunidad de entrar a un curso extracurricular en el turno vespertino que lo preparará para obtener mejores notas en la materia de Química III y poder quedarse en Medicina que es la carrera que ha querido estudiar desde hace mucho tiempo. Acudir al curso extracurricular no le permitirá seguir entrenando con el equipo de futbol porque las clases son a la misma hora y además, requerirá emplear más tiempo para cumplir con las tareas de la preparatoria y con las nuevas actividades académicas. Hace tres meses Toño supo que tendría que tomar una decisión y se ha sentido dividido, lo que le ha ocasionado confusión y mucho enojo; por un lado, no sabe si debe renunciar al equipo; no le quiere fallar, pero entonces no podrá cumplir con su meta como estudiante. Lleva tres meses con problemas para concentrarse, dormir bien e incluso, se ha sentido irritable por lo que ha estado más callado, reservado e incluso en ocasiones agresivo con su familia y amigos, pero esto no es nuevo para él, cada vez que Toño tiene una situación difícil reacciona de la misma forma.”

Ahora marca con una “X” la opción de repuesta que consideres más adecuada.

1. Desde tu punto de vista, Toño debería:
 - a) Renunciar al equipo de futbol y asistir a sus nuevas clases para tener mayor oportunidad de cumplir con su meta de ser médico.
 - b) Continuar en el equipo de futbol, poner más atención al maestro de Química III para aprobar con una calificación alta, ser aceptado en la carrera de Medicina y no fallarle al equipo.
 - c) Emplear técnicas de regulación emocional y hacer un balance decisional.
2. Aumentar el nivel de bienestar de Toño depende de:
 - a) Aprender a reconocerse y validarse para tomar decisiones basadas en sus propias expectativas y proyecto de vida.
 - b) Renunciar al equipo de fútbol y trabajar para lograr su meta de ser médico.
 - c) Toño ya tiene un buen nivel de bienestar emocional; solo se encuentra atravesando un mal momento.
3. Las técnicas que Toño puede emplear para manejar su enojo, son:
 - a) “El semáforo”.
 - b) Observarse en el espejo.
 - c) “El surfista”.
4. Convivir con nuestr@s amig@s es importante porque:
 - a) Disminuye la posibilidad de padecer una enfermedad.
 - b) Las relaciones positivas son parte de la salud emocional.
 - c) Nos permite comprender las necesidades de otr@s.
5. Una acción que le ayudaría a Toño a sentirse bien con la decisión que tome, es:
 - a) Cumplir con las expectativas de sus compañeros del equipo de futbol y las de sus padres.
 - b)
 - c) Aprender a establecer prioridades para el logro de sus metas.
 - d) Continuar con una actitud reservada ya que esto le funciona cada vez que debe tomar una decisión.

ANEXO 9



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
MAESTRÍA EN DOCENCIA PARA LA EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR (MADEMS)
ESCUELA NACIONAL PREPARATORIA 6 "ANTONIO CASO"

EVALUACIÓN DEL TALLER

La información solicitada en este cuestionario es **anónima** y **confidencial** y será empleada **únicamente** para evaluar la eficacia del taller que cursaste. Por lo anterior, te solicitamos contestar de la manera más sincera posible ya que tus respuestas nos ayudarán a mejorar los futuros talleres.

Instrucciones: Lee las oraciones y marca con una cruz la opción que se apegue más a lo que piensas, sientes o valoras en relación al taller. No hay respuestas buenas ni malas.

1. La docente explicó con claridad los temas y actividades a realizar.
☐ Nunca ☐ Pocas veces ☐ Algunas veces ☐ Casi siempre ☐ Siempre
2. La docente se dirigió con respeto a los estudiantes.
☐ Nunca ☐ Pocas veces ☐ Algunas veces ☐ Casi siempre ☐ Siempre
3. La docente fue puntual para iniciar y terminar la sesión.
☐ Nunca ☐ Pocas veces ☐ Algunas veces ☐ Casi siempre ☐ Siempre
4. La docente aclaró de manera satisfactoria las dudas que surgieron.
☐ Nunca ☐ Pocas veces ☐ Algunas veces ☐ Casi siempre ☐ Siempre
5. Los objetivos del taller fueron:
☐ Nada claros ☐ Poco claros ☐ Algo claros ☐ Claros ☐ Muy claros
6. Los contenidos del taller fueron sencillos de comprender.
☐ Nunca ☐ Pocas veces ☐ Algunas veces ☐ Casi siempre ☐ Siempre
7. Los materiales empleados en el taller fueron adecuados.
☐ Nunca ☐ Pocas veces ☐ Algunas veces ☐ Casi siempre ☐ Siempre
8. Lo aprendido en el taller me ha permitido realizar cambios en mi forma de pensar y actuar que benefician mi bienestar.
☐ Nunca ☐ Pocas veces ☐ Algunas veces ☐ Casi siempre ☐ Siempre

En el taller...

9. Pude aprender qué es el bienestar psicológico.

☐ Si ☐ No ¿Por qué? _____

10. Pude identificar mis cualidades y áreas de oportunidad.

☐ Si ☐ No ¿Por qué? _____

11. Mejoré la manera de pensar sobre mí mism@.

☐ Si ☐ No ¿Por qué? _____

12. Aprendí a relacionarme mejor con otras personas.

☐ Si ☐ No ¿Por qué? _____

13. Pude aprender a identificar y regular mis emociones.

☐ Si ☐ No ¿Por qué? _____

14. Identifiqué mis propósitos y metas.

☐ Si ☐ No ¿Por qué? _____

15. Adquirí herramientas para mi crecimiento personal.

☐ Si ☐ No ¿Por qué? _____

16. Me siento satisfech@ con el taller.

☐ Si ☐ No ¿Por qué? _____

17. Me sentí a gusto en el taller.

☐ Si ☐ No ¿Por qué? _____

18. Me gustaría participar en otro taller como este.

☐ Si ☐ No ¿Por qué? _____

Sugerencias o comentarios adicionales: _____



ANEXO 10

Cartas descriptivas del taller para promover el bienestar psicológico

Primera carta descriptiva: “Aplicando instrumentos de evaluación”

Objetivo: Obtener información referente a características sociodemográficas, bienestar durante la pandemia por COVID-19, ideas previas sobre el bienestar a partir de un caso hipotético y nivel de bienestar de acuerdo con la Escala del Bienestar para Adolescentes de González (2013) así como, establecer las normas de convivencia con el grupo.

PRIMERA SESIÓN							
TEMAS / ACCIONES	OBJETIVOS GENERALES Y/O PARTICULARES	DESARROLLO DE ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS / TÉCNICAS DE INSTRUCCIÓN	RECURSOS Y MEDIOS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	DURACIÓN	
						T.	T.A.
 Actividades de apertura							
 Presentación del taller	Los estudiantes conocerán el nombre, objetivos y dinámica de trabajo del taller.	La docente se presentará mencionando en forma resumida, su trayectoria, experiencia y motivo de intervención en la Institución. A continuación, realizará una breve presentación del taller mencionando el objetivo general, así como de forma general, la dinámica de trabajo (número de sesiones, importancia de la asistencia y trabajo activo, actividades teóricas y prácticas). *Nota: los estudiantes iniciaron su ciclo de estudios en el mes de agosto por lo que no se considera necesario realizar una dinámica de presentación o integración para el grupo por lo que estas acciones podrían ser consideradas en futuras réplicas en donde los estudiantes se conozcan por primera vez entre sí y también al (la) conductor (a) del taller.	❖ Expositiva	 Presentación en Power Point  Computadora  Proyector		10' 	10' 
 Actividades de desarrollo							
 Evaluación diagnóstica	La docente obtendrá información relevante relacionada con las características sociodemográficas del grupo, bienestar durante la pandemia por COVID-19.	La docente mencionará a los estudiantes el objetivo de aplicar los instrumentos y explicará el principio de la confidencialidad de la información. A continuación, distribuirá: la “Ficha de información sociodemográfica”(Anexo 5), el Instrumento “Explorando el bienestar: del confinamiento al aula”	❖ Expositiva	 Instrumentos impresos para cada estudiante	 Escrita	20' 	30' 

Diseño, aplicación y evaluación de un taller para promover el bienestar psicológico post COVID-19 dirigido a alumnos del bachillerato

PRIMERA SESIÓN							
TEMAS / ACCIONES	OBJETIVOS GENERALES Y/O PARTICULARES	DESARROLLO DE ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS / TÉCNICAS DE INSTRUCCIÓN	RECURSOS Y MEDIOS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	DURACIÓN	
						T.	T.A.
	ideas previas sobre el bienestar y nivel de bienestar de acuerdo con la Escala del Bienestar para Adolescentes.	(Anexo 7), el instrumento de “Autoevaluación” (Anexo 8) y la “Escala de Bienestar para Adolescentes” de González (2013) (Anexos 2 y 3), mencionará las indicaciones para responder a cada uno de ellos. Cuando los estudiantes hayan concluido, la docente retirará los instrumentos y los resguardará.					
🚩 Entrega de materiales de trabajo	Los estudiantes conocerán la dinámica de trabajo y el uso de los materiales que se emplearán para el desarrollo del taller.	La docente distribuirá los gafetes y los cuadernos de trabajo (Anexo 19) a los estudiantes. Mencionará que a lo largo del taller se ocuparán y solicitará que escriban su nombre en ambos (gafetes y cuadernos de trabajo). Mencionará que los gafetes serán devueltos al finalizar cada sesión, mientras que los cuadernos se entregarán de forma periódica para su evaluación, sin embargo, después de concluido el taller les serán entregados definitivamente.		 Cuadernos de trabajo  Gafetes  Plumones		5’ 	35’ 
🚩 Encuadre del taller	La docente elaborará con los estudiantes las reglas de convivencia y expresará la dinámica de trabajo y evaluación del taller.	La docente hablará de manera breve sobre la importancia de las reglas en el aula. La docente solicitará a los estudiantes que mencionen algunos acuerdos que consideren importantes para el buen curso del taller, tomará nota en el pizarrón sobre lo que expresen los estudiantes y realizará un resumen, cuidando de preservar reglas que permitan la relación de respeto y de convivencia en el grupo, tales como: la participación activa, respetar la opinión y participación de los compañeros, la puntualidad y asistencia a todas las sesiones, la realización oportuna de las actividades y tareas, entregar los gafetes al finalizar cada sesión y cuadernos de trabajo cuando se soliciten (mismos que serán devueltos después de terminar el taller). Después de consensuar con el grupo, la docente solicitará a los estudiantes que escriban en su cuaderno de	❖ Tormenta de ideas ❖ Consenso grupal ❖ Expositiva	 Cuadernos de trabajo  Pizarrón  Plumones para pizarrón  Presentación en Power Point  Computadora  Proyector	 Escrita	10’ 	45’ 

PRIMERA SESIÓN							
TEMAS / ACCIONES	OBJETIVOS GENERALES Y/O PARTICULARES	DESARROLLO DE ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS / TÉCNICAS DE INSTRUCCIÓN	RECURSOS Y MEDIOS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	DURACIÓN	
						T.	T.A.
		trabajo (página 5) los acuerdos generados para la impartición del taller. La docente mencionará que el curso del taller se llevará a efecto realizando algunas actividades escritas y otras vivenciales y lúdicas, comentará que se iniciará cada sesión con una actividad de relajación por lo que solicitará que el grupo organice el mobiliario en forma de media luna antes de iniciar cada sesión. A continuación, mencionará que las tareas y trabajos se controlarán mediante sellos y presentará la rúbrica de evaluación (Anexo 20) a través de una presentación en Power Point.					
 Actividades de cierre							
 Cierre de la sesión	La docente solicitará actividades extra clase y dará por finalizada la sesión del día.	La docente solicitará a los estudiantes que piensen en un personaje o personas que les genere bienestar y peguen su fotografía en el espacio de la página 8 ("pega aquí la fotografía o recorte), así también se solicitará que coloquen una fotografía propia en el espejo de la página 9. La docente agradecerá a los estudiantes su asistencia, recordará sobre la entrega de los gafetes y les exhortará a asistir de forma puntual la siguiente sesión.		 Cuadernos de trabajo.	 Escrita	5' 	50' 
 Tiempo estimado total:							50'

* T= Tiempo / T.A.= Tiempo acumulado

Segunda carta descriptiva: “Identificando momentos de bienestar”

Objetivo: Los estudiantes identificarán las dimensiones del bienestar con base en el Modelo Multidimensional de Ryff en su cotidianidad, así como las características propias que les brindan identidad.

SEGUNDA SESIÓN							
TEMAS /ACCIONES	OBJETIVOS GENERALES Y/O PARTICULARES	DESARROLLO DE ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS / TÉCNICAS DE INSTRUCCIÓN	RECURSOS Y MEDIOS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	DURACIÓN	
						T.	T.A.
 Actividades de apertura							
 Apertura de la sesión	Los estudiantes experimentarán una técnica de respiración diafragmática y conocerán sus beneficios.	La docente saludará al grupo y solicitará que el mobiliario se organice en media luna. Explicará que una acción para generar el bienestar es realizar actividades que nos regulen. Por lo que presentará al grupo una actividad de respiración diafragmática. (Guía de actividad, Anexo 11) La docente colocará música tranquila y dará indicaciones al grupo para realizar un ejercicio de respiración diafragmática. Explicará las bondades de este tipo de respiración.	❖ Respiración diafragmática	 Gafetes  Música relajante  Bocina  Guía de actividad		15' 	15' 
 Actividades de desarrollo							
 ¿Qué es el bienestar?	La docente explorará los conocimientos previos de los estudiantes sobre el bienestar.	La docente pedirá al grupo que expresen qué es el bienestar. Pedirá a los estudiantes que cada uno escriba en el pizarrón una palabra que se encuentre relacionada con el bienestar. La docente tendrá varios plumones para que los estudiantes pasen a escribir al pizarrón de manera alternada. Cuando todos los estudiantes hayan pasado al pizarrón, la docente dará lectura a las ideas que los estudiantes escribieron y realizará una conclusión. * Mientras los estudiantes realizan esta actividad, la docente pasará a los lugares para colocar un sello en las actividades que los estudiantes realizaron de tarea.	❖ Lluvia de ideas	 Pizarrón  Plumones para pizarrón	 Escrita	65' 	80' 

Diseño, aplicación y evaluación de un taller para promover el bienestar psicológico post COVID-19 dirigido a alumnos del bachillerato

SEGUNDA SESIÓN	
-----------------------	--

TEMAS /ACCIONES	OBJETIVOS GENERALES Y/O PARTICULARES	DESARROLLO DE ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS / TÉCNICAS DE INSTRUCCIÓN	RECURSOS Y MEDIOS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	DURACIÓN	
						T.	T.A.
 El bienestar hedónico y eudaimónico.	Los estudiantes identificarán las diferencias entre el bienestar hedónico y el bienestar psicológico o eudaimónico.	A partir de una presentación en Power Point (Anexo 16, la docente hablará de forma breve del bienestar subjetivo y del bienestar psicológico mencionando un ejemplo de cada uno. La docente dirá la importancia del bienestar enunciando algunos beneficios y también referirá que las herramientas que brinda el taller no sustituyen a la atención psicoterapéutica. La docente solicitará a los estudiantes que realicen la actividad No. 1 del cuaderno de trabajo; solicitará que algunos expresen sus respuestas y concluirá mencionando que el bienestar tiene que ver con la manera en la que las personas nos construimos, pero también con la manera en la que interactuamos con el entorno.	❖ Expositiva	 Presentación en Power Point  Proyector	 Cuestionario		
 Copiando modelos de bienestar.	Los estudiantes identificarán características propias de bienestar a partir de lo proyectado en otras personas.	La docente solicitará que de manera voluntaria los estudiantes expresen qué personaje eligieron, y pedirá que respondan a las interrogantes de la página 8: ¿Qué características tiene que le ayudan a sentirse bien tan a menudo?, ¿Cómo crees que es con sus padres y familia que le ayuda a sentirse bien con ellos?... La docente realizará una primera ronda de participaciones en donde los estudiantes expresen las características de bienestar que posee el personaje elegido. La docente realizará una segunda ronda para capturar las respuestas que se refieren a cómo es el personaje con sus padres, familia, amigos y compañeros que le permite experimentar bienestar. Resaltará las características que expresan en común y aquellas que	❖ Participación guiada ❖ Participación guiada ❖ Expositiva	 Cuadernos de trabajo  Cuadernos de trabajo	 Reflexión escrita		

SEGUNDA SESIÓN							
TEMAS /ACCIONES	OBJETIVOS GENERALES Y/O PARTICULARES	DESARROLLO DE ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS / TÉCNICAS DE INSTRUCCIÓN	RECURSOS Y MEDIOS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	DURACIÓN	
						T.	T.A.
 La auto-aceptación como parte del bienestar	Los estudiantes describirán características propias que les dan identidad.	se mencionen que tienen que ver con el bienestar psicológico. La docente realizará una última ronda de participaciones en donde los estudiantes mencionen “qué podrían copiar del personaje”. La docente realizará un resumen. La docente mencionará que en ocasiones los modelos de bienestar son útiles porque nos permiten aprender y establecernos metas, sin embargo, un pilar que fundamenta el bienestar es aprender a conocer nuestros aciertos y áreas de oportunidad con claridad y objetividad. La docente explicará que un pilar fundamental del bienestar, es aprender a reconocer las propias características y limitaciones de uno mismo y en esa medida acrecentar el nivel de estima propio. La docente solicitará al grupo que escriban características propias completando las frases incompletas que se encuentran en la página 9. Cuando los estudiantes hayan finalizado, la docente preguntará al grupo por aquellas frases que les fueron fáciles de completar y retroalimentará, posteriormente, preguntará al grupo por aquellas frases que les fueron difíciles de completar y re-alimentará.	 Participación guiada	 Cuadernos de trabajo	 Reflexión escrita		
 Actividades de cierre							
 Actividades de refuerzo en casa.	La docente sintetizará la sesión y dará a conocer a los estudiantes la práctica como actividad extra clase.	La docente solicitará al grupo que durante el fin de semana piensen en otras características que son parte de su totalidad y las escriban en el recuadro de la página 9. Explicará al grupo brevemente la guía de la página 7 del cuaderno de trabajo, apoyándose en una presentación de Power Point (Anexo 16), las dimensiones del bienestar y solicitará que comiencen su contador del bienestar explicando la manera	 Expositiva	 Cuadernos de trabajo  Presentación en Power Point	 Auto registro	 10'	 90'

Diseño, aplicación y evaluación de un taller para promover el bienestar psicológico post COVID-19 dirigido a alumnos del bachillerato

SEGUNDA SESIÓN							
TEMAS /ACCIONES	OBJETIVOS GENERALES Y/O PARTICULARES	DESARROLLO DE ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS / TÉCNICAS DE INSTRUCCIÓN	RECURSOS Y MEDIOS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	DURACIÓN	
						T.	T.A.
 Actividad de evaluación de la sesión.	Los estudiantes evaluarán la sesión y reflexionan sobre sus propios aprendizajes.	de identificar las áreas que experimentan, así como la forma en la que pueden registrar la situación, pensamientos y acciones que se presentaron realizando una breve síntesis de lo abordado durante la sesión y la aplicación en el día a día. La docente pedirá al grupo que expresen de forma breve y escrita en sus hojas de evaluación: ¿Cómo me sentí en esta sesión? y ¿Qué aprendí? (Anexo 21), y la entreguen antes de salir junto con sus gafetes. Agradece la participación y asistencia. Solicita acomodar el mobiliario y traer para la siguiente sesión unas tijeras, pegamento y colores.		 Cuadernos de trabajo  Hojas de evaluación de la sesión	 Escrita		
						 Tiempo estimado total:	
						90´	

* T= Tiempo / T.A.= Tiempo acumulado

Tercera carta descriptiva: “Protegiendo mi identidad”

Objetivo: Los estudiantes aprenderán a identificar adjetivos que les son asignados por otras personas y a cambiar la manera en la que se expresan de sí mism@s.

TERCERA SESIÓN							
TEMAS /ACCIONES	OBJETIVOS GENERALES Y/O PARTICULARES	DESARROLLO DE ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS / TÉCNICAS DE INSTRUCCIÓN	RECURSOS Y MEDIOS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	DURACIÓN	
						T.	T.A.
 Actividades de apertura							
 Apertura de la sesión	Los estudiantes experimentarán una técnica de atención plena (“Técnica de arraigo”), como parte de las acciones auto-regulatorias que promueven el bienestar.	La docente saludará al grupo, solicitará que se acomode el mobiliario en forma de media luna y repartirá los gafetes. A continuación, la docente colocará música tranquila y explicará las bondades de la técnica de arraigo de atención plena, a continuación, dará indicaciones al grupo para llevarla a cabo. (Guía de actividad, Anexo 12)	❖ Técnica de arraigo	 Gafetes  Música relajante  Bocina  Guía de actividad	 Observación	10’ 	10’ 
 Actividades de desarrollo							
 Cambiando mis mensajes internos	Los estudiantes identifican otras características propias que forman parte de su identidad.	La docente comenzará preguntando a los estudiantes sobre lo que recuerdan de la sesión anterior. A continuación, mencionará de manera breve que la formación de la identidad también está relacionada con las valoraciones que otras personas hacen de nosotr@s. *De forma simultánea repartirá a los estudiantes un trozo de masking tape y colocará un sello en los contadores del bienestar que los estudiantes realizaron durante el fin de semana.	❖ Lluvia de ideas ❖ Resumen	 Cuadernos de trabajo  Tijeras  Masking tape  Sello		45’ 	55’ 

Diseño, aplicación y evaluación de un taller para promover el bienestar psicológico post COVID-19 dirigido a alumnos del bachillerato

TERCERA SESIÓN							
TEMAS /ACCIONES	OBJETIVOS GENERALES Y/O PARTICULARES	DESARROLLO DE ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS / TÉCNICAS DE INSTRUCCIÓN	RECURSOS Y MEDIOS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	DURACIÓN	
						T.	T.A.
	Los estudiantes aprenderán a cambiar sus mensajes internos.	Pediré que recorten el material “Autoaceptación recortable A” ubicado en la página 35 del cuaderno de trabajo, escriban su nombre en el recuadro y se peguen con el masking tape y con ayuda de un (a) compañer@, la hoja en la espalda para que otros integrantes del grupo puedan escribir alguna característica positiva en ella. Se brindarán algunos minutos para que los estudiantes realicen la actividad. Al finalizar el tiempo, la docente solicitará que se desprendan la hoja de la espalda y que lean lo que sus compañer@s les han escrito. La docente solicitará que la hoja regrese al lugar de donde fue desprendida pegándola de la pestaña que quedó en la página 35. La docente concluirá que la valoración externa forma parte de la identidad, pero debemos ser cautelosos para saber qué recibir; lo más importante es aquello que nosotros mismos visualizamos, abrazamos y en otras ocasiones decidimos mejorar. La docente solicitará a los estudiantes que realicen un listado en el que coloquen lo que otras personas les dicen que son y lo que ellos consideran que son. Utilizarán el cuaderno de trabajo. A continuación, solicitará que identifiquen aquellos adjetivos o frases que son negativas en ambas columnas y las señalen con color rojo. Posteriormente, solicitará que los estudiantes identifiquen en ambas columnas los adjetivos o frases que son positivos y los resalten con color verde. La docente solicitará ejemplos de aquello que es negativo y que se ubicó en la columna “Eres”. Los escribirá en el pizarrón. Invitará a los estudiantes a reflexionar que las oraciones escritas resaltan adjetivos negativos, pero en realidad hacen referencia	❖ Técnica “Autoaceptación” ❖ Resumen ❖ Cuadro comparativo	 Cuadernos de trabajo  Colores rojo y verde  Plumones para pizarrón	 Actividad escrita  Participación		

TERCERA SESIÓN							
TEMAS /ACCIONES	OBJETIVOS GENERALES Y/O PARTICULARES	DESARROLLO DE ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS / TÉCNICAS DE INSTRUCCIÓN	RECURSOS Y MEDIOS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	DURACIÓN	
						T.	T.A.
		a la conducta. La docente reescribirá las oraciones cambiando los adjetivos por conductas. Explicará que el cambiar las oraciones de esta manera protege nuestra identidad. La docente solicitará a los estudiantes que realicen el ejercicio en sus cuadernos de trabajo. *Mientras los estudiantes realizan la actividad, la docente pedirá a los estudiantes que tomen un caramelo de una bolsa transparente.					
 Adversidades en pareja	Los estudiantes aprenderán a identificar situaciones adversas y a reinterpretarlas.	Posteriormente, pedirá a los estudiantes que formen parejas en función del caramelo que eligieron (en la bolsa había caramelos de diversos colores y sabores dos de cada tipo) Las parejas pensarán y compartirán a su compañer@ una adversidad que les haya ocurrido o que piensan que les puede ocurrir. La docente solicitará a las parejas que escriban estas adversidades en sus cuadernos de trabajo y que brinden alguna alternativa o estrategia para hacer frente a esa adversidad. La docente guiará las alternativas que brinde el grupo al cambio de pensamiento, a la resignificación de los acontecimientos y enfatizará en que siempre se puede aprender o sacar algún provecho de alguna situación por muy adversa que parezca. La docente mencionará que, así como se puede aprender de los eventos que no controlamos también se tiene la oportunidad de mejorar aspectos en nosotros mism@s.	❖ Trabajo en parejas	 Caramelos en parejas  Cuadernos de trabajo	 Actividad escrita  Participación	25' 	80' 

TERCERA SESIÓN							
TEMAS /ACCIONES	OBJETIVOS GENERALES Y/O PARTICULARES	DESARROLLO DE ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS / TÉCNICAS DE INSTRUCCIÓN	RECURSOS Y MEDIOS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	DURACIÓN	
						T.	T.A.
 Actividades de cierre							
 Actividades de refuerzo en casa.	Los estudiantes adquieren herramientas para realizar una actividad de automonitoreo.	La docente solicitará al grupo que piensen en tres áreas que pueden mejorar y monitoreen su cumplimiento diario durante la semana ayudándose de los stickers anexos para visualizar su progreso. Para ello, ocuparán la sección “B” Mis áreas de mejora, páginas 29 y 30 del cuaderno de trabajo, explicará que estas áreas deben estar formuladas en positivo, deben ser realizables y sencillas. Mencionará un ejemplo.	❖ Expositiva	 Cuadernos de trabajo	 Auto-registro	5’ 	85’ 
 Actividad de evaluación de la sesión	Los estudiantes evalúan la sesión.	La docente pedirá al grupo que expresen de forma breve y escrita en sus hojas de evaluación: ¿Cómo me sentí en esta sesión? y ¿Qué aprendí? (Anexo 21), y la entreguen antes de salir junto con sus gafetes. Agradece la participación y asistencia. Solicita acomodar el mobiliario.	❖ Instruccional	 Hojas de evaluación de la sesión	 Actividad escrita	5’ 	90’ 
 Tiempo estimado total:							90’

* T= Tiempo / T.A.= Tiempo acumulado

Cuarta carta descriptiva: “Me relaciono positivamente con los demás”

Objetivo: Los estudiantes aprenderán a identificar sus propias habilidades para relacionarse positivamente con otras personas y la manera en la que esto influye en su bienestar psicológico.

CUARTA SESIÓN							
TEMAS /ACCIONES	OBJETIVOS GENERALES Y/O PARTICULARES	DESARROLLO DE ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS / TÉCNICAS DE INSTRUCCIÓN	RECURSOS Y MEDIOS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	DURACIÓN	
						T.	T.A.
 Actividades de apertura							
 Apertura de la sesión.	Los estudiantes experimentarán una técnica de atención plena como parte de las acciones auto-regulatorias que promueven el bienestar.	La docente saludará al grupo, solicitará que se acomode el mobiliario en forma de media luna y repartirá los gafetes. A continuación, la docente colocará música tranquila y explicará las bondades de las técnicas de atención plena. Repartirá a cada uno de los estudiantes una pequeña bolsa con uvas y comenzará a dar las indicaciones para llevarla a cabo. (Guía de actividad, Anexo 13)	❖ Instruccional	 Gafetes  Música relajante  Bocina  Uvas  Guía de actividad		20´ 	20´ 
 Actividades de desarrollo							
 Aprendiendo a relacionarme positivamente con los demás.	Los estudiantes identificarán sus mensajes verbales, corporales y gestuales cuando se relacionan con otras personas y conocerán formas positivas de comunicación.	La docente comenzará hablando de la importancia de las relaciones sociales en la salud emocional mientras reparte una pieza de rompecabezas a cada uno de los estudiantes. Mencionará que es importante aprender a identificar la manera en la que nos relacionamos. A continuación, comentará que cada estudiante tiene una pieza de un rompecabezas. En total, el grupo debe armar cuatro rompecabezas. Les dirá que deben encontrar la manera de armarlos de la manera más	❖ Los rompecabezas	 Cuatro rompecabezas		15´ 	30´ 

Diseño, aplicación y evaluación de un taller para promover el bienestar psicológico post COVID-19 dirigido a alumnos del bachillerato

CUARTA SESIÓN							
TEMAS /ACCIONES	OBJETIVOS GENERALES Y/O PARTICULARES	DESARROLLO DE ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS / TÉCNICAS DE INSTRUCCIÓN	RECURSOS Y MEDIOS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	DURACIÓN	
						T.	T.A.
		rápida posible, sin hablar; pueden moverse cuanto lo necesiten por el salón.					
		Una vez que el grupo armó los rompecabezas, se establecerán equipos de trabajo en función de los rompecabezas los cuales contienen una imagen de: la relación de pareja, la familia, los amigos y los compañeros escolares. En este sentido, se repartirá el tópico a trabajar por equipo: • Equipo 1: Noviazgo • Equipo 2: Familia • Equipo 3: Amig@s • Equipo 4: Compañer@s La docente repartirá una hoja de rotafolio a cada equipo y plumones. Solicitará a los equipos que identifiquen todas las conductas, hábitos o mensajes que logran fortalecer los vínculos positivos con otras personas en la relación que les tocó abordar y también plantearán todo lo que no contribuye a generar relaciones positivas en esa relación. Cuando los equipos han finalizado de realizar un listado con las conductas, hábitos o mensajes que logran fortalecer sus vínculos con otras personas..., la docente solicitará a los equipos que expongan lo que escribieron en la hoja de rotafolio. La docente anotará en el pizarrón las coincidencias.	❖ Equipos de trabajo ❖ Exposición ❖ Resumen	 Hojas de rotafolio  Plumones		35' 	50' 

CUARTA SESIÓN							
TEMAS /ACCIONES	OBJETIVOS GENERALES Y/O PARTICULARES	DESARROLLO DE ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS / TÉCNICAS DE INSTRUCCIÓN	RECURSOS Y MEDIOS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	DURACIÓN	
						T.	T.A.
		La docente exhorta a los estudiantes a expresar si consideran que las actitudes, hábitos y mensajes verbales y no verbales pueden ayudarles a ellos a mejorar sus relaciones interpersonales. Solicita que realicen la actividad del cuaderno de trabajo “Aprendo a relacionarme positivamente”, página 12.		 Cuadernos de trabajo			
 Actividades de cierre							
 Actividades de refuerzo en casa.	Los estudiantes adquirirán herramientas para realizar una actividad de automonitoreo.	La docente pide a los estudiantes que a manera de tarea... realizarán una acción para beneficiar a alguien que conozcan o no conozcan y poner atención en las emociones que experimentan registrándolo en la actividad de campo del cuaderno de trabajo de la página 13 además, les recuerda continuar con las actividades permanentes: contador emocional y las áreas de mejora.	 Expositiva	 Cuadernos de trabajo		5' 	50' 
 Actividad de evaluación de la sesión	Los estudiantes evalúan la sesión.	La docente pedirá al grupo que expresen de forma breve y escrita en sus hojas de evaluación: ¿Cómo me sentí en esta sesión? y ¿Qué aprendí? (Anexo 21), y la entreguen antes de salir junto con sus gafetes. Agradece la participación y asistencia. Solicita acomodar el mobiliario.	 Instruccional	 Hojas de evaluación	 Escrita	5' 	50' 
						 Tiempo estimado total:	90'

* T= Tiempo / T.A.= Tiempo acumulado

Quinta carta descriptiva: “Aprendo a regular mis emociones”

Objetivo: Se ayudará a los estudiantes a reconocer la conciencia emocional y el empleo de técnicas de autorregulación para promover su bienestar psicológico.

QUINTA SESIÓN							
TEMAS /ACCIONES	OBJETIVOS GENERALES Y/O PARTICULARES	DESARROLLO DE ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS / TÉCNICAS DE INSTRUCCIÓN	RECURSOS Y MEDIOS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	DURACIÓN	
						T.	T.A.
 Actividades de apertura							
 Apertura de la sesión	Los estudiantes experimentarán una técnica de atención plena centrada en la gratitud como parte de las acciones auto regulatorias que promueven el bienestar.	La docente saludará al grupo, solicitará la organización del mobiliario y repartirá los gafetes a los estudiantes. Colocará música tranquila y dará indicaciones para realizar el ejercicio de atención plena. (Guía de actividad, Anexo 14)	❖ Expositiva	 Gafetes  Música relajante  Bocina  Guía de actividad		15´ 	15´ 
 Actividades de desarrollo							
 Aprendiendo a autorregular mis emociones	Los estudiantes aprenderán a identificar sus propias emociones y adquirirán herramientas para autorregularse.	La docente solicita que los estudiantes expresen de manera voluntaria por la actividad de campo que realizaron. ¿Qué hicieron por alguien más? ¿Cómo se sintieron? Escucha las experiencias y retroalimenta. La docente habla de la función de las emociones explicando de manera general algunas de ellas (primarias y algunas secundarias), realiza un pequeño mapa en el pizarrón en donde anota las emociones primarias, funciones, manifestaciones, posteriormente escribe algunas emociones secundarias y cierra con la gratitud. La docente se apoya del “Medidor emocional” según el método Ruler (Brackett, 2020) a partir de una	❖ Participación guiada ❖ Resumen ❖ Expositiva – narrativa	❖ Cuadernos de trabajo ❖ Plumones para pizarrón ❖ Presentación en Power Point	 Escrita	30´ 	45´ 

Diseño, aplicación y evaluación de un taller para promover el bienestar psicológico post COVID-19 dirigido a alumnos del bachillerato

QUINTA SESIÓN							
TEMAS /ACCIONES	OBJETIVOS GENERALES Y/O PARTICULARES	DESARROLLO DE ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS / TÉCNICAS DE INSTRUCCIÓN	RECURSOS Y MEDIOS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	DURACIÓN	
						T.	T.A.
		proyección en Power Point (Anexo 17) a fin de facilitar a los estudiantes, nombrar a sus emociones. La docente reparte una hoja a cada estudiante y les solicita tener un lápiz y dirige un ejercicio de imaginación... solicita traer a su mente alguna situación que les haya generado enojo identificando la situación, momento, quiénes participaron, qué pensaron y qué sintieron. Permite que los estudiantes realicen el ejercicio durante un par de minutos. Pide que los estudiantes que expresen la emoción que experimentan en la hoja. Posteriormente, guía al grupo a realizar la técnica del semáforo. A continuación, pide a los estudiantes que realicen la actividad 10 de su cuaderno de trabajo, página 14. Al terminar, la docente pregunta al grupo por las situaciones que identificaron y la manera en la que reaccionaron. La docente solicita la participación de los estudiantes para dar lectura de manera intercalada a la historia de Miguel (página 14 del cuaderno de trabajo). Al finalizar pide al grupo comentar, cómo creen que termina la historia. La docente explica la importancia de la autorregulación emocional en el bienestar y propone la estrategia del semáforo para ayudarse a manejar positivamente las emociones. La docente brinda la estrategia de la mariposa.	❖ Imaginería ❖ Reflexión grupal ❖ Lectura grupal ❖ Expositiva ❖ Experiencial	❖ Hojas blancas ❖ Lápices ❖ Cuaderno de trabajo		15' 	60' 
						15' 	75' 
						5' 	80' 
 Actividades de cierre							

QUINTA SESIÓN							
TEMAS /ACCIONES	OBJETIVOS GENERALES Y/O PARTICULARES	DESARROLLO DE ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS / TÉCNICAS DE INSTRUCCIÓN	RECURSOS Y MEDIOS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	DURACIÓN	
						T.	T.A.
✚ Actividades de refuerzo en casa.	Los estudiantes adquieren una estrategia para identificar la emoción del agradecimiento.	La docente solicita que de tarea se comience a trabajar la actividad permanente "C" "Mi diario del agradecimiento". También solicita traer para la siguiente sesión tijeras y pegamento.	❖ Instruccional			5' 	85' 
✚ Actividad de evaluación de la sesión	Los estudiantes evalúan la sesión.	La docente pedirá al grupo que expresen de forma breve y escrita en sus hojas de evaluación: ¿Cómo me sentí en esta sesión? y ¿Qué aprendí? (Anexo 21), y la entreguen antes de salir junto con sus gafetes. Agradece la participación y asistencia. Solicita acomodar el mobiliario.	❖ Instruccional	❖ Hojas de evaluación	 Escrita	5' 	90' 
						 Tiempo estimado total:	90'

* T= Tiempo / T.A.= Tiempo acumulado

Sexta carta descriptiva: “Propósito de vida”

Objetivo: Los estudiantes identificarán la importancia que tiene para ell@s las cosas, actividades, valores y personas que forman parte de su vida actual para dar sentido a su vida presente y futura a partir de una dinámica experiencial.

SEXTA SESIÓN								
TEMAS /ACCIONES	OBJETIVOS GENERALES Y/O PARTICULARES	DESARROLLO DE ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS / TÉCNICAS DE INSTRUCCIÓN	RECURSOS Y MEDIOS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	DURACIÓN		
						T.	T.A.	
 Actividades de apertura								
 Apertura de la sesión	Los estudiantes realizarán un resumen para dar significado a las actividades y relacionarlas con el bienestar psicológico.	La docente saludará al grupo, solicitará la organización del mobiliario y repartirá los gafetes a los estudiantes. La docente solicitará al grupo que realicen un resumen de lo que han aprendido en las sesiones pasadas. Validará y complementará las participaciones. Exhortará a los estudiantes a expresar cómo se sienten al realizar las actividades permanentes, escuchará y validará las intervenciones. A partir de las participaciones, la docente tomará información para hablar sobre la importancia que tiene para el bienestar el sentido de vida, el cual puede ser fortalecido a través del propósito de vida. Mencionará un ejemplo.	❖ Expositiva ❖ Narrativa	 Gafetes	 Participación oral	10' 	10' 	
 Actividades de desarrollo								
 Propósito de vida	Los estudiantes identificarán las actividades que son significativas en esta etapa de su vida.	A continuación, la docente solicitará que los estudiantes reflexionen por un momento sobre lo que consideran que es más importante para ell@s y que lo expresen en la actividad No. 14 del cuaderno de trabajo, página 16. La docente preguntará al azar sobre lo que los estudiantes identificaron importante y sobre el tiempo que dedican a ello.	❖ Reflexión individual ❖ Participación guiada	 Cuadernos de trabajo	 Escrita	10' 	20' 	

Diseño, aplicación y evaluación de un taller para promover el bienestar psicológico post COVID-19 dirigido a alumnos del bachillerato

SEXTA SESIÓN							
TEMAS /ACCIONES	OBJETIVOS GENERALES Y/O PARTICULARES	DESARROLLO DE ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS / TÉCNICAS DE INSTRUCCIÓN	RECURSOS Y MEDIOS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	DURACIÓN	
						T.	T.A.
	Los estudiantes reflexionarán sobre el nivel de importancia que tienen las cosas materiales, personas, valores o metas que dan significado a su vida.	La docente solicitará que se socialicen las alternativas que el grupo encuentra para dedicar más tiempo a lo que se considera importante. A continuación, la docente solicitará que los estudiantes realicen la actividad 15, página 17 del cuaderno de trabajo e igual que antes, expresen cuáles son los valores que eligieron. La docente solicitará al grupo que recorte los recuadros del “Recortable B, propósito de vida”. a docente en formación solicitará a los estudiantes que coloquen su silla de tal manera de encontrar privacidad en su lugar. Repartirá una hoja de color a cada estudiante, colocará música tranquila y dará las siguientes indicaciones: 1. “Observen su hoja de color, siéntanla, disfruten de ella por un instante.” 2. “Doblen su hoja de color por la mitad y córtela, luego las mitades por la mitad y córtelas... hasta obtener 16 piezas.” 3. “Imaginen cuatro cosas materiales que les gustaría tener... una casa, un automóvil... ropa... dinero... cuando hayan elegido cuatro cosas materiales, tomen cuatro piezas de papel y escriban una en cada pieza. A continuación, extiendan sus cosas materiales sobre su paleta (de la silla) y obsérvenlas, disfruten de ellas por un instante...” 4. “Ahora imaginen cuatro metas que les gustaría alcanzar...hablar otro idioma... viajar... ser novio (a) de... terminar la carrera... Elijan cuatro metas que sean muy importantes y escriban una en cada pieza de papel. Ahora extiendan sus metas, observen y disfruten de cada una...” 5. “Vamos a hacer un paseo por nuestro interior, identifiquen cuatro valores que les caractericen,	❖ Actividad experiencial	 Cuadernos de trabajo  Tijeras  Pegamento	 Escrita	10’  30’ 	30’  60’ 

SEXTA SESIÓN							
TEMAS /ACCIONES	OBJETIVOS GENERALES Y/O PARTICULARES	DESARROLLO DE ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS / TÉCNICAS DE INSTRUCCIÓN	RECURSOS Y MEDIOS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	DURACIÓN	
						T.	T.A.
		cuatro valores que sean muy importantes... no hacer daño a los demás, actuar con amor, ser una persona justa, vivir sin preocupaciones... Elijan cuatro valores y escriban uno en cada pieza de papel. Extiendan sus valores, sientan vivir con cada uno y disfruten..." 6. "Piensen en las personas que son importantes en su vida y piensen porqué son importantes... ahora elijan a cuatro y coloquen un nombre en cada pieza de papel. Extiendan a las cuatro personas importantes y disfruten de ellas..." 7. "Observen sus 16 piezas de papel... vean las cosas materiales que eligieron, sus metas, sus valores y a las personas, disfruten de todo ello..." 8. "A veces la vida, nos remite a elegir y a veces, elige por nosotras (os). Van a elegir un bien material de los cuatro que tienen." (la docente pasa por los lugares con un cesto de basura y solicita a los estudiantes que depositen en él los tres bienes materiales que han descartado, sin hacer comentarios ante las posibles expresiones de los estudiantes.) 9. "Ahora observen muy bien, el bien material que han elegido, sus cuatro metas, los cuatro valores y personas... disfruten de todos ellos un momento..." 10. "Bien, llegó el tiempo de elegir una meta..." (la docente pasa nuevamente con el cesto de basura para que los estudiantes depositen en él las metas que han desechado) 11. "Imaginen cómo sería su vida con el bien material que eligieron, la meta, sus cuatro valores y las cuatro personas que eligieron...Ahora es momento de elegir un valor, aquél que les permita vivir de la mejor manera..."					

SEXTA SESIÓN							
TEMAS /ACCIONES	OBJETIVOS GENERALES Y/O PARTICULARES	DESARROLLO DE ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS / TÉCNICAS DE INSTRUCCIÓN	RECURSOS Y MEDIOS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	DURACIÓN	
						T.	T.A.
		(la docente solicita nuevamente el depósito de los tres valores descartados en el cesto de basura) 12. “Ahora imaginen su vida con el bien material, la meta, el valor y las cuatro personas que han elegido... reorganicen y disfruten. Ahora llegó el momento, de elegir a una persona importante y despedirse de las otras tres...” (la docente, recorre los lugares y solicita a los estudiantes que depositen las piezas de papel con las personas que no han elegido) 13. “Esto puede resultar difícil, ahora debemos ajustarnos a la nueva situación. Observen sus cuatro piezas de papel, tienen un bien material, una meta, un valor y a una persona significativa. Obsérvenlos, imagínenlos...” 14. “Llegó el momento de elegir un solo papelito... Piensen que representaría para su vida el elegir ese papel y solo ese, si lo que han elegido traería bienestar, calidad para su vida...” (la docente en formación, recorre los lugares y solicita a los estudiantes que depositen los papeles que han descartado)					
		La docente, solicita a los estudiantes que reacomoden sus sillas y baja el volumen de la música. A continuación, guía la reflexión partiendo de las siguientes líneas... • ¿Cómo se sintieron? • ¿Qué pasó al principio del ejercicio? • ¿Qué ocurrió cuando pensaron en bienes materiales?, ¿Qué emociones experimentaron? • ¿Qué bienes materiales seleccionaron al principio? • ¿Cuál de los cuatro bienes materiales eligieron?	❖ Reflexión grupal			15’ 	75’ 

SEXTA SESIÓN							
TEMAS /ACCIONES	OBJETIVOS GENERALES Y/O PARTICULARES	DESARROLLO DE ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS / TÉCNICAS DE INSTRUCCIÓN	RECURSOS Y MEDIOS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	DURACIÓN	
						T.	T.A.
		¿En qué metas pensaron? ¿Cuáles metas seleccionaron al final? ¿Qué representan para ustedes? ¿En qué valores pensaron? ¿Cómo ejercen estos valores en el día a día? ¿Cómo les hace sentir practicar esos valores?, ¿Cómo se sentirían si no actuaran de esa forma? ¿Quiénes son las personas significativas en su vida? ¿Cuál fue el papel que eligieron al final de la actividad y por qué? La docente guía la reflexión tomando las respuestas a la última interrogante para enfatizar en que las personas damos valor a diferentes aspectos los cuales pueden cambiar a lo largo de nuestras etapas de vida, lo cual no es bueno o malo, pero es importante reconocerlo y aprender a elegir qué queremos hacer con ello. Solicita a los estudiantes que peguen en su cuaderno de trabajo el papel que eligieron.					
 Actividades de cierre							
 Actividad de evaluación de la sesión	Los estudiantes evalúan la sesión.	La docente pedirá al grupo que expresen de forma breve y escrita en sus hojas de evaluación: ¿Cómo me sentí en esta sesión? y ¿Qué aprendí? (Anexo 21), y la entreguen antes de salir junto con sus gafetes.	❖ Hojas de evaluación	 Hojas de evaluación	 Escrita	5' 	80' 
 Actividades de refuerzo en casa.	Los estudiantes adquieren una estrategia para identificar qué es lo que desean para su vida y	La docente solicita al grupo realizar como tarea la actividad 17, página 18 del cuaderno de trabajo solicitando no recortar la carta aún. Explica la finalidad del ejercicio y cómo puede ser de utilidad	❖ Cuadernos de trabajo	 Cuadernos de trabajo.	 Escrita	10' 	90' 

Diseño, aplicación y evaluación de un taller para promover el bienestar psicológico post COVID-19 dirigido a alumnos del bachillerato

SEXTA SESIÓN							
TEMAS /ACCIONES	OBJETIVOS GENERALES Y/O PARTICULARES	DESARROLLO DE ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS / TÉCNICAS DE INSTRUCCIÓN	RECURSOS Y MEDIOS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	DURACIÓN	
						T.	T.A.
	lo plasman en una carta dirigida hacia sí mism@s.	para fortalecer el proyecto de vida y el bienestar psicológico. Agradece el tiempo y asistencia a los estudiantes, les solicita llevar tijeras para la siguiente sesión y da por finalizado el tiempo de la clase.					
						 Tiempo estimado total: 90'	

* T= Tiempo / T.A.= Tiempo acumulado

Séptima carta descriptiva: “Otras acciones para promover el bienestar psicológico”

Objetivo: Los estudiantes estimarán la relevancia de la adquisición de hábitos para lograr objetivos y realizar “otras acciones” que ayuden a promover su bienestar psicológico.

SÉPTIMA SESIÓN								
TEMAS /ACCIONES	OBJETIVOS GENERALES Y/O PARTICULARES	DESARROLLO DE ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS / TÉCNICAS DE INSTRUCCIÓN	RECURSOS Y MEDIOS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	DURACIÓN		
						T.	T.A.	
 Actividades de apertura								
 Apertura de la sesión.	 Los estudiantes experimentarán la técnica de atención plena: El surfista que les ayudará a identificar y validar las emociones que experimentan.	La docente saludará al grupo, solicitará que se acomode el mobiliario en forma de media luna y repartirá los gafetes. A continuación, la docente colocará música tranquila y comenzará a dar las indicaciones para llevar a cabo la técnica de atención plena “El surfista” (Bisquerra et al., 2016). (Guía de actividad, Anexo No. 5)	❖ Técnica “El surfista”	 Gafetes  Música relajante  Bocina  Guía de actividad		15’ 	15’ 	
 Actividades de desarrollo								
 Otras acciones para incrementar el bienestar	Los estudiantes comprenderán el valor que adquiere el tener un sentido de vida como parte de su bienestar psicológico.	La docente entrega a cada estudiante plastilina tipo “Play doh”, coloca música y pide que se concentren en su carta... en lo que han escrito en ella, que se visualicen mientras juegan con la plastilina. Dirige al grupo a poner atención en la sensación de la plastilina y al tiempo en visualizar su mejor Yo posible. Después de algunos minutos, solicita al grupo comentar la carta que escribieron “Mi mejor YO posible” en plenaria.	❖ Participación guiada	 Plastilina (tipo Play doh)  Música relajante  Bocina  Cuadernos de trabajo	 Escrita	55’ 	70’ 	

Diseño, aplicación y evaluación de un taller para promover el bienestar psicológico post COVID-19 dirigido a alumnos del bachillerato

SÉPTIMA SESIÓN							
TEMAS /ACCIONES	OBJETIVOS GENERALES Y/O PARTICULARES	DESARROLLO DE ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS / TÉCNICAS DE INSTRUCCIÓN	RECURSOS Y MEDIOS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	DURACIÓN	
						T.	T.A.
		La docente valida los comentarios y enfatiza en la relevancia que tiene su vida presente para lograr concretar proyectos futuros. La docente solicita a los estudiantes que expresen de manera escrita en su cuaderno de trabajo (página 18) ¿Qué consideras que necesitas hacer desde ahora para lograr tus metas a diez años? Al finalizar, exhortará a la participación del grupo. La docente explica y ejemplifica con la ayuda de una presentación en Power Point (Anexo 18), cuáles son otras acciones que ayudan a incrementar el bienestar psicológico: aprender a administrar el tiempo, cuidar de la salud física a través de la consciencia respecto a la alimentación, realizar actividad física diaria, tener sueño reparador, cuidarse físicamente por medio de los hábitos de higiene y las consultas preventivas médicas, así como, aprender a gestionar las finanzas personales. La docente escuchará las expresiones del grupo. La docente solicitará a los estudiantes que recorten su carta y entregará a cada uno, una estampa pequeña para que sellen el sobre de la página 43 una vez ingresen su carta en él.	❖ Expositiva ❖ Analogías	 Presentación en Power Point  Tijeras  Estampas			
 Actividades de cierre							
 Cierre del taller	Los estudiantes reflexionarán sobre lo que aprendieron durante el taller.	La docente solicita a los estudiantes que reflexionen un momento sobre: ¿Qué me gustó menos? ¿Qué me gustó más? ¿Qué me llevo?	❖ Reflexión individual	 Cuadernos de trabajo	 Escrita	20' 	90' 

SÉPTIMA SESIÓN							
TEMAS /ACCIONES	OBJETIVOS GENERALES Y/O PARTICULARES	DESARROLLO DE ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS / TÉCNICAS DE INSTRUCCIÓN	RECURSOS Y MEDIOS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	DURACIÓN	
						T.	T.A.
		Solicitará a los estudiantes que escriban su reflexión en los recuadros correspondientes de la página 21 de su cuaderno de trabajo. Escuchará algunas intervenciones y exhortará a los estudiantes a continuar labrando su bienestar. Agradecerá la participación de todos los estudiantes y solicitará la entrega del cuaderno de trabajo y gafetes explicando que el cuaderno de trabajo les será devuelto posteriormente.					
						 Tiempo estimado total:	
						90´	

* T= Tiempo / T.A.= Tiempo acumulado

Octava carta descriptiva: “Aplicando instrumentos de evaluación”

Objetivo: Obtener información referente al nivel de bienestar de acuerdo con la Escala del Bienestar para Adolescentes, percepción del bienestar a partir de un caso hipotético y evaluación del taller de los estudiantes a partir de los cuestionarios elaborados.

OCTAVA SESIÓN							
TEMAS /ACCIONES	OBJETIVOS GENERALES Y/O PARTICULARES	DESARROLLO DE ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS / TÉCNICAS DE INSTRUCCIÓN	RECURSOS Y MEDIOS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	DURACIÓN	
						T.	T.A.
 Actividades de apertura							
 Presentación de la actividad a llevar a cabo.	Los estudiantes conocerán las actividades que se realizarán durante la sesión.	La docente saludará al grupo y explicará de manera general el objetivo de la sesión.	❖ Instruccional			10' 	10' 
 Actividades de desarrollo							
 Evaluación sumativa	Los estudiantes contestarán los instrumentos de evaluación y la “Escala de Bienestar para Adolescentes”	La docente repartirá el material y dará las indicaciones para dar respuesta a los instrumentos. Dará el aviso de confidencialidad de la información proporcionada misma que será empleada únicamente para fines de investigación. Así también exhortará a contestar de manera sincera ya que no hay respuestas buenas ni malas. La docente monitoreará a los estudiantes y resolverá las dudas que surjan.	❖ Instruccional	 Fotocopias para cada estudiante de:  Escala de Bienestar para Adolescentes, (González, 2013)  Autoevaluación  - Evaluación del taller	 Escrita	35' 	45' 
 Actividades de cierre							
 Agradecer al grupo la participación durante el taller.		Cuando los estudiantes hayan terminado de contestar, la docente recogerá los materiales, los resguardará y agradecerá al grupo nuevamente la participación.				5' 	50' 
 Tiempo estimado total:							50'

* T= Tiempo / T.A.= Tiempo acumulado

Diseño, aplicación y evaluación de un taller para promover el bienestar psicológico post COVID-19 dirigido a alumnos del bachillerato

ANEXO 11

Guía de actividad No. 1 Respiración diafragmática

La respiración diafragmática es una forma de respirar en la que se utiliza primordialmente el músculo del diafragma y es también, una técnica de relajación ampliamente utilizada. Consiste en una respiración profunda que implica utilizar principalmente el diafragma. El diafragma, es un músculo ancho que se localiza entre las cavidades pectoral y abdominal. Algunos beneficios de la respiración diafragmática, son:

- ✓ Los pulmones se oxigenan y limpian de forma profunda.
- ✓ Se produce una sensación objetiva y subjetiva de relajación en el organismo.
- ✓ La circulación sanguínea se estimula.
- ✓ Los órganos internos se relajan.
- ✓ La forma natural de respirar mejora con la práctica.
- ✓ A nivel neurofisiológico, la respiración diafragmática activa el sistema nervioso parasimpático, el cual nos permite regresar a un estado de reposo tras un momento de estrés.

Colócate en una posición cómoda. Espalda derecha sin que lastime, hombros relajados, plantas de los pies en el piso. Coloca una mano sobre tu pecho y la otra en el abdomen.

Ahora inhala aire por la nariz de forma lenta y profunda. Siente cómo se hincha tu abdomen, observa el movimiento mientras la mano en tu pecho se mantiene quieta...

Mantén el aire tres segundos: uno... dos... tres...

Ahora exhala de forma lenta por la boca expulsando el aire con los labios juntos y casi cerrados. Nota como el abdomen se mete hacia adentro mientras la mano que está en tu pecho se mantiene sin movimiento.

Una vez más, inhala aire por tu nariz en tres segundos... uno... dos... tres... observa el movimiento de tu abdomen... mantén el aire dos segundos.... Uno... dos... ahora exhala el aire lentamente por la boca en cuatro segundos... uno... dos... tres... cuatro...

(Se realizan algunas repeticiones)

ANEXO 12

Guía de actividad No. 2 Técnica de arraigo

Las técnicas de arraigo son herramientas que nos permiten afrontar nuestras emociones y que pueden ayudarnos a lidiar con los estados de ansiedad, estrés o los pensamientos no deseados.

Las técnicas de arraigo nos ayudarán a traer a nuestra mente y cuerpo al momento presente, también se les llama de atención plena o mindfulness.

Ponte en una posición cómoda, coloca las plantas de los pies en el suelo, la espalda derecha, pero sin que te lastime, hombros relajados... ahora cierra los ojos.... Comienza a sentir tu respiración sin modificarla...Experimenta como entra y sale el aire de tu cuerpo...

Así con los ojos cerrados trae a tu mente cinco cosas que haya en este salón que pudieras ver... enúncialos en tu mente...

Sigue respirando... identifica como entra y sale el aire de tu cuerpo...

Ahora piensa en cuatro cosas que puedas tocar ahora mismo, cuatro cosas que están en este salón y que pudieras tocar... Respira...

Ahora piensa en tres cosas que puedes escuchar en este salón... trae a tu mente tres cosas que escuchas ahora mismo... Respira profundo...

Ahora piensa en dos cosas que puedes oler en este salón... Inhala y exhala aire...
Ahora piensa en una cosa buena de ti mism@...

Respira lenta y profundamente... Identifica la posición de tu cuerpo.... Siente tus pies... piernas... torax... espalda... hombros... brazos... cuello... cabeza... Respira...

Identifica tu entorno y lentamente, abre los ojos.

ANEXO 13

Guía de actividad No. 3 **Técnica de atención plena: comer una uva pasa**

Este ejercicio de atención plena ayuda a reducir el estrés, calmar la mente y cultivar el bienestar.

Adopta una postura cómoda.... tu espalda recta sin que te lastime... coloca tus plantas de los pies en el suelo... y relaja tus hombros...

Inhala aire por la nariz, dirígelo a la parte baja de tu estómago... mantenlo durante dos segundos... uno... dos... ahora exhala de manera lenta....

Ahora, toma una pasa entre tus dedos... realiza una exploración visual... date cuenta de las diferentes texturas, los pliegues, la forma... nota el reflejo de la luz, como en algunas partes es más oscuro y en otras más claro observando las diferentes partes. Recuerda que es normal que haya otros pensamientos, de modo que cuando surjan distracciones, simplemente regresa tu atención a la pasa. Ahora intenta colocar tu atención en su textura... intenta sentirla con la yema de tus dedos, quizás cerrando por un momento tus ojos. Puedes pasarte entre los dedos este alimento... y preguntarte si la forma visual coincide con el sentido de tu tacto también puedes describir para tí misma/o esa sensación.

En mi caso, la pasa que sostengo, se siente pegajosa, rugosa... pequeña, aunque puede haber otras que se sean más grandes.

Una vez que hiciste esta exploración con tus dedos, ahora llévala cerca de tu oído y frótala con tus dedos, ¿Escuchas algo?, prueba con el otro oído... Fricciónala con distinta intensidad ¿Emite la pasa algún sonido? Presta atención a cualquier pensamiento o juicio de tu mente, con paciencia déjalos ir y regresa a la pasa. Acerca ahora la pasa a tu nariz... ¿Hueles algo? ¿Es un olor dulce, suave o apenas huele? ¿Es agradable o desagradable? Concéntrate solo en el olor sin perderte en relatos, sin hacer comentarios si te gusta o no.

Lleva la pasa a tu boca y atiende lo que ocurre. Atiende al interior de tu boca, presta atención en la salivación, en tu lengua... Presta atención lo más minuciosamente posible que puedas... Permite que la pasa se mueva en tu boca antes de masticarla, presta atención y simplemente siéntela... Nota si la superficie es lisa, rugosa... Observa si hay otros pensamientos, déjalos ir y regresa a la pasa. Ahora comienza a masticar la pasa, percibe el primer bocado... ¿A qué sabe? ¿Cómo es su sabor, dulce, agrio, terroso, amargo u otra cosa? ¿Cambia el sabor al masticar?, Observa el lugar de la boca donde el sabor es más intenso. Intenta estar presente en los cambios que ocurren mientras masticas. Observa cómo desaparece el sabor y cómo se produce la acción de tragar, nota si queda algún sabor una vez que has masticado y tragado, percibe si en algún rincón de tu boca persiste algún sabor anterior. Sé consciente del momento presente y simplemente observa.

Está atento/a por si tu mente deambula o surgen historias o juicios, ten paciencia, no pasa nada. No has cometido ningún error, es así. Ahora estás practicando la conciencia plena, siendo consciente de lo que acontece aquí y ahora, con paciencia y aceptación. Respira profundamente.

ANEXO 14

Guía de actividad No. 4 **Técnica de atención plena: gratitud**

La gratitud es una emoción. Expresarla puede ayudarnos a mejorar nuestro bienestar emocional. Cuando nos enfocamos en cosas por las que estamos agradecid@s, podemos cultivar una actitud positiva y encontrar alegría aún en pequeñas cosas o situaciones que nos ocurren.

Adopta una posición cómoda, las plantas de los pies en el piso, espalda recta, hombros relajados...

A continuación, comienza a centrar tu atención en tu respiración. No la modifiques, simplemente identifica cómo entra y sale el aire de tu cuerpo. Siente la temperatura del aire cuando entra por tu nariz y la temperatura del aire cuando exhalas. Respira y exhala...

Centra tu atención en las cosas que tienes... piensa en tus pies, tus manos, tu cuerpo... y da las gracias. Siente la emoción del agradecimiento desde el interior. Piensa en tus cosas... en tu habitación, en tus útiles, en tus cosas personales... esa ropa que te gusta usar... nuevamente, trae la emoción del agradecimiento a este presente, expresa en tu mente “gracias, gracias...” Ahora piensa en lo que haces y que disfrutas... venir a la escuela para encontrarte con tus amig@s, entrar a una clase que te resulta interesante, escuchar una canción preferida, jugar, ver una serie... aprender cosas nuevas, trae a tu mente todo aquello que te resulta divertido, desafiante, agradable... nuevamente, expresa con toda tu energía en tu mente “gracias, gracias...” genera la emoción del agradecimiento... Ahora piensa en aquellas personas que son importantes para ti, da gracias por compartir con ellas momentos, experiencias, actividades... siente en tu cuerpo el agradecimiento. Respira profundamente... Identifica la posición de tu cuerpo... ahora conéctate con tu alrededor y lentamente... abre los ojos.

ANEXO 15

Guía de actividad No. 5 **Técnica de atención plena: el surfista**

Parte importante de la educación emocional es aprender a identificar qué es lo que sentimos. Esta técnica, llamada “El surfista” nos ayuda a ser conscientes de cómo nos encontramos emocionalmente, cuáles son las causas y hacia dónde queremos dirigirnos.

Adopta una posición cómoda, coloca tus plantas de los pies en el piso, tu espalda recta, relaja tus hombros y cierra los ojos. Escanea tu cuerpo, identifica tu postura, identifica si hay algún punto de dolor... Ahora identifica tu respiración, siente cómo entra y cómo sale el aire por tu nariz. Identifica cómo se hincha tu abdomen cuando entra el aire y cómo se deshinchas cuando sale... identifica la temperatura...

Ahora así, en esta posición relajada y consciente, identifica qué emociones experimentas en este momento... tal vez te sientes, relajad@, triste, ansios@, content@... Identifica la experiencia emocional, ponle un nombre... no la rechaces, no la suprimas, únicamente, identifícala... Ahora, piensa que fue lo que pasó para que experimentaras esta emoción, ¿cuándo pasó?, ¿Quiénes participaron?, ¿Qué fue lo que ocurrió?, ¿Qué pensaste?, ¿Qué hiciste?... Vuelve a tu emoción... siéntela, no la rechaces, no la suprimas, solo siéntela... Respira una vez más.... Y exhala... Ahora, piensa ¿Qué te gustaría hacer con esta emoción? Imagina un escenario... siente y experimentalo por un momento... Es momento de pensar en lo que necesitas hacer para llevar a cabo el escenario anterior... haz una lista en tu mente... organízala, y revisa si te sientes satisfech@ con ello, si no es así, vuelve a formular un plan... Respira nuevamente suave y lentamente por la nariz... y exhala poco a poco por la boca... Una vez más, identifica cómo te sientes... no te juzgues, no suprimas lo que sientes, solo identifícalo... Muy bien. Ahora presta atención a tu cuerpo, siente tu postura, si identificas algún punto de tensión o de dolor, respira profundamente y envía esa bocanada de oxígeno a ese lugar... Toma atención de tu entorno y lentamente, abre los ojos.

ANEXO 16

PRESENTACIÓN EN POWER POINT “BIENESTAR PSICOLÓGICO”

¿Qué es el...

Bienestar?

Primera sesión



Navigation icons: back, forward, search, etc.

Antecedentes

El bienestar...



- **Hedónico:** el logro del placer y evitación del dolor.
- **Eudaimónico o psicológico:** incluye la realización del verdadero potencial individual.

Navigation icons: back, forward, search, etc.



El bienestar:

- Mejora la toma de decisiones
- Mejora la forma de afrontar las situaciones difíciles
- Permite reconocer y valorar las propias capacidades y limitaciones
- Ayuda a tener cuidado en las diferentes áreas de desarrollo: personal, familiar, social, académica, laboral...

* Las herramientas que brinda el taller no sustituyen a la atención psicoterapéutica

Two cartoon characters are on the right: a male doctor with glasses and a stethoscope, pointing upwards with his right index finger, and a female nurse wearing a green cap and a white face mask. The background is light beige with abstract orange and teal shapes. At the bottom left, there are small navigation icons.

Lo que me da identidad

Un pilar que fundamenta el bienestar
es aprender a conocer nuestros
aciertos y áreas de oportunidad con
claridad y objetividad.



Modelos de bienestar

En ocasiones, los modelos de bienestar son
útiles porque nos permiten aprender y
establecernos metas.



Mi contador del bienestar



"A" Contador del bienestar 

 **Primera semana** (ver guía en página 7)

☐ Registro
☐ No aplica

		¿Cuál fue la situación?	¿Qué pensamientos tuve?	¿Qué hice?
Fecha:	Autoaceptación			
	Relación con otr@s			
	Control personal			
	Propósito de vida			
	Crecimiento personal			

Recuerda realizar diariamente tu contador

NUESTRA PRIMERA SESIÓN....

Ha concluido
¡Muchas gracias!

ANEXO 17

MEDIDOR EMOCIONAL

MEDIDOR EMOCIONAL

ENFURECIDO	ATERRADO	ESTRESADO	INQUIETO	IMPACTADO	SORPRENDIDO	ANIMADO	JUBILOSO	EUFÓRICO	EXTASIADO	ALTA ENERGÍA
DESESPERADO	FURIOSO	FRUSTRADO	TENSO	ATÓNITO	HIPERACTIVO	JOVIAL	MOTIVADO	INSPIRADO	EXULTANTE	
EXASPERADO	ASUSTADO	ENFADADO	NERVIOSO	AGITADO	ENÉRGICO	VIVAZ	EMOCIONADO	OPTIMISTA	ENTUSIASTA	
ANSIOSO	APRENSIVO	PREOCUPADO	IRRITADO	ENOJADO	COMPLACIDO	CENTRADO	FELIZ	ORGULLOSO	ILUSIONADO	
INDIGNADO	AFLIGIDO	AFFECTADO	INTRANQUILLO	MOLESTO	AGRADABLE	ALEGRE	ESPERANZADO	JUGUETÓN	DICHOSO	
RECHAZADO	TACITURNO	DECEPCIONADO	DECAÍDO	APÁTICO	A GUSTO	DESPREOCUPADO	CONTENTO	AFECTUOSO	REALIZADO	BAJA ENERGÍA
PESIMISTA	MALHUMORADO	DESANIMADO	TRISTE	ABURRIDO	CALMADO	SEGURO	SATISFECHO	AGRADECIDO	CONMOVIDO	
ALIENADO	INFELIZ	SOLITARIO	DESCORAZONADO	CANSADO	RELAXADO	DISTENDIDO	SOSEGADO	A FORTUNADO	EQUILIBRADO	
DESALENTADO	DEPRIMIDO	HURANO	RENDIDO	FATIGADO	APACIBLE	REFLEXIVO	PACÍFICO	DESCANSADO	DESENFADADO	
DEVASTADO	DESESPERANZADO	DESOLADO	CONSUMIDO	AGOTADO	SOÑOLIENTO	COMPLACIENTE	TRANQUILO	AFABLE	SERENO	
SENTIMIENTO DESAGRADABLE					SENTIMIENTO AGRADABLE					

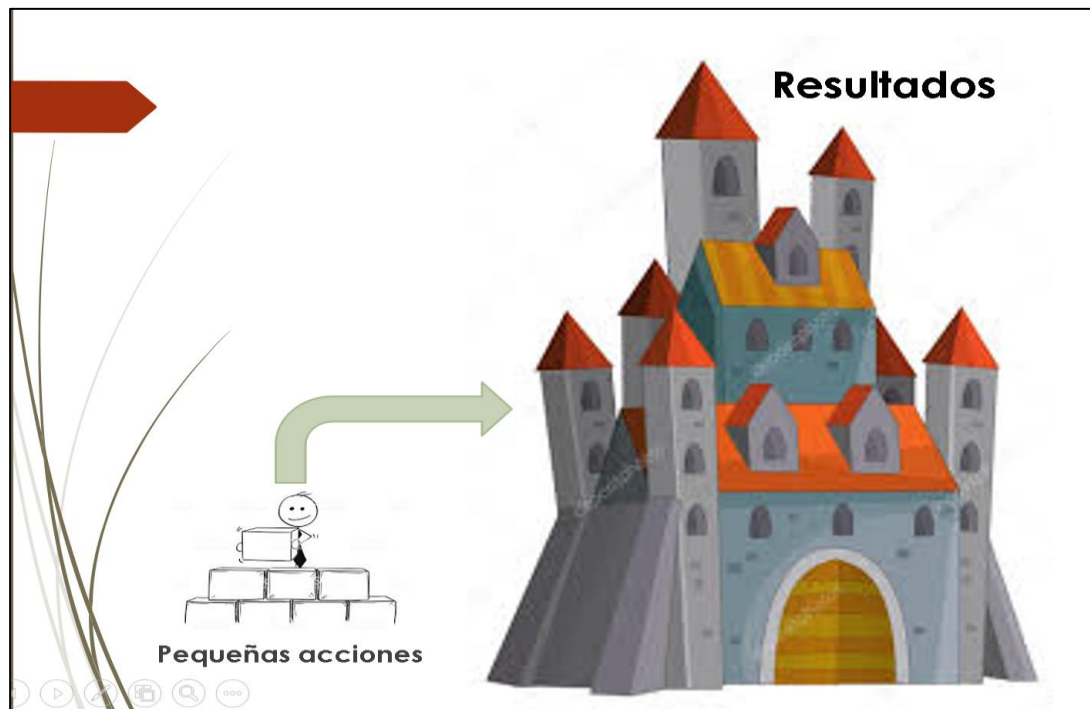
Brackett, M. (2020). Permiso para sentir. Ed. Diana. México.

ANEXO 18

OTRAS ACCIONES PARA PROMOVER EL BIENESTAR PSICOLÓGICO

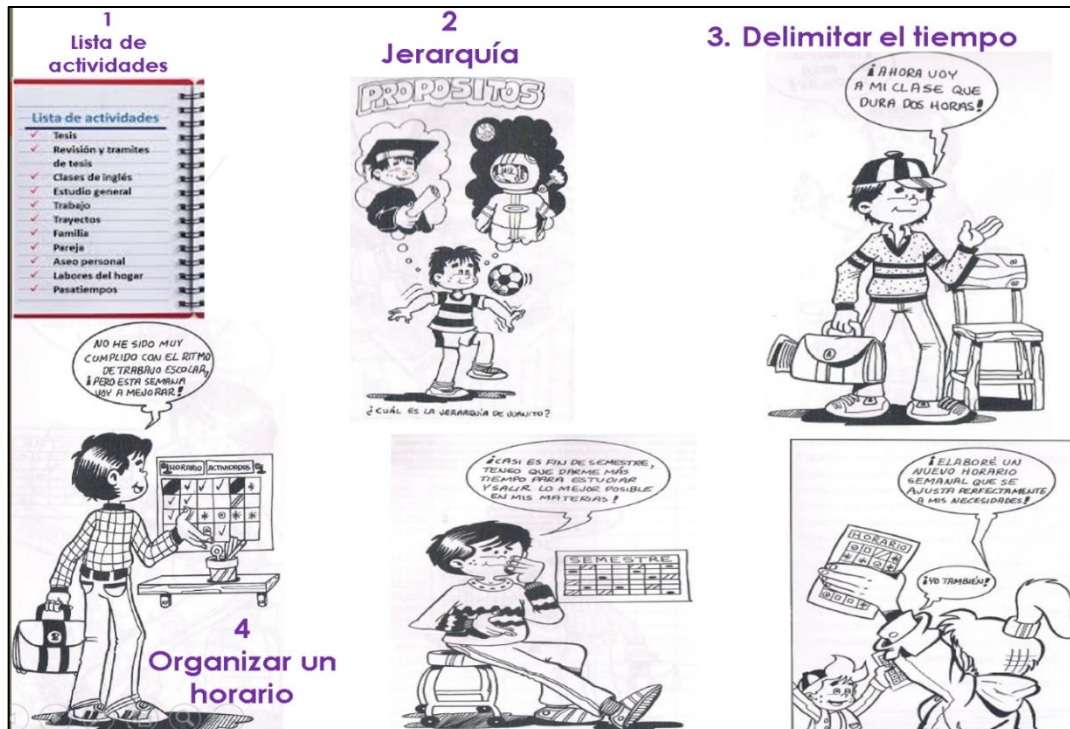


Imagen tomada de: Mondragón, M. et al., (s.f.) La neta de las drogas y algo más. Secretaría de Salud, Ciudad de México

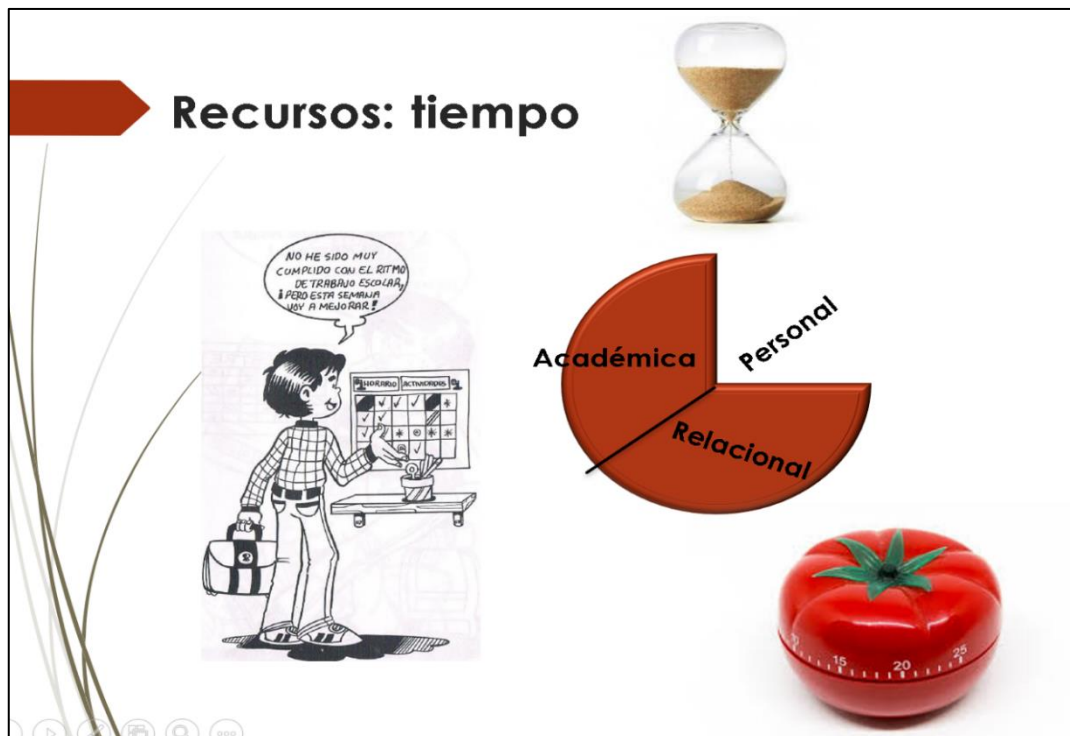


Imágenes tomadas de internet. Google imágenes (2023)

Diseño, aplicación y evaluación de un taller para promover el bienestar psicológico post COVID-19 dirigido a alumnos del bachillerato



Imágenes tomadas de: Quesada (2006) Ejercicios para administrar el tiempo. Limusa. México



Imágenes tomadas de internet. Google imágenes (2023)



Imágenes tomadas de internet. Google imágenes (2023)



Imágenes tomadas de internet. Google imágenes (2023)

ANEXO 19: Cuaderno de trabajo para el estudiante

Universidad Nacional Autónoma de México Escuela Nacional Preparatoria No. 6 “Antonio Caso” Higiene Mental Taller: “Promoviendo mi bienestar psicológico” Cuaderno de trabajo Nombre del estudiante: _____ Octubre, 2023 Elaborado por: Lic. Ruth Gómez Rodríguez	ÍNDICE <table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="1312 329 1440 357">Contenido</th> <th data-bbox="1745 329 1803 357">Pág.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Bienvenida al taller</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>Identificando momentos de bienestar</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td> Actividad 1: ¿Qué es el bienestar?</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td> Actividad 2: Para mí el bienestar es...</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td> Actividad permanente “A”: Contador del bienestar</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td> Actividad 3: Copiando el bienestar</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>La autoaceptación como parte del bienestar</td> <td>9</td> </tr> <tr> <td> Actividad 4: ¿Me conozco?</td> <td>9</td> </tr> <tr> <td>Cambiando mis mensajes internos</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td> Actividad 5: Yo soy</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td> Actividad 6: Adversidades en pareja</td> <td>11</td> </tr> <tr> <td> Actividad permanente “B”: Mis áreas de mejora</td> <td>11</td> </tr> <tr> <td>Aprendo a relacionarme positivamente</td> <td>12</td> </tr> <tr> <td> Actividad 7: Me relaciono con otr@s</td> <td>12</td> </tr> <tr> <td> Actividad en equipo 8: Mejorando mi área relacional</td> <td>12</td> </tr> <tr> <td>Aprendo a autorregular mis emociones</td> <td>13</td> </tr> <tr> <td> Actividad de campo 9: Ejercicio de generosidad</td> <td>13</td> </tr> <tr> <td> Gratitud</td> <td>13</td> </tr> <tr> <td> Actividad permanente “C”: Mi diario del agradecimiento</td> <td>13</td> </tr> <tr> <td> Actividad 10: Mi enojo</td> <td>14</td> </tr> <tr> <td> Actividad grupal 11: La historia de Miguel</td> <td>14</td> </tr> <tr> <td> Actividad 12: El semáforo</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td> Actividad 13: La mariposa</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>Propósito de vida</td> <td>16</td> </tr> <tr> <td> Actividad 14: El pódium</td> <td>16</td> </tr> <tr> <td> Actividad 15: Lo que más valoro</td> <td>17</td> </tr> <tr> <td> Actividad grupal 16: Mis elecciones</td> <td>17</td> </tr> <tr> <td> Actividad 17: La carta</td> <td>18</td> </tr> <tr> <td> Actividad permanente “B”</td> <td>18</td> </tr> </tbody> </table>	Contenido	Pág.	Bienvenida al taller	5	Identificando momentos de bienestar	7	Actividad 1: ¿Qué es el bienestar?	7	Actividad 2: Para mí el bienestar es...	7	Actividad permanente “A”: Contador del bienestar	7	Actividad 3: Copiando el bienestar	8	La autoaceptación como parte del bienestar	9	Actividad 4: ¿Me conozco?	9	Cambiando mis mensajes internos	10	Actividad 5: Yo soy	10	Actividad 6: Adversidades en pareja	11	Actividad permanente “B”: Mis áreas de mejora	11	Aprendo a relacionarme positivamente	12	Actividad 7: Me relaciono con otr@s	12	Actividad en equipo 8: Mejorando mi área relacional	12	Aprendo a autorregular mis emociones	13	Actividad de campo 9: Ejercicio de generosidad	13	Gratitud	13	Actividad permanente “C”: Mi diario del agradecimiento	13	Actividad 10: Mi enojo	14	Actividad grupal 11: La historia de Miguel	14	Actividad 12: El semáforo	15	Actividad 13: La mariposa	15	Propósito de vida	16	Actividad 14: El pódium	16	Actividad 15: Lo que más valoro	17	Actividad grupal 16: Mis elecciones	17	Actividad 17: La carta	18	Actividad permanente “B”	18
Contenido	Pág.																																																												
Bienvenida al taller	5																																																												
Identificando momentos de bienestar	7																																																												
Actividad 1: ¿Qué es el bienestar?	7																																																												
Actividad 2: Para mí el bienestar es...	7																																																												
Actividad permanente “A”: Contador del bienestar	7																																																												
Actividad 3: Copiando el bienestar	8																																																												
La autoaceptación como parte del bienestar	9																																																												
Actividad 4: ¿Me conozco?	9																																																												
Cambiando mis mensajes internos	10																																																												
Actividad 5: Yo soy	10																																																												
Actividad 6: Adversidades en pareja	11																																																												
Actividad permanente “B”: Mis áreas de mejora	11																																																												
Aprendo a relacionarme positivamente	12																																																												
Actividad 7: Me relaciono con otr@s	12																																																												
Actividad en equipo 8: Mejorando mi área relacional	12																																																												
Aprendo a autorregular mis emociones	13																																																												
Actividad de campo 9: Ejercicio de generosidad	13																																																												
Gratitud	13																																																												
Actividad permanente “C”: Mi diario del agradecimiento	13																																																												
Actividad 10: Mi enojo	14																																																												
Actividad grupal 11: La historia de Miguel	14																																																												
Actividad 12: El semáforo	15																																																												
Actividad 13: La mariposa	15																																																												
Propósito de vida	16																																																												
Actividad 14: El pódium	16																																																												
Actividad 15: Lo que más valoro	17																																																												
Actividad grupal 16: Mis elecciones	17																																																												
Actividad 17: La carta	18																																																												
Actividad permanente “B”	18																																																												

		BIENVENIDA AL TALLER	
		El propósito de este pequeño taller es que te lleves información útil que incorpores en tu día a día para elevar tu nivel de bienestar. Por ello, es muy importante que te comprometas con la realización de las actividades y que pongas todos tus sentidos en todas y cada una de las sesiones.	
		 Para lograr los mejores resultados es importante llegar a acuerdos. Los acuerdos a los que me comprometo cumplir, son:	
		● _____	
		● _____	
		● _____	
		● _____	
		● _____	
		● _____	
		● _____	
		● _____	
		● _____	
		¡Que lo disfrutes!	
		5	

IDENTIFICANDO MOMENTOS DE BIENESTAR

El bienestar es el resultado de cómo nos construimos positivamente como personas y de cómo nos relacionamos con nuestro entorno.



Actividad 1: ¿Qué es el bienestar?

Reflexiona, escribe y comenta en clase

- ¿Qué personas piensas que tienen mayor bienestar? _____
- ¿En qué momentos de esta semana te has sentido con bienestar? _____
- ¿Qué necesitamos las personas para experimentar el bienestar? _____



Fomentar el bienestar implica ser consciente de nosotros, de nuestro presente y de cómo interactuamos con nuestro entorno. Es posible que las personas generemos nuestro propio bienestar.



Actividad 2: Para mí el bienestar es...



Actividad permanente "A" Contador del bienestar

Utiliza la sección de tu "Contador de bienestar" (páginas 25 a 27) para registrar los momentos en los que lo has experimentado. Emplea la siguiente guía.

- ❖ **Autoaceptación:** me sentí tranquil@ conmigo mism@. No me criticué, juzgué ni castigué. Identifiqué y acepté mis logros y desaciertos.
- ❖ **Relación con otr@s:** fui empático@; me preocupé por el bienestar de los demás relacionándome de forma cálida y afectuosa.
- ❖ **Control personal:** aún cuando me encontré alterad@ emocionalmente, pude dar una dirección deseable y positiva a la situación que viví.
- ❖ **Propósito de vida:** me involucré en actividades y/o proyectos que tienen sentido para mí, que me gustan que me motivan.
- ❖ **Crecimiento personal:** me di cuenta de una mejora en mí mism@ al adquirir nuevos conocimientos o comportamientos.

Reyes y Terán (2016). Actividad adaptada

7



Actividad 3: Copiando el bienestar

Pega la fotografía o recorte del personaje que elegiste y responde a las interrogantes.

★ ¿Cómo se llama? _____

★ ¿En dónde vive? _____

★ ¿Qué características tiene que le ayudan a sentirse bien tan a menudo? _____



★ ¿Cómo crees que es con sus padres y familia que le ayuda a sentirse bien con ellos? _____

★ ¿Cómo crees que es con sus amig@s para sentirse bien con ellos? _____

★ ¿Cómo crees que se comporta en la escuela o trabajo para sentirse bien ahí? _____

★ ¿Qué características compartes con el personaje? _____

★ ¿Qué podrías copiar del personaje para sentirte bien? _____

* Bisquerra (2016). Actividad adaptada

8

LA AUTOACEPTACIÓN COMO PARTE DEL BIENESTAR



Actividad 4: ¿Me conozco?

Ahora llegó el momento de analizar características que tienen que ver contigo. Completa la información solicitada en cada recuadro.

Me gusta que me llamen:	Mi nombre es:	Lo más importante para mí...
Lo que odio es....		Lo que más disfruto...
Le temo a...		Algún día voy a...
Lo que las personas piensan de mí...		Mis grandes cualidades son...
Mis defectos...		Se me dificulta...
Mis valores son:		

Otras características:



Actividad de creación propia.

9

CAMBIANDO MIS MENSAJES INTERNOS



Actividad 5: Yo soy

Realiza un listado con lo que otras personas te dicen que "Eres" y un listado con lo que tu mism@ te dices ("Soy").

"Eres "	"Soy"



Bi squerra (2016). Actividad adaptada

➤ Realiza tres oraciones empleando adjetivos negativos...

Eres + _____

➤ Ahora cámbialas por acciones...

Soy + _____



Cambiar la manera en la que nos expresamos de nosotros mismos protege nuestra identidad. Recuerda vaciar los mensajes negativos para sustituirlos por acciones o conductas a mejorar.

10



Actividad 6: Adversidades en pareja

Escribe una adversidad que te haya ocurrido o que pienses que te puede ocurrir del lado izquierdo y del lado derecho lo que te ha compartido tu pareja de trabajo.

Yo	Pareja
	

➤ Ahora cambien el significado (positivización del pensamiento)

Yo	Pareja
	



Actividad permanente "B": Mis áreas de mejora

De la sección "B" Mis áreas de mejora página 29, elige tres áreas que puedas mejorar y registra tu avance por semana. Recuerda que las acciones que elijas deben estar formuladas en positivo, ser sencillas, reales y realizables. Ayúdate de los stickers para monitorearte.

Bisquerra (2016). Actividad adaptada.

11

APRENDO A RELACIONARME POSITIVAMENTE



Actividad 7: Me relaciono con otr@s

Identifica y escribe cómo son tus respuestas verbales y no verbales cuando te relacionas con otras personas.



Verbales



No verbales



La influencia de las relaciones positivas en nuestra vida permiten que gocemos de mayor bienestar. Cultivar todos los días una buena comunicación e interacción con quienes nos rodean nos permitirá tener una vida más plena.



Actividad en equipo 8: Mejorando mi área relacional

Con base en las conclusiones de las exposiciones, identifica cómo puedes mejorar tus relaciones interpersonales.

Puedo mejorar si...

Arrieta (2019). Actividad adaptada.

12

APRENDO A AUTORREGULAR MIS EMOCIONES



Actividad de campo 9: Ejercicio de generosidad

Piensa en algo bueno e inesperado en beneficio de alguien que conozcas o no conozcas y hazlo. Registra y toma nota de las emociones que experimentaste.

Acción	¿Cómo me sentí?

Seligman (2022). Actividad adaptada.

Gratitud

La emoción del agradecimiento es una de las más correlacionadas con la percepción del bienestar y se puede entrenar, por ejemplo, agradecer con palabras o por escrito a los demás cualquier detalle así como reflexionar sobre lo que consideramos bueno para nosotr@s y dar gracias por ello permitirá que poco a poco sintamos el agradecimiento de forma natural y fluida.

Introduce poco a poco la palabra "gracias" en tu cotidianidad.



Actividad permanente "C": Mi diario del agradecimiento

Emplea la sección "C" "Mi diario del agradecimiento" (página 31) para escribir una situación diaria por la que te sientas agradecid@. Puedes dirigir algunas palabras a tus padres, a otros integrantes de tu familia, compañer@s, amig@s, maestr@s o a la vida.

Bisquerra (2016). Actividad adaptada

13

Existen otras emociones que nos permiten experimentar bienestar por ejemplo, la alegría, la empatía, la compasión, el orgullo, la confianza o la curiosidad...



Puedes obtener más información en el diccionario de las emociones elaborado por la UNAM.



Actividad 10: Mi enojo

Piensa en tres ocasiones en que te hayas enojado. Recuerda cómo reaccionaste.

Situación	Intensidad del enojo (1 a 5; 5 es muy enojad@)	¿Cómo reaccionaste?

Reyes y Tena (2016). Actividad adaptada



Actividad grupal 11: La historia de Miguel

Lee la siguiente historia y comenta con tu grupo.

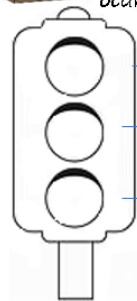
A Miguel le enfadaba ir a la Preparatoria pensaba que le dejaban demasiadas tareas, entonces ocupaba su energía en molestar a sus compañer@s, quitarles sus cosas, ponerles apodos y reírse de ellos. No escuchaba ni interactuaba con sus maestr@s y tampoco seguía las normas lo cual le generaba más problemas y su enojo acrecentaba. Pronto, Miguel comenzó a estar muy solo pues sus compañer@s se apartaron de él y esto lo hizo sentir culpable y triste. Un día, se acercó a su abuelo a quien le dijo lo que estaba ocurriendo. Su abuelo con paciencia y ternura lo escuchó y le dijo:
"la solución a este problema la tienes tu. Siempre que estés enfadado, preocupado o incómodo, lo que debes hacer es entrar dentro de ti. Tienes que seguir tres pasos: primero, debes decirte a ti mismo "Alto", segundo respirar a fondo y tercero hablar sobre el problema tal y como lo has hecho ahora". Miguel se fue pensativo a su casa. ¿Qué crees que haya ocurrido con Miguel?

14



Actividad 12: El semáforo

Ilumina tu semáforo y reflexiona de manera grupal en lo que significan las luces para el control personal. Luego escribe un ejemplo de alguna situación que te haya ocurrido y que puedas manejar con el semáforo.



Rojo: detente

Ámbar: respira profundo hasta que puedas pensar con claridad

Verde: expresa qué problema tienes, cómo te sientes y procura encontrar una solución

Situación:

Respiro....

La solución, es....

Bi squerra (2016). Actividad adaptada



Regular las emociones no quiere decir que dejemos de sentir. Las emociones nos ayudan a sobrevivir y nos brindan información muy importante. La regulación emocional consiste en transformar nuestro vínculo con ellas.

Objetivos de la regulación emocional:



- Lograr disminuir la intensidad y recurrencia de las emociones que nos causan confusión, problemas o dificultades.
- Fortalecer la intensidad, duración y recurrencia de emociones que nos ayudan a promover nuestro bienestar.



Actividad grupal 13: La mariposa

¡Ahora aprende y pon en práctica la técnica de la mariposa!



15

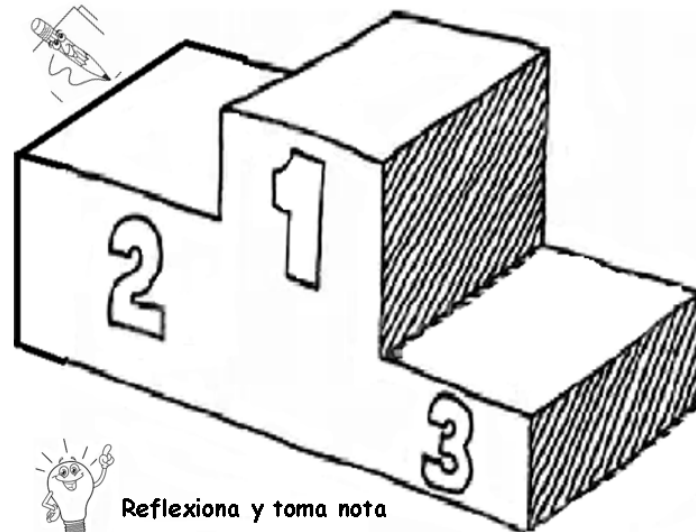
PROPÓSITO DE VIDA

Cuando nos implicamos con personas o en actividades que nos aportan sentido, se despierta nuestro interés el cual está vinculado al entusiasmo y satisfacción con nuestra vida.



Actividad 14: El pódium

Escribe sobre los espacios del pódium las cosas, actividades o personas que tienen mayor importancia en tu vida.



Reflexiona y toma nota

- ¿Consideras que el nivel de importancia variará conforme vayas creciendo? _____
- ¿Cuánto tiempo dedicas a las cosas que escribiste? _____
- ¿Qué puedes hacer para dedicarles más tiempo? _____

Bi squerra (2016). Actividad adaptada

16



Actividad 15: Lo que más valoro

De las frases presentadas enseguida, elige tres que entrañen para ti valores que consideras muy importantes. Si quieres puedes elegir otras frases en los recuadros en blanco.

Ayudar a otras personas	Vivir sin preocupaciones	Esforzarme por una buena causa
Tener muchos hijos	Ser una persona sabia	Que se acuerden de mí
Llegar a tener mucho dinero	Ser una persona poderosa	Tener un futuro asegurado
Ser una persona amada	No hacer daño a los demás	Tener éxito en lo que hago
Caerle bien a mis amigos	Ser una persona famosa	Escribir muchos libros
Ser una persona justa		

Rodríguez y Chernicoff (2020). Actividad adaptada



Actividad grupal 16: Mis elecciones

- ¿Cómo te sentiste durante la actividad?
- ¿Por qué consideras que elegiste el papel con el que te quedaste?

El "papel" que elegí:

Pégalo aquí



Actividad de elaboración propia

17



Actividad 17: La carta

Realiza una carta en donde describas "Mi mejor Yo posible". Cierra los ojos e imagina ¿Cómo puedo ser mi mejor Yo en 10 años? Ten en cuenta tres dominios:

1. Personal (abarca tu desarrollo personal, psicológico y físico)
2. Relacional (comprende las relaciones y contactos con quienes amas así como tu vida social)
3. Profesional (Desarrollo laboral, logros, nivel de experiencia, habilidades)

Utiliza la hoja de la página 41 de la sección recortable y una vez terminada tu carta ingresa en el sobre anexo (página 43).

Barragán (2021). Actividad adaptada.



Reflexiona y toma nota

- ¿Qué consideras que necesitas hacer desde ahora para lograr tus metas a diez años?



Actividad permanente "B": Mis áreas de mejora

Ahora elige tres acciones que puedas realizar diariamente en los dominios personal, relacional y profesional y monitorea en tu registro (página 30).

¡Comienza a ser una mejor versión de ti!



18

OTRAS ACCIONES PARA INCREMENTAR EL BIENESTAR

Hay ciertas actividades que son recomendables para nuestra rutina diaria porque ayudan a favorecer nuestro estado de bienestar. A continuación, encontrarás algunas propuestas.

Administrar el tiempo

❖ Registros



Imágenes de Quesada (2006)

❖ Técnica pomodoro

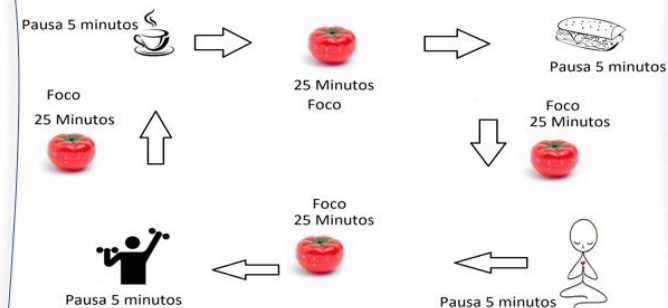


Imagen tomada de internet (2023)

19

Cuidado de la salud

❖ Alimentación saludable



- ✓ Consciente
- ✓ Variada
- ✓ Suficiente

❖ Actividad física

- ✓ Al menos 30 minutos diarios



❖ Descanso reparador



- ✓ Descansar al menos 7 horas diarias
- ✓ De noche
- ✓ Higiene del sueño

Imágenes tomadas de internet (2023)

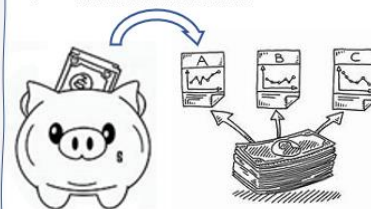
❖ Aseo personal y atención médica oportuna

- ✓ Baño diario
- ✓ Lavado de dientes
- ✓ Aseo de uñas
- ✓ Uso de desodorante
- ✓ Inmunizaciones, visitas médicas de rutina



Gestión de las finanzas

❖ Ahorro e inversión



- ✓ Valora lo que tienes y lo importante que es el hábito del ahorro
- ✓ Busca invertir en más de una opción
- ✓ Siempre infórmate. Puedes consultar: www.gob.mx/condusef y www.banxico.org.mx

Imágenes tomadas de internet (2023)

¿Qué otras acciones conoces para incrementar tu bienestar?

✓ _____

✓ _____

✓ _____

✓ _____

20

REFLEXIÓN FINAL



Imagen tomada de internet (2023)

Lo que menos me gustó...



Lo que más me gustó...



Imagen tomada de internet (2023)



Imagen tomada de internet (2023)

Lo que me llevo...



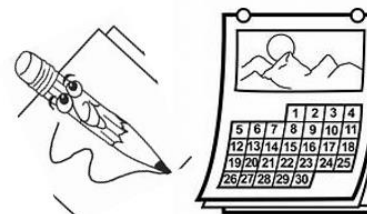
Por tu participación...
¡Muchas gracias!



21



ACTIVIDADES PERMANENTES



23

"A" Contador del bienestar 

Primera semana (ver guía en página 7)

☐ Registro
☐ No aplica

		¿Cuál fue la situación?	¿Qué pensamientos tuve?	¿Qué hice?
Fecha: _____	Autoaceptación			
	Relación con otr@s			
	Control personal			
	Propósito de vida			
	Crecimiento personal			
Fecha: _____	Autoaceptación			
	Relación con otr@s			
	Control personal			
	Propósito de vida			
	Crecimiento personal			
Fecha: _____	Autoaceptación			
	Relación con otr@s			
	Control personal			
	Propósito de vida			
	Crecimiento personal			
Fecha: _____	Autoaceptación			
	Relación con otr@s			
	Control personal			
	Propósito de vida			
	Crecimiento personal			
Fecha: _____	Autoaceptación			
	Relación con otr@s			
	Control personal			
	Propósito de vida			
	Crecimiento personal			
Fecha: _____	Autoaceptación			
	Relación con otr@s			
	Control personal			
	Propósito de vida			
	Crecimiento personal			



25

"A" Contador del bienestar 

Segunda semana (ver guía en página 7)

☐ Registro
☐ No aplica

		¿Cuál fue la situación?	¿Qué pensamientos tuve?	¿Qué hice?
Fecha: _____	Autoaceptación			
	Relación con otr@s			
	Control personal			
	Propósito de vida			
	Crecimiento personal			
Fecha: _____	Autoaceptación			
	Relación con otr@s			
	Control personal			
	Propósito de vida			
	Crecimiento personal			
Fecha: _____	Autoaceptación			
	Relación con otr@s			
	Control personal			
	Propósito de vida			
	Crecimiento personal			
Fecha: _____	Autoaceptación			
	Relación con otr@s			
	Control personal			
	Propósito de vida			
	Crecimiento personal			
Fecha: _____	Autoaceptación			
	Relación con otr@s			
	Control personal			
	Propósito de vida			
	Crecimiento personal			
Fecha: _____	Autoaceptación			
	Relación con otr@s			
	Control personal			
	Propósito de vida			
	Crecimiento personal			

26

"A" Contador del bienestar 

Tercera semana (ver guía en página 7)

☐ Registro
☐ No aplica

		¿Cuál fue la situación?	¿Qué pensamiento tuve?	¿Qué hice?
Fecha: _____	Autoaceptación			
	Relación con otros			
	Control personal			
	Propósito de vida			
	Crecimiento personal			
Fecha: _____	Autoaceptación			
	Relación con otros			
	Control personal			
	Propósito de vida			
	Crecimiento personal			
Fecha: _____	Autoaceptación			
	Relación con otros			
	Control personal			
	Propósito de vida			
	Crecimiento personal			
Fecha: _____	Autoaceptación			
	Relación con otros			
	Control personal			
	Propósito de vida			
	Crecimiento personal			
Fecha: _____	Autoaceptación			
	Relación con otros			
	Control personal			
	Propósito de vida			
	Crecimiento personal			
Fecha: _____	Autoaceptación			
	Relación con otros			
	Control personal			
	Propósito de vida			
	Crecimiento personal			



27

"A" Contador del bienestar 

Cuarta semana (ver guía en página 7)

☐ Registro
☐ No aplica

		¿Cuál fue la situación?	¿Qué pensamiento tuve?	¿Qué hice?
Fecha: _____	Autoaceptación			
	Relación con otros			
	Control personal			
	Propósito de vida			
	Crecimiento personal			
Fecha: _____	Autoaceptación			
	Relación con otros			
	Control personal			
	Propósito de vida			
	Crecimiento personal			
Fecha: _____	Autoaceptación			
	Relación con otros			
	Control personal			
	Propósito de vida			
	Crecimiento personal			
Fecha: _____	Autoaceptación			
	Relación con otros			
	Control personal			
	Propósito de vida			
	Crecimiento personal			
Fecha: _____	Autoaceptación			
	Relación con otros			
	Control personal			
	Propósito de vida			
	Crecimiento personal			

¡Excelente trabajo!
SÚPER!


Recuerda que estar consciente y
 presente de tus estados emocionales
 aumenta los niveles de bienestar

28

"B" Mis áreas de mejora



Primera semana

del ____ al ____ de octubre

1. _____
2. _____
3. _____

Área	L	M	M	J	V	S	D
1							
2							
3							

Segunda semana

del ____ al ____ de octubre

1. _____
2. _____
3. _____

Área	L	M	M	J	V	S	D
1							
2							
3							



29

Tercera semana

del ____ al ____ de octubre

1. _____
2. _____
3. _____

Área	L	M	M	J	V	S	D
1							
2							
3							

Área de estrellas

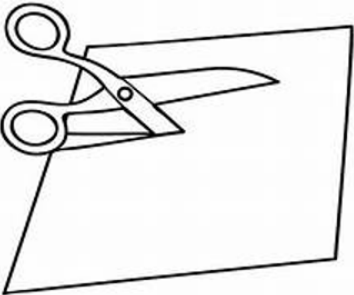


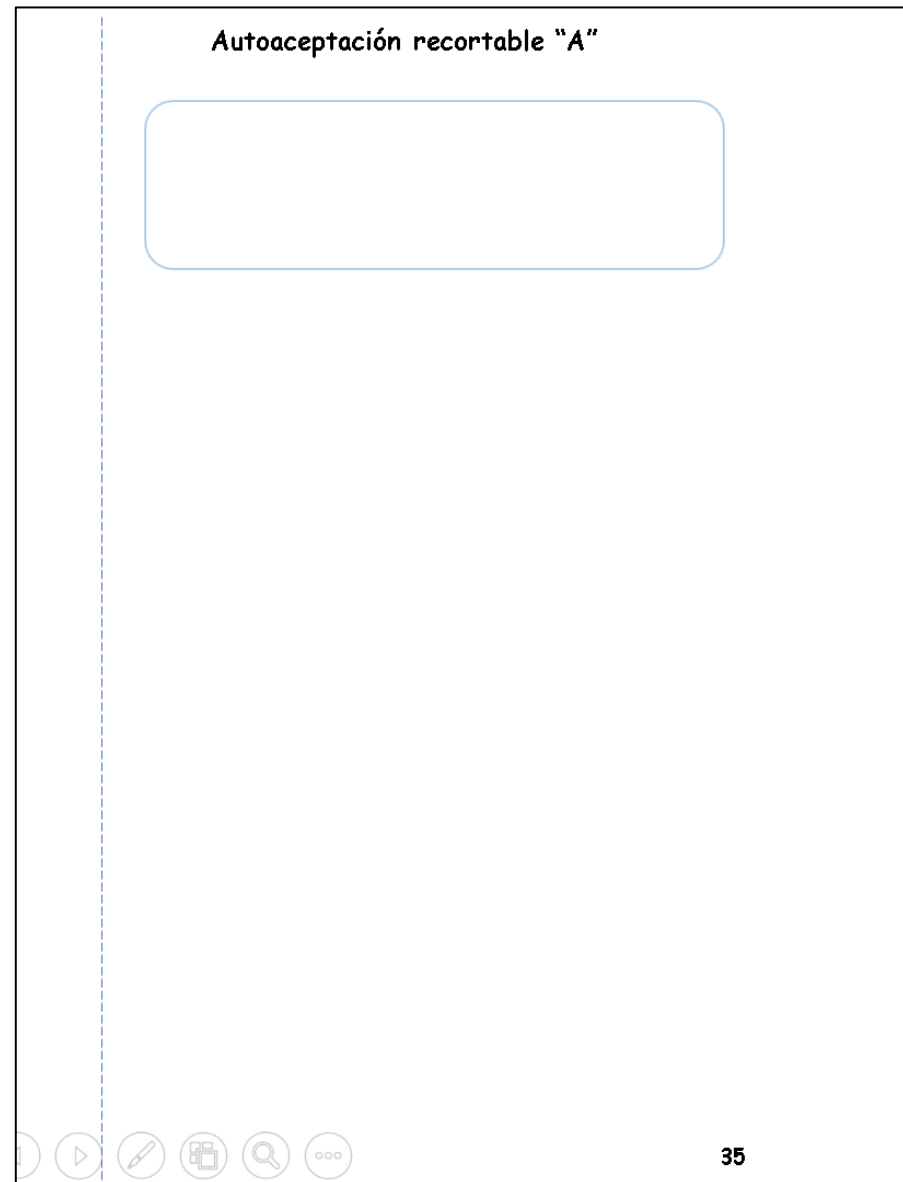
En esta área se colocó una plantilla de calcomanías en forma de estrella para que los estudiantes las emplearan en su registro.

30

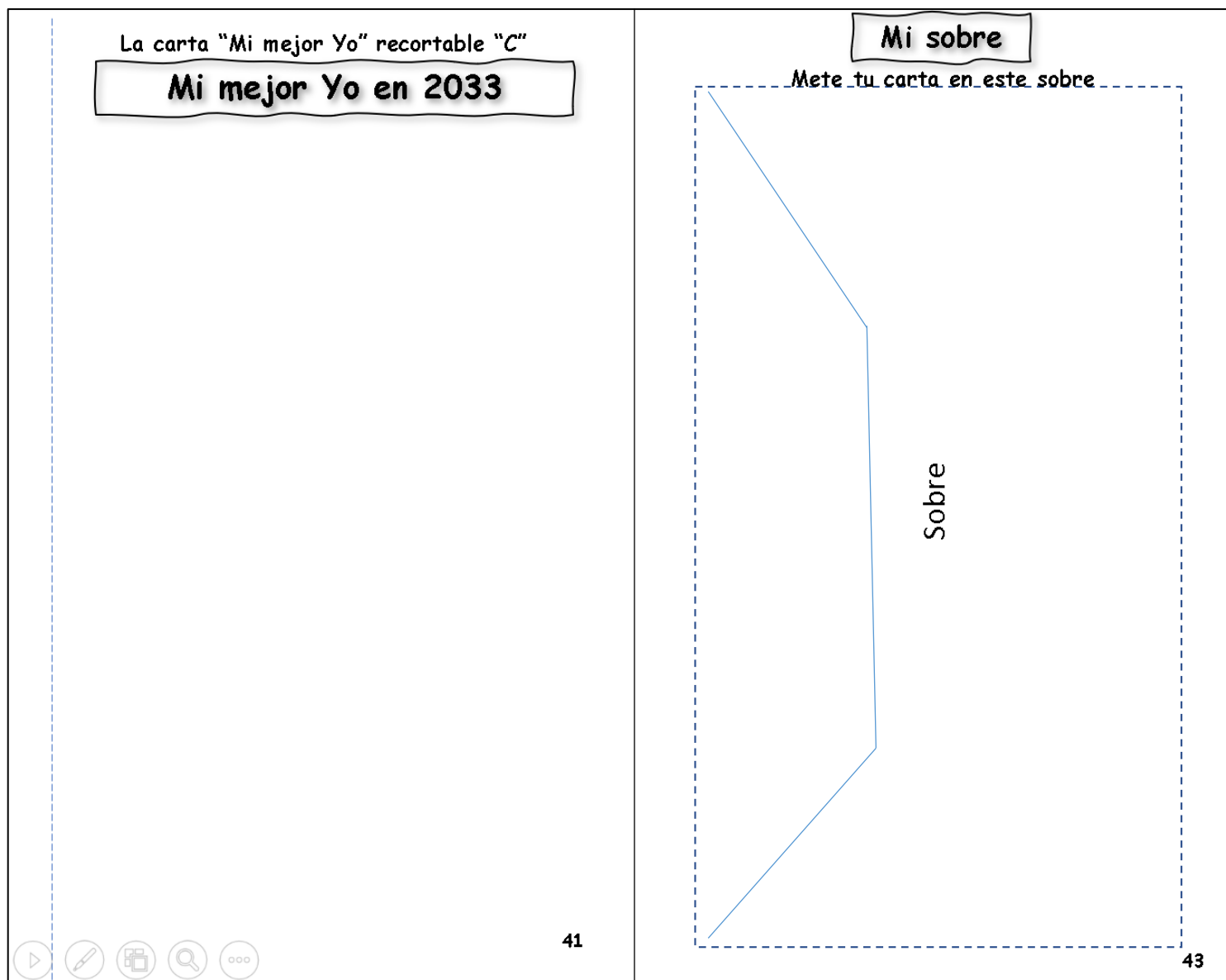
 "C" Mi diario del agradecimiento 	
AGRADECIMIENTO Fecha: _____	AGRADECIMIENTO Fecha: _____
AGRADECIMIENTO Fecha: _____	AGRADECIMIENTO Fecha: _____
AGRADECIMIENTO Fecha: _____	AGRADECIMIENTO Fecha: _____
AGRADECIMIENTO Fecha: _____	¡Excelente trabajo! SÚPER!  Recuerda incorporar la emoción del agradecimiento en tu día a día

SECCIÓN RECORTABLE





Propósito de vida recortable "B"	Propósito de vida recortable "B"																				
<table border="1"><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table>											<table border="1"><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table>										
																					
37	39																				



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arrieta, J. (2019). Propuesta de taller para elaborar un proyecto personal que propicie el bienestar psicológico en los adultos. [Tesina de Licenciatura]. Facultad de Psicología. UNAM.
- Barragán, R. (2021). Vivir en bienestar a pesar de todo. PAX. México.
- Bisquerra, R. (2016). Educación emocional. Propuestas para educadores y familias. 3ª Ed. Desclee De Brouwer. España.
- Klein, I. (2019). Sentir, pensar y actuar 3. SM. México.
- Quesada, R. (2006). Ejercicios para administrar el tiempo. Limusa. México.
- Reyes, M. y Tena, E. (2016). Regulación emocional en la práctica clínica. Manual Moderno. México.
- Rodríguez, E. y Chernicoff, L. (2020). Educar desde el bienestar. Competencias socioemocionales para el aula y la vida. McGraw Hill. México.
- Seligman, M. (2022). Florecer. La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar. Océano. México.

45

Agradezco el apoyo y la orientación para la elaboración de este material a:

Dra. Milagros Figueroa Campos
Facultad de Psicología

y

Mtra. Thelma Elena Negrete López
Escuela Nacional Preparatoria 6 "Antonio Caso"

ANEXO 20

RÚBRICA DE EVALUACIÓN

PARA LAS ACTIVIDADES DEL TALLER “PROMOVIENDO MI BIENESTAR PSICOLÓGICO”

EXCELENTE (10)
• Mantiene claro el foco o asunto central de la respuesta. • Presenta profundidad y complejidad en las ideas, con apoyo de detalles pertinentes, atractivos y enriquecedores. • Da evidencia de análisis y reflexión del tema presentado. • Organiza cuidadosamente su escrito. • Presenta variedad en la estructura de las oraciones. • Emplea un lenguaje preciso y rico. • Domina la ortografía, puntuación y sintaxis (cero errores).
BUENO (9)
• Mantiene claro el foco o asunto central de la respuesta. • Presenta profundidad en las ideas, con apoyo de detalles pertinentes y enriquecedores. • Organiza su escrito de manera coherente y lógica. • Emplea un lenguaje efectivo y aceptable. • Presenta pocos errores ortográficos, de puntuación y sintaxis (de uno a tres).
SATISFACTORIO (7-8)
• Mantiene el objetivo en la mayor parte de la respuesta. • Desarrollo poco elaborado de las ideas, detalles repetitivos o no relevantes. • Presenta errores en la organización y coherencia. • La estructura de las oraciones es demasiado simple. • Emplea un lenguaje simple e impreciso. • Presenta errores de ortografía, puntuación, sintaxis (más de tres) que no interfieren con la comprensión.
REQUIERE MEJORAS (5-6)
• Expresa una conciencia limitada del objetivo o propósito de la respuesta. • Desarrolla las ideas con pocos detalles o bien, no están relacionadas entre sí. • Estructura de manera incorrecta las oraciones. • Emplea un lenguaje incorrecto o poco efectivo. • Presenta errores de ortografía, puntuación, sintaxis que son desproporcionados e interfieren con la comprensión (más de tres).

ANEXO 21



Evaluación de la sesión

Viernes 13 de octubre de 2023

Nombre del estudiante: _____



Reflexiona y escribe:

- ¿Cómo me sentí en esta sesión? _____
- ¿Qué aprendí? _____

Por tu participación...
¡Muchas gracias!



ANEXO 22

Consentimiento Informado (formato)



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
ESCUELA NACIONAL PREPARATORIA No. 6 "ANTONIO CASO"

Estimadxs estudiantes:

Por medio del presente se les invita a participar en un grupo de discusión, sobre cómo se sienten después del Taller de Bienestar Psicológico en el que ustedes participaron durante los meses de octubre y noviembre del 2023 impartido por la Lic. Ruth Gómez Rodríguez, maestrante de la Maestría en Docencia para la Educación Media Superior que se llevó a cabo en las instalaciones de esta Escuela. Su participación consistirá en compartir en el grupo los cambios y vivencias que han experimentado en su bienestar psicológico durante los últimos cuatro meses, derivado de los conocimientos y experiencias que obtuvieron durante el taller.

La sesión se llevará a cabo el día 15 de marzo a las 08:40 Hrs. en el Laboratorio de Psicología (Edificio "A") con la supervisión de su docente titular, la Mtra. Thelma Elena Negrete. La información será recabada mediante una grabadora de voz para realizar el análisis de la información de manera posterior. Es importante afirmar que sus datos personales, así como la información que ustedes proporcionen durante la sesión grupal serán empleados de manera **estrictamente confidencial, únicamente para fines de investigación de tesis de maestría** y en **todo momento se resguardará su identidad**. Tienen el derecho de externar todas las dudas que surjan y de recibir orientación antes, durante y después de la sesión grupal, así como de retirarse en el momento en el que lo consideren apropiado.

Después de haber leído todo lo anterior doy mi consentimiento para participar en este grupo de investigación.

Nombre completo del participante: _____

Edad: _____ años Fecha: _____

Lic. Ruth Gómez Rodríguez

ANEXO 23

Consentimientos Informados (firmados por los participantes de la entrevista grupal de seguimiento)



76

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
ESCUELA NACIONAL PREPARATORIA No. 6 "ANTONIO CASO"

Estimadxs estudiantes:

Por medio del presente se les invita a participar en un grupo de discusión, sobre cómo se sienten después del Taller de Bienestar Psicológico en el que ustedes participaron durante los meses de octubre y noviembre del 2023 impartido por la Lic. Ruth Gómez Rodríguez, maestrante de la Maestría en Docencia para la Educación Media Superior que se llevó a cabo en las instalaciones de esta Escuela. Su participación consistirá en compartir en el grupo los cambios y vivencias que han experimentado en su bienestar psicológico durante los últimos cuatro meses, derivado de los conocimientos y experiencias que obtuvieron durante el taller.

La sesión se llevará a cabo el día 15 de marzo a las 08:40 Hrs. en el Laboratorio de Psicología (Edificio "A") con la supervisión de su docente titular, la Mtra. Thelma Elena Negrete. La información será recabada mediante una grabadora de voz para realizar el análisis de la información de manera posterior. Es importante afirmar que sus datos personales, así como la información que ustedes proporcionen durante la sesión grupal serán empleados de manera **estrictamente confidencial, únicamente para fines de investigación de tesis de maestría y en todo momento se resguardará su identidad**. Tienen el derecho de externar todas las dudas que surjan y de recibir orientación antes, durante y después de la sesión grupal, así como de retirarse en el momento en el que lo consideren apropiado.

Después de haber leído todo lo anterior doy mi consentimiento para participar en este grupo de investigación.

Nombre completo del participante: _____

Edad: 18 años Fecha: 15 marzo 2024

Lic. Ruth Gómez Rodríguez



76

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
ESCUELA NACIONAL PREPARATORIA No. 6 "ANTONIO CASO"

Estimadxs estudiantes:

Por medio del presente se les invita a participar en un grupo de discusión, sobre cómo se sienten después del Taller de Bienestar Psicológico en el que ustedes participaron durante los meses de octubre y noviembre del 2023 impartido por la Lic. Ruth Gómez Rodríguez, maestrante de la Maestría en Docencia para la Educación Media Superior que se llevó a cabo en las instalaciones de esta Escuela. Su participación consistirá en compartir en el grupo los cambios y vivencias que han experimentado en su bienestar psicológico durante los últimos cuatro meses, derivado de los conocimientos y experiencias que obtuvieron durante el taller.

La sesión se llevará a cabo el día 15 de marzo a las 08:40 Hrs. en el Laboratorio de Psicología (Edificio "A") con la supervisión de su docente titular, la Mtra. Thelma Elena Negrete. La información será recabada mediante una grabadora de voz para realizar el análisis de la información de manera posterior. Es importante afirmar que sus datos personales, así como la información que ustedes proporcionen durante la sesión grupal serán empleados de manera **estrictamente confidencial, únicamente para fines de investigación de tesis de maestría** y en **todo momento se resguardará su identidad**. Tienen el derecho de externar todas las dudas que surjan y de recibir orientación antes, durante y después de la sesión grupal, así como de retirarse en el momento en el que lo consideren apropiado.

Después de haber leído todo lo anterior doy mi consentimiento para participar en este grupo de investigación.

Nombre completo del participante: _____

Edad: 17 años Fecha: 15/Marzo/2024

Lic. Ruth Gómez Rodríguez



76

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
ESCUELA NACIONAL PREPARATORIA No. 6 "ANTONIO CASO"

Estimadxs estudiantes:

Por medio del presente se les invita a participar en un grupo de discusión, sobre cómo se sienten después del Taller de Bienestar Psicológico en el que ustedes participaron durante los meses de octubre y noviembre del 2023 impartido por la Lic. Ruth Gómez Rodríguez, maestrante de la Maestría en Docencia para la Educación Media Superior que se llevó a cabo en las instalaciones de esta Escuela. Su participación consistirá en compartir en el grupo los cambios y vivencias que han experimentado en su bienestar psicológico durante los últimos cuatro meses, derivado de los conocimientos y experiencias que obtuvieron durante el taller.

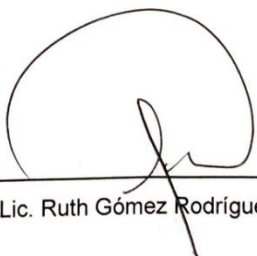
La sesión se llevará a cabo el día 15 de marzo a las 08:40 Hrs. en el Laboratorio de Psicología (Edificio "A") con la supervisión de su docente titular, la Mtra. Thelma Elena Negrete. La información será recabada mediante una grabadora de voz para realizar el análisis de la información de manera posterior. Es importante afirmar que sus datos personales, así como la información que ustedes proporcionen durante la sesión grupal serán empleados de manera **estrictamente confidencial, únicamente para fines de investigación de tesis de maestría** y en **todo momento se resguardará su identidad**. Tienen el derecho de externar todas las dudas que surjan y de recibir orientación antes, durante y después de la sesión grupal, así como de retirarse en el momento en el que lo consideren apropiado.

Después de haber leído todo lo anterior doy mi consentimiento para participar en este grupo de investigación.

Nombre completo del participante: _____

Edad: 19 años Fecha: 15-03-24

Zilberpardo


Lic. Ruth Gómez Rodríguez



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
ESCUELA NACIONAL PREPARATORIA No. 6 "ANTONIO CASO"

Estimadxs estudiantes:

Por medio del presente se les invita a participar en un grupo de discusión, sobre cómo se sienten después del Taller de Bienestar Psicológico en el que ustedes participaron durante los meses de octubre y noviembre del 2023 impartido por la Lic. Ruth Gómez Rodríguez, maestrante de la Maestría en Docencia para la Educación Media Superior que se llevó a cabo en las instalaciones de esta Escuela. Su participación consistirá en compartir en el grupo los cambios y vivencias que han experimentado en su bienestar psicológico durante los últimos cuatro meses, derivado de los conocimientos y experiencias que obtuvieron durante el taller.

La sesión se llevará a cabo el día 15 de marzo a las 08:40 Hrs. en el Laboratorio de Psicología (Edificio "A") con la supervisión de su docente titular, la Mtra. Thelma Elena Negrete. La información será recabada mediante una grabadora de voz para realizar el análisis de la información de manera posterior. Es importante afirmar que sus datos personales, así como la información que ustedes proporcionen durante la sesión grupal serán empleados de manera **estrictamente confidencial, únicamente para fines de investigación de tesis de maestría** y en **todo momento se resguardará su identidad**. Tienen el derecho de externar todas las dudas que surjan y de recibir orientación antes, durante y después de la sesión grupal, así como de retirarse en el momento en el que lo consideren apropiado.

Después de haber leído todo lo anterior doy mi consentimiento para participar en este grupo de investigación.

Nombre completo del participante: _____

Edad: 17 años Fecha: 15/03/2024



Lic. Ruth Gómez Rodríguez



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
ESCUELA NACIONAL PREPARATORIA No. 6 "ANTONIO CASO"

Estimadxs estudiantes:

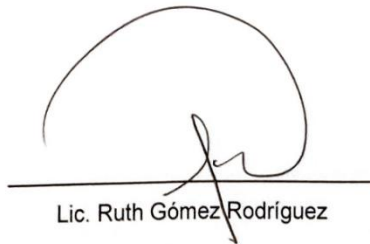
Por medio del presente se les invita a participar en un grupo de discusión, sobre cómo se sienten después del Taller de Bienestar Psicológico en el que ustedes participaron durante los meses de octubre y noviembre del 2023 impartido por la Lic. Ruth Gómez Rodríguez, maestrante de la Maestría en Docencia para la Educación Media Superior que se llevó a cabo en las instalaciones de esta Escuela. Su participación consistirá en compartir en el grupo los cambios y vivencias que han experimentado en su bienestar psicológico durante los últimos cuatro meses, derivado de los conocimientos y experiencias que obtuvieron durante el taller.

La sesión se llevará a cabo el día 15 de marzo a las 08:40 Hrs. en el Laboratorio de Psicología (Edificio "A") con la supervisión de su docente titular, la Mtra. Thelma Elena Negrete. La información será recabada mediante una grabadora de voz para realizar el análisis de la información de manera posterior. Es importante afirmar que sus datos personales, así como la información que ustedes proporcionen durante la sesión grupal serán empleados de manera **estrictamente confidencial, únicamente para fines de investigación de tesis de maestría y en todo momento se resguardará su identidad**. Tienen el derecho de externar todas las dudas que surjan y de recibir orientación antes, durante y después de la sesión grupal, así como de retirarse en el momento en el que lo consideren apropiado.

Después de haber leído todo lo anterior doy mi consentimiento para participar en este grupo de investigación.

Nombre completo del participante: _____

Edad: 17 años Fecha: 15/03/2024



Lic. Ruth Gómez Rodríguez



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
ESCUELA NACIONAL PREPARATORIA No. 6 "ANTONIO CASO"

Estimadxs estudiantes:

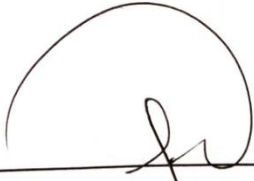
Por medio del presente se les invita a participar en un grupo de discusión, sobre cómo se sienten después del Taller de Bienestar Psicológico en el que ustedes participaron durante los meses de octubre y noviembre del 2023 impartido por la Lic. Ruth Gómez Rodríguez, maestrante de la Maestría en Docencia para la Educación Media Superior que se llevó a cabo en las instalaciones de esta Escuela. Su participación consistirá en compartir en el grupo los cambios y vivencias que han experimentado en su bienestar psicológico durante los últimos cuatro meses, derivado de los conocimientos y experiencias que obtuvieron durante el taller.

La sesión se llevará a cabo el día 15 de marzo a las 08:40 Hrs. en el Laboratorio de Psicología (Edificio "A") con la supervisión de su docente titular, la Mtra. Thelma Elena Negrete. La información será recabada mediante una grabadora de voz para realizar el análisis de la información de manera posterior. Es importante afirmar que sus datos personales, así como la información que ustedes proporcionen durante la sesión grupal serán empleados de manera **estrictamente confidencial, únicamente para fines de investigación de tesis de maestría** y en **todo momento se resguardará su identidad**. Tienen el derecho de externar todas las dudas que surjan y de recibir orientación antes, durante y después de la sesión grupal, así como de retirarse en el momento en el que lo consideren apropiado.

Después de haber leído todo lo anterior doy mi consentimiento para participar en este grupo de investigación.

Nombre completo del participante: _____

Edad: 18 años Fecha: 15/Marzo/2024


Lic. Ruth Gómez Rodríguez



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
ESCUELA NACIONAL PREPARATORIA No. 6 "ANTONIO CASO"

Estimadxs estudiantes:

Por medio del presente se les invita a participar en un grupo de discusión, sobre cómo se sienten después del Taller de Bienestar Psicológico en el que ustedes participaron durante los meses de octubre y noviembre del 2023 impartido por la Lic. Ruth Gómez Rodríguez, maestrante de la Maestría en Docencia para la Educación Media Superior que se llevó a cabo en las instalaciones de esta Escuela. Su participación consistirá en compartir en el grupo los cambios y vivencias que han experimentado en su bienestar psicológico durante los últimos cuatro meses, derivado de los conocimientos y experiencias que obtuvieron durante el taller.

La sesión se llevará a cabo el día 15 de marzo a las 08:40 Hrs. en el Laboratorio de Psicología (Edificio "A") con la supervisión de su docente titular, la Mtra. Thelma Elena Negrete. La información será recabada mediante una grabadora de voz para realizar el análisis de la información de manera posterior. Es importante afirmar que sus datos personales, así como la información que ustedes proporcionen durante la sesión grupal serán empleados de manera **estrictamente confidencial, únicamente para fines de investigación de tesis de maestría** y en **todo momento se resguardará su identidad**. Tienen el derecho de externar todas las dudas que surjan y de recibir orientación antes, durante y después de la sesión grupal, así como de retirarse en el momento en el que lo consideren apropiado.

Después de haber leído todo lo anterior doy mi consentimiento para participar en este grupo de investigación.

Nombre completo del participante: _____

Edad: 17 años Fecha: 15 de Marzo 2024


Lic. Ruth Gómez Rodríguez



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
ESCUELA NACIONAL PREPARATORIA No. 6 "ANTONIO CASO"

Estimadxs estudiantes:

Por medio del presente se les invita a participar en un grupo de discusión, sobre cómo se sienten después del Taller de Bienestar Psicológico en el que ustedes participaron durante los meses de octubre y noviembre del 2023 impartido por la Lic. Ruth Gómez Rodríguez, maestrante de la Maestría en Docencia para la Educación Media Superior que se llevó a cabo en las instalaciones de esta Escuela. Su participación consistirá en compartir en el grupo los cambios y vivencias que han experimentado en su bienestar psicológico durante los últimos cuatro meses, derivado de los conocimientos y experiencias que obtuvieron durante el taller.

La sesión se llevará a cabo el día 15 de marzo a las 08:40 Hrs. en el Laboratorio de Psicología (Edificio "A") con la supervisión de su docente titular, la Mtra. Thelma Elena Negrete. La información será recabada mediante una grabadora de voz para realizar el análisis de la información de manera posterior. Es importante afirmar que sus datos personales, así como la información que ustedes proporcionen durante la sesión grupal serán empleados de manera **estrictamente confidencial, únicamente para fines de investigación de tesis de maestría** y en **todo momento se resguardará su identidad**. Tienen el derecho de externar todas las dudas que surjan y de recibir orientación antes, durante y después de la sesión grupal, así como de retirarse en el momento en el que lo consideren apropiado.

Después de haber leído todo lo anterior doy mi consentimiento para participar en este grupo de investigación.

Nombre completo del participante: _____

Edad: 17 años Fecha: 15 marzo 2024

Lic. Ruth Gómez Rodríguez

ANEXO 24

TRANSCRIPCIÓN DE LA ENTREVISTA GRUPAL DE SEGUIMIENTO CON GRADO BAJO DE EDICIÓN

*Nota: los nombres de los participantes fueron cambiados para resguardar su identidad.

- Docente:** La intención de este grupo es que podamos discutir algunos temas... ya nos conocemos, hicieron algunos cuestionarios, algunas pruebas y ahora me interesa conocer algunas cosas respecto a qué ha pasado con ustedes, cómo se sienten, cómo les fue a partir del taller. Si en algún momento, alguno o alguna de ustedes decide irse de la sesión, tiene toda la libertad para hacerlo. Este estudio es confidencial; la información se va a tratar para fines de investigación de mi trabajo de grado, se va a guardar su identidad en todo momento. Entonces, siéntanse con la libertad de expresar lo que tengan que expresar, pero también en esa medida, les pido que seamos muy respetuosas, muy respetuosos de lo que escuchemos por parte de nuestras compañeras o compañeros, que los escuchemos con atención y que todo lo que digamos acá se quede aquí, bueno obviamente lo voy a grabar (risas) pero se va a guardar la identidad. Para formalizar el proceso les voy a pedir por favor, esto nos lo solicita la Universidad, que llenen este consentimiento informado... les voy a pasar una hojita y les presto una plumita...
- Dice justamente lo que les acabo de comentar, que es un grupo en el cual vamos a comentar algunos temas con la finalidad de conocer cuál es su bienestar psicológico, la fecha del día de hoy, la hora en la que estamos dando comienzo, su maestra que es su docente titular, está supervisando este proceso y al pendiente de ustedes. En un momento dado si quieren abandonar la sesión lo pueden hacer con toda libertad y confianza, esto no altera y no tiene nada que ver con sus evaluaciones, ¿De acuerdo? No hay respuestas buenas, ni malas, simplemente queremos saber cómo se sienten respecto a algunas temáticas. Y si están de acuerdo con eso, pues les pido su nombre, su edad, la fecha del día de hoy y su firmita ahí adelante.
(Silencio, los estudiantes leen y firman el consentimiento informado)
Tienen alguna duda... algún comentario...
- Estudiantes:** Responden negando con la cabeza (no) y otros dicen en voz baja “mm no”
- Docente:** Si tienen alguna duda al final de la sesión o durante, por favor, coméntenlo. Muy bien.
- Ignacio:** ¿Estamos a 15?
- Docente:** Sí, estamos a 15
- Ignacio:** Aquí va su firma, ¿No? (Señalando el espacio que se destinó para la firma de la docente).
- Docente:** Ahí va mi firma...
- (Risas) Ya que Ana firmó en el espacio en donde dice “firma del docente”
- Docente:** Muy bien. Pues vamos a dar comienzo. Saben que tengo una mala memoria, entonces de pronto les voy a preguntar, ¿Cuál es su nombre?
- Cuando sucedió esto del confinamiento ¿Se encontraban en tercer grado de secundaria?
- Estudiantes:** Mmm segundo, a la mitad... (contestan al mismo tiempo)
Mitad de segundo, O.k. estaban yendo a clases y de pronto nos dijeron a todos, ya no. ¿Y cómo les fue?, ¿Cómo fue eso? O sea, de pronto nos quedamos todos en casa a tomar clases en línea... ¿Cómo fue para ustedes?
(Benito levanta la mano)

- Docente:** ¿Benito? Si
- Benito:** Pues fue... Mmmmm pues a mí en lo personal no me gustaba mucho porque yo tiendo mucho a socializar con mis amigos y físicamente persona con persona y justo cuando pasó esto de la pandemia yo dije, ay van a ser como dos semanas pero pasaron las dos semanas, luego pasó un mes, luego pasó un año, luego pasó un año y medio y fue como de ya, paren y me generó pues muchísimo miedo ya después como salir en público y así por un rato porque pues decía hay no me voy a infectar si salgo al super o no sé, me voy a infectar si salgo a la calle pero de ahí en fuera o sea, en la escuela me la pasaba bien, tenía mucho tiempo libre, mucho tiempo para mí solo y este...ajam eso.
- Ignacio:** Bueno también justamente como dice Benito, ahh como que al inicio todo, todo bueno lo que nos habían dicho no, que nada más iba a ser como dos semanas, y yo decía un ratito nada más no, y este se fue postergando y postergando, pues al final después de la pandemia como que siento que sí perdí muchas cosas, por ejemplo, lo que estaba comentando en alguna clase, que durante la pandemia pues yo me separé de mis amigos entonces como que me cuesta mucho mucho socializar por redes sociales, entonces en la secundaria pues se supone que tenía amigos pero me distancié bastante de ellos, entonces dejamos de hablar y para cuando entré a la prepa también me costó demasiado hacer amigos, entonces como que fue un momento en el que yo me sentía muy solo o sea no tenía amigos, no tenía con quien hablar, entonces como que si me empecé a deprimir un poco en ese aspecto y en cuestión de clases, por ejemplo, pues me aburría demasiado o sea no, lo mío no son las clases virtuales porque en mi casa hay demasiadas distracciones entonces, como que siento que, que no ponía tanta atención a las clases y empecé a perder muchos hábitos, entonces este, además como que, como que en la secundaria era un poquito más aplicado y ya en la pandemia empecé a perder ciertos hábitos y empecé a ser un poquito más postergador y así...
- Docente:** Como el horario de levantarse, ponerse el uniforme rápido...
- Ana:** Si, la rutina (asintiendo con la cabeza)
- Docente:** ¡Exacto!
- Ignacio:** Si, y este pues justamente y también me comencé a descuidar no, porque como no hacía nada prácticamente, entonces este todo el día me la pasaba sentado entonces también comencé a subir demasiado de peso de la secundaria a la prepa si subí bastante entonces como que todo eso me fue desanimando bastante, entonces para el final de la pandemia como que, bueno cuando ya volvimos a clases si me emocionó bastante... que todo ese tiempo que tuve que pasar ahí, aja.
- Docente:** Muy bien, gracias Ignacio.
¿Cómo les fue a los demás, a las demás? Tenían espacios para trabajar porque de pronto yo veía en mis alumnos que la computadora la alternaban con sus hermanitos, a ustedes ¿Cómo les fue? Si, tu nombre es: ¿Fabiola?
- Fabiola:** Fabiola
- Docente:** Fabiola, si
- Fabiola:** Pues sí, justo eso, también es algo que no siempre se menciona, pero si es algo que si, afecta. pues yo si tenía mi cuarto y todo pero, como yo casi no, yo iba antes de la pandemia iba a natación en la tarde y en el día estaba en la escuela, entonces casi no estaba en mi casa y la tarea siempre la hacía en el comedor en mi casa y ya cuando empezó la pandemia y dicen esto de que vamos a tener que tomar clases en línea pues si empezó como un movimiento en mi casa de que no, haber les tenemos que comprar un escritorio les tenemos que comprar pues una computadora para que, bueno una laptop o lo que sea, para que cada uno pueda tomar sus clases y así y entonces si fue

como ese golpe también económico por así decirlo porque son gastos que uno no tenía previstos antes o que no tenía la necesidad de tener y si fue algo que yo si noté en mi mamá porque ella es la que se empezó a movilizar de que, tienen que tener esto y esto y esto y así y si, fue eso que no teníamos muchas cosas que íbamos a necesitar para ese cambio tan drástico.

Docente: Si, ¡Así es! Gracias Fabiola, ¿Y los demás?

(La docente voltea a ver al Héctor y hay risas y Héctor toma la palabra).

Héctor: Bueno yo tuve la posibilidad de antes de todo esto ya tenía el material y todo lo que ocupaba pero igual, como dijo Ignacio yo me distraía demasiado en las clases, yo antes era muy aplicado y con todo en línea me distraía demasiado, jugaba con mis amigos en lugar de estar en las clases y yo que sé, como que perdí ese hábito bueno más que hábito esa... secuencia de seguir estudiando por mí mismo y así y la verdad es que para el COMIPEMS yo sufrí muchísimo porque ya en los últimos meses me llegó muchísimo la presión y de plano no quería hacer nada, ahí si fue gracias a mi familia que pude salir adelante y pues me quedé aquí en la prepa 6 que era en donde quería y... e igual que Ignacio no me sé relacionar mucho a través de mensajes y eso, me costó mucho acoplarme para regresar a presencial porque como que había perdido esa habilidad para socializar y... pues si, eso fue lo que a mi más me costó de la pandemia.

Docente: Si, muy bien ¡Gracias!

A los demás, ¿Como les fue? Esto de los amigos me llama la atención porque muchos perdimos contacto, ¿No?, Definitivamente, o teníamos contacto pues de manera distinta con nuestros amigos, a lo mejor algunas, algunos, ya teníamos novio en esa etapa... ¿Qué pasó?

Estudiantes: ¡No! (los estudiantes niegan con la cabeza)

Docente: Bueno, con sus amigas, amigos, ¿Qué pasó? o si tenían novios pues también qué pasó?

Estudiantes: Ahh sii, amigos (mencionan entre ellos)

Miguel: Bueno, en ese tiempo yo era más de jugar con mis amigos Xbox, o sea siempre siempre una época. Cuando comenzó la pandemia yo no tenía mi propia consola entonces jugaba en la casa de mis primos y cuando pasa lo de la pandemia a mis papás ya no les gustó que yo fuera a con mis primos por eso de que ya no podíamos salir ni nada, entonces pues me compraron mi propia consola pero comencé a jugar con mis amigos, como que a mi me gustó eso o sea como que me gustó jugar en mi casa jugar todo el tiempo pero pues también llegó el año del COMIPEMS entonces pues como que mi papá siempre me presionó para la escuela o sea de la secundaria para ahorita, entonces como que él estaba preocupado de que yo no me fuera a quedar, entonces yo en vez de querer aplicarme pues la verdad que no hacía caso y yo seguía jugando o sea hacía como que estudiaba y como dos meses, tres meses antes pues fue que me regañó en serio y pues me aventé un curso completo en dos meses y por el tema de los amigos, eh como jugaba con algunos en línea pues siempre estábamos en contacto, siempre que nos hablábamos que que habíamos hecho en el día y... pues nunca perdí a ciertos amigos de la secundaria como ahora que actualmente son tres o dos que todavía tengo contacto con ellos y pero que nunca perdimos esa amistad entonces pues más que nada yo creo que la perdimos cuando entramos en presencial porque ya cada uno ahora si como que se fue por su rumbo o sea cada quien tuvo sus nuevas amistades, o sea pues si fue, si se me complicó hacer amigos al principio pero ya después ya no, o sea yo soy muy sociable, o sea instantáneamente hago muchos amigos (algunos estudiantes asienten con la cabeza)

y pues yo creo que si acaso yo tendría esas tres amistades de la secundaria que pues actualmente todavía seguimos en contacto.

Docente: Wooow. Muy bien. Los demás...

Recuérdeme su nombre... ¡Ah si! Sergio, ¡Ya lo recordé!

Sergio: Bueno en mi caso, en mi secundaria usaban casi todos teléfono pero yo no, así que en la pandemia como que me dio un golpe porque al no tener contacto pues ahora si que en la pandemia fue contacto cero porque yo nunca había tenido ningún contacto de mis amigos, así que como Ignacio yo creo que entré con contacto cero y pues eso me desmotivó, porque pues no sé yo sentí que como en el segundo año había hecho amistad como más cercanas y como perderlas si sentí como si fuera un golpe pero ajá y me desmotivó pero también porque hacía mucha natación y también dejé de ir y comencé a subir mucho de peso y como que me daba miedo ya salir a la calle por lo mismo y pues fue así muchas situaciones que, como que me fueron pegando una tras otra y como que en algún punto dije no pues ya, ya para que siga estudiando y si estuve a poquito de salirme pero pues mi papá me ayudó mucho.

Docente: Que bien. Ahorita retomamos lo de mis papás. ¿Cómo les fue a los demás con sus amigos, con sus amigos?

Ana: Bueno a mí, en mi caso, o sea yo era muy sociable en la secundaria conocía a todo mi salón y todo y con de repente en la pandemia no me gustaba enviar mensajes o responder y así, me daba mucha flojera no sé y luego de eso, eh pues ya literal me distancié por así decirlo de todos, de los grupos, me empecé a salir porque pues me daba flojera y ya y luego de eso ya como al año de la pandemia mis amigos me empezaron a mandar mensaje y yo como que ya me sentía muy sola y decía no pues qué me está pasando no, porque ya me siento tan sola, triste como mucha ansiedad y luego de eso pues ya empecé a responder poco a poco a mis amigos pero pues regresamos aquí a la escuela y prácticamente les dejé de hablar y aquí me daba miedo socializar pero por una amiga, fue que ella pues por así decirlo me incluyó a sus grupos y a partir de ahí empecé a hacer amigos...

Docente: Otra vez

Ana: Si otra vez ya retomé un poco

Docente: Ana, ¡Gracias!

Ahorita mencionaban lo de los papás, que importante es esto, porque a veces los papás nos impulsan, nos regañan y como que comenzamos a visualizar las metas que tenemos que proponernos, ¿Les pasó algo así? Que en ocasiones los papás tienen influencia

Susana: Si, a mí me pasó que pues de chiquita hasta antes de pandemia como que bueno mis papás siempre han trabajado mucho entonces no es que yo haya tenido padres así super presentes y me cuidaba una tía y... la verdad es que con la pandemia como que el hecho de estar con ellos ya mucho más tiempo, o sea siento que mi relación como que fuerte con mis papás viene por la pandemia y yo creo que o sea si pasaron como que muchas cosas feas y así, pero yo si me quedo mucho con el hecho de que si no hubiera existido la pandemia yo no hubiera tenido ese acercamiento con mis papás y esa conexión que siento que la pandemia hizo que yo construyera una relación más fuerte con mis papás y como de más confianza y así y bueno de lo que decían del COMIPEMS pues yo siento que a mí hasta cierto punto me ayudó un poquito, que hubiera pandemia porque con la pandemia no sé bueno yo siento que es como el caso de mi escuela pero pues justo como si tenía un espacio como donde podía concentrarme y todo eso, la pandemia hizo que yo me pusiera a estudiar más y como mucho más de lo que estudiaba antes, la verdad es que antes ni estudiaba, entonces yo la verdad es que siento que si no hubiera habido pandemia en mi caso así muy

personal, tal vez ni siquiera me hubiera quedado en esta prepa, en mi caso como que me ayudó a ponerme al corriente con todo.

Docente: Como focalizarse en algo. Les pasó algo semejante o sea que los papás o alguien más les dijera, haz esta actividad o empezaron a retomar algunas actividades además de la escuela que les ayudara a enfocarse.

Bueno, por ejemplo, su compañero nos decía, yo me metí a un curso intensivo...

Miguel: No, bueno más bien yo tenía ese curso desde hace un buen (el grupo ríe) , pero nunca lo había, o sea no me había ni metido a verlo, era como una clase. Pero a mí me pasó como lo contrario de Susana o sea mi relación con mis papás como que se desgastó muchísimo porque yo antes era de estar con mi mamá siempre mi papá trabajaba entonces yo estaba con mi mamá todo el día, a mi papá pues si lo veía en las noches, en las mañanas cuando nos íbamos juntos, solo los fines todo el día pero cuando comenzó lo de la pandemia como que empecé a aburrirme de mis papás, como que todo era siempre lo mismo era siempre un regaño o así y como casi no convivía muchísimo con ellos, pues si me llegó a hartar entonces como que mi relación como que no, me harté de mi relación con mis papás entonces pues cuando regresábamos entonces como que ya no teníamos esa confianza de que como dice Susana fue como un lazo muy fuerte a mí al contrario, como que se desgastó todo ese lazo de hecho pasaron varias cosas en mi casa entonces fueron cosas que me afectaron en secundaria o sea, en otro aspecto.

Docente: Como hay diferentes eventos, porque si es cierto que, en algunas familias en lugar de haber esta cohesión, empezó a haber muchas situaciones pues de conflicto (los estudiantes asienten con la cabeza, algunos dicen “sí” en tono bajo), a veces por luchar por el espacio, este es mi lugar, estoy tomando clase... ya no había privacidad y esto era todo el tiempo, todo el tiempo, ¿Esto les pasó?

Benito: ¿De privacidad?

De privacidad, de competir por espacios...

Benito: Ah pues no, o sea mi familia siempre ha sido unida bueno más que nada se hizo unida desde... (baja la mirada)

Docente: ¿Desde ahí?

Benito: No desde antes, es que... tuvimos una pérdida importante familiar (baja la mirada) y este desde ahí entonces pues nos unimos demasiado o sea mi familia principal que son mis dos hermanos y mis padres ya nos unimos bastante bien desde que 2014, 2012 no recuerdo cuando.... Ammmmm (nuevamente mira a la docente) y ajá o sea ni siquiera fue como de que hubiera más cohesión o nos separamos más o algo pues ajá estábamos tiempo juntos y pues me gustaba mucho estar tiempo con ellos, entonces pues nunca como que me harté o nunca como que dije así como ay y pues necesito abrazar y así, no, pues siempre ha sido muy... unida... y con lo de privacidad y todo eso, pues siempre hemos tenido nuestros tiempos solos en donde yo pues yo me meto a mi cuarto hago mis cosas mi mamá hace sus cosas abajo, arriba, no sé (el grupo ríe)... Depende en dónde esté, ajá...

Docente: Usted.. Recuérdeme su nombre por favor...

Sergio: Sergio

Docente: Ah si Sergio

Sergio: Bueno pues yo siento que... sobre todo con mis papás siempre tuve una buena relación pero con la que se desgastó en la pandemia fue con mi hermano yo a él lo veía como un ejemplo a seguir pero yo creo que por cuestiones académicas, personales fue cambiando poco a poco y se fue cerrando un poquito más pues lo he tratado de recuperar así poquito a poquito pero ahora si que como ya dije si lo sentí

un golpe porque yo siento que era ahora si como mi mejor amigo y pues ahora si que al cerrarse como que si como que justo creo que eso fue algo que también lo que me hizo perder un poquito el rumbo pero yo creo que justo por la relación que tengo con mi papá lo pude recuperar mjum porque mi hermano era como mi guía pero como que él al cerrarse pues mi papá fue el que lo sustituyó.

Docente: Muchas gracias. ¿Algo más les hizo recuperar el rumbo? ¿Tomar actividades extras, clases extras?...

Ignacio: Es que por ejemplo, yo en la secundaria, bueno todavía en la prepa bueno mis papás siempre me dicen que yo siempre quiero hacer todo entonces, en la secundaria yo tomaba un chorro de actividades estaba prácticamente todo el día en la escuela también por ejemplo, los lunes y miércoles, toda la mañana tenía robótica, martes y jueves tenía banda de guerra y pues eso era en la mañana y en la tarde pues igual iba en la escuela también hasta las 7 y ya nada más llegaba a dormir o a hacer tarea y solamente los viernes era como el día que si estaba en la mañana en mi casa y los sábados también tenía actividades entonces como que todo el día estaba bastante ocupado, estaba haciendo cosas, y este, y pues ya después de la pandemia pues este como que si dejé de hacer mucho pero pues igual me empecé a enfocar en otras cosas, leí algunos libros que tenía ahí pendientes, me puse a jugar video juegos, muchos video juegos ja!, series, películas pero como que trataba de mantenerme activo y cuando volví a la prepa pues no, no perdí el tiempo y también empecé a buscar actividades, bueno de hecho desde la pandemia me acuerdo que abrieron algunos clubes entonces si traté de buscar alguno para meterme ahí virtual en el que estaba en la pandemia era en el club de historia, y luego me gustaba meterme a las sesiones a oír las pláticas que daban sobre historia porque bueno a mí siempre me ha gustado mucho la historia, ahorita ya la dejé de estudiar un poco porque cambié de área y ya no es una materia entonces también como que...

Docente: ... y la carga de trabajo

Ignacio: ...ajá entonces ya priorizo otras cosas pero en cuarto y en quinto me encantaba entonces pues me había metido al club y no tenía tiempo de meterme también me quería meter al de debate en la pandemia pero no, era uno u otro, y ya, este y pues ya, como ese club también me distrajo mucho como hacían actividades en virtual a ese si me metí era todo divertido estar ahí debatiendo y ya cuando volvimos pues me metí a ahí cambié de club y me metí al de debate y ya pues iba a pláticas a las pláticas que luego hacen o a las actividades de aquí, entonces como que trataba siempre de mantenerme haciendo algo... ajá

Docente: ¿Alguien más estuvo en clubs?, en grupos...

Fabiola: Bueno no estuve en clubs pero igual quería decir, pasé algo similar a Ignacio, igual yo era una persona que desde la pandemia estaba siempre muy activa, o sea igual yo todo el día estaba fuera de mi casa y justo cuando llega la pandemia para mí si fue un golpe muy fuerte el tener que estar prácticamente todo el día en mi cuarto o sea yo estaba, había días en los que yo estaba subía y bajaba escaleras para sacar un poco la energía que tenía porque de verdad que yo estaba con una ansiedad impresionante y justo tuve que empezar a buscar cosas para mantenerme entretenida y creo que fue algo muy padre o algo que yo me quedo, bonito de la pandemia que fue que empecé a conocerme más también, o sea me di cuenta de que no solo servía para a lo mejor una cosa que hacía antes de la pandemia sino que tenía la capacidad de aprender cosas nuevas, y pues que me gustaban más cosas y eso me llevó a conocerme más y pues eso, fue algo bonito que a lo mejor antes no me daba cuenta o estaba muy encasillada con una actividad y ya en la pandemia pues me di cuenta de que no, que

puedo aprender cosas nuevas y que puedo disfrutar de otras cosas, y ya fue como que me quedó.

Docente: ¡Que bueno! Alguien más estuvo en actividades (cuando pasa la mirada por su izquierda, Héctor toma la palabra y el grupo ríe)

Héctor: Bueno, a mí en ese sentido la pandemia pues sí como que me ayudó porque al igual que Fabiola e Ignacio, yo todo el día estaba en muchas actividades que al principio me gustaban pero después se volvió como una obligación que me impusieron mis padres o sea es que iba a escuela de música entre semana, iba a entrenar fútbol, en fines de semana iba a nadar y ya estaba en un torneo de boliche, al principio me gustaban muchas de estas pero pues llegó un momento en el que ya no tenía tiempo para mí y la pandemia pues a mí me sirvió más para relajarme un poco y pues liberarme de todas esas actividades, y ya ahorita nada más sigo con el fútbol y si ya no, ¡En mi vida voy a volver a llenarme el horario así! Porque no me da, o sea tenía 15 minutos para comer y ya me tenía que ir a otro lado y ya estaba cuatro horas en otro lugar y ya me tenía que regresar a mi casa rápido a hacer tarea y a hacer todo lo que tenía que hacer no, y pues en ese sentido la pandemia a mí sí me sirvió.

Docente: Mjum, O.k. Muy bien. Son niños como muy aplicados, ¿No? Si no es indiscreción, ¿Qué promedio tuvieron en la secundaria?

Héctor: Bueno, salí con 9.7

Docente: 9.7

Ignacio: 9.7

Docente: 9.7. ¿Usted Benito?

Benito: Yo como... (se expresa apenado) 8 y algo... (el grupo ríe)

Docente: Buen promedio

Benito: Pues sí, para alcanzar como... porque creo que te pedían... ¿Cuánto en el COMIPEMS?...

Grupo: 7... ¡Ahh bueno! (el grupo ríe)

Benito: Pues yo tenía 8... 8.5... 8.4 algo así

Sergio: Yo tenía 9.5

Docente: 9.5 ¡Wow!

Miguel: Yo 9.3 pero porque en primero o sea no hice nada pero salí medio bien y en segundo ya como que me remedié y en tercero como no teníamos nada que hacer o sea como entregar cosas salí de 10 pero pues eso fue lo que me ayudó en tercero

Docente: En general, son muy aplicados. Fabiola...

Fabiola: Yo creo que 9.7 en general

Docente: Muy bien

Susana: Como 9.5 también

Docente: ¡9.5!

Ana: Igual como 9.5

Docente: Muy bien 9.5. ¿Ya ven? Son niños de alto desempeño

Benito: ¡En la secundaria!... (el grupo ríe)

Grupo: “Ya todo cambió”

Benito: Porque llevo 6 en derecho...

Docente: Ahorita invertimos, ¿No? (el grupo ríe)

Ana: 5.9

Grupo: ¡Ay no! (ríen)

Docente: ¿Todos estuvieron en escuela pública en la secundaria?...

Ignacio,

Sergio y Ana: Yo sí, yo sí, yo también...

Docente: Sí, ¿Quiénes vienen de privadas? (algunos estudiantes alzan la mano)... ah O.k.

Fabiola, Susana, Benito y Héctor
 Bien, y luego regresan aquí, ¿Ya en segundo año?

Grupo: En quinto
Docente: Y a conocer apenas la prepa, ¿No?

Grupo: Siii
Miguel: Pues nos tocó remodelada, entonces estuvo bien
Grupo: Si
Docente: Limpia
Ignacio: Bueno en la visita apenas estaba, ¿No?

Grupo: En la visita no,
Benito: En la visita parecía selva
Docente: ...Todas las hojas... ya me imagino... Mjum... ¿Cómo les fue con sus compañeros al inicio?

Susana: No, bueno, a mí sí me costó mucho trabajo, cuando ya estábamos prontos a regresar el año pasado yo sí estaba aterrada así tal cual yo tenía miedo, yo dije como le voy a hacer para hablar, ¡para el simple hecho de hablar! ya déjate tú de tener amigos o sea el simple hecho de tener que hablar en clase, yo decía yo no voy a poder, y si en efecto, cuando llegué yo sí fácilmente las primeras dos semanas estuve así de que no podía, no me quería ni mover porque sentía que me iban a ver raro o así, y si fue muy complicado pero afortunadamente me crucé con gente que me ayudó, que me fue integrando y pues ya a raíz de eso pues fui haciendo un poco de amigos, pero si hasta la fecha yo digo que es algo que a mí sí me cuesta y siento que es algo que la pandemia sí me quitó, la seguridad que yo tenía en mí misma porque mi problema va más por ahí, que yo perdí mucho la confianza en mí misma y por eso a mí me cuesta mucho hablar o bueno hacer amigos con nuevas personas, con más personas ...

Docente: Regresándome un poquito, a mí me tocó dar clases en la pandemia y pues ya saben en el zoom la mayoría de mis estudiantes no prendía la cámara, yo lo atribuyo a que les daba pena. ¿A ustedes les daba pena?

Grupo: Siii... bueno... Era... bueno...

Miguel: Bueno no tanto, era más que tenía como la libertad de apagar la cámara y ya me ponía a hacer otra cosa, pero...

Benito: Yo me dormía
Grupo: (ríen), ¡También!...

Ana: Sí bueno también, a veces la flojera, ¿No?

Ignacio: Bueno es que en mi secundaria lo hicieron obligatorio y nos hacían ponernos el uniforme entonces si no te veían con la cámara prendida y el uniforme (Ana expresa: ¡Qué horror!) y por ejemplo me acuerdo que una vez un compañero no prendió la cámara y llamaron a su casa para ver qué estaba haciendo y lo descubrieron que estaba durmiendo entonces lo pararon y lo hicieron que se pusiera el uniforme, entonces, como que no teníamos tanto esa opción de tener la cámara apagada. Entonces mejor ponía un filtro de fondo y ya.

Benito: ¡Ahh, sí yo también!

Docente: ¿También Benito?

Benito: Sí, yo puse un filtro de fondo. Cada vez que era como de ¡Ay, pero prendan la cámara chicos, ya los extraño! yo bueno, la prendía y me ponía mi fondito de pantalla.

Docente: ¿Y a los demás como les fue cuando regresaron? (La docente voltea hacia la izquierda)

Héctor: Este...

Docente: (El grupo ríe porque pareciera que le da la palabra a Héctor)

Bueno entonces me voy para acá (voltea hacia la derecha y recorre al grupo, Sergio y Miguel intentan hablar al mismo tiempo) Miguel...

Miguel:

Bueno

(voltea a ver a Sergio para darle la palabra)

Miguel:

Como quieras... o (le cede la palabra) yo pasé la anterior...

Sergio:

Ah bueno, eh yo lo que sobre todo creo que fue igual socializar porque siento que si me costó mucho trabajo tan solo hablarle a un amigo con el que ya tenía contacto no sé por qué pero si, y ya con eso se darán una idea de cómo me costó volver a hablar a cualquier persona, y también lo que siento que me afectó mucho era por lo mismo de la ansiedad social como que no quería contestar en clase por miedo a que me dijeran “ay eres un” (hace un ademán de ser tonto, el grupo asiente con la cabeza y algunos dicen en voz baja “sii”, “cierto”), si justo por eso como que siento que también dejé de participar mucho en clase.

Docente:

Mucha inseguridad, ¿No? Nos generó...

Grupo:

Siiiiii, (las estudiantes asienten con la cabeza)

Docente:

Si, mjum, ¿Por acá?

Ana:

Pues a mí también me causaba mucha inseguridad responder en clase porque sentí que al regresar o sea pasó el COMIPEMS pero durante cuarto sentí como que no aprendí nada y ya por ejemplo en quinto que participábamos pues si era como de cosas pues del año pasado ya no sabía nada y ni siquiera para participar porque me decía no, pues me van a decir tonta, no, o algo así y ya a eso fue lo que más miedo me daba y socializar ya después ya no tanto pero pues aún así, me costaba.

Docente:

Gracias Ana

Tomamos un taller, y la intención fue relajarnos, aprender algunas cosas y que las aplicaran. ¿Cómo les va? ¿Sienten que han cambiado un poquito a partir del taller? Por ejemplo, ¿Cómo se llevan con los demás? O de plano, dicen no, no no me ayudó mucho. Con toda confianza, pueden decirlo. (El grupo ríe)

Benito:

En lo personal creo que a mí ya se me olvidó. O sea, (el grupo ríe) ahh eso que vimos porque pues fue como algo pasajero o no fue como darle continuidad...

Docente:

Fue muy rápido, ¿No?

Benito:

... entonces fue de que pues ya lo hicimos y pues un pendiente menos, un poco así. Entonces en lo personal, como que no me acuerdo mucho de lo que vimos...

Docente:

Y los demás, ¿cómo se sienten?

Ignacio:

Bueno, a mí me gustaba mucho porque era bueno, la idea es que también era mucha la distancia, nos tocaba lunes y luego viernes, o sea si pasaba un buen tiempo entre cada sesión pero me gustaba porque era como iniciar la semana tranquilo y como terminar la semana tranquilo (el grupo asiente) entonces era como ¡Ah!, que relajante, y pues como que si, yo me quedé con algunas cosas todavía porque como ahorita si me siento un poquito estresado con muchas cosas que tengo (el grupo asiente y dicen “siii” bajito) como que tengo ahorita muchas cosas en mi mente entonces como que si trato de recordar todo lo que vimos en el curso para tratar como de estar un poquito más tranquilo, entonces como que si siento, he tratado de buscarlo un poquito más e incluso he investigado un poquito más a fondo otras formas de poder estar bien o tranquilo cuando me estreso.

Docente:

Para manejar las emociones

Ignacio:

Para manejarlo y poder sobrellevarlo, si

Docente:

Alguien emplea actualmente algo por ahí, si Benito

Benito:

Si, ahora me pasa que siempre que siento algo malo algo pues algo que quiero hablar con alguien más o algo que pues sale de mí siempre lo escribo, ahora es como de ah pues tal cosa que me está pasando ahí lo estoy anotando...

Docente: ¡La escritura emocional!

Benito: Ándale, y pues ahí ya me desahogo.
(El grupo ríe)

Docente: Ya no me acuerdo cómo se llamaba pero, ¡iqué bueno que lo hace!
(el grupo ríe)

Muy bien,

Benito: Y ahora también pues este lo que hago pues este pues pensar más como mis... palabras

Docente: En... sus ¿Qué?

Benito: En mis decisiones y mis palabras y ahora como que pues ya, no me gusta como aguantarme más, ya no reservarme todo, no me gusta ya guardarme todo, prefiero ya más hablar acerca de mis sentimientos

Docente: Mjum, están a punto de irse de la prepa, ¿Ya metieron sus opciones de carrera?

Grupo: No, en abril, ... (el grupo hace expresiones de emoción, alguien dice ¡no me presiones!)

Docente: O.k. Muy bien y ¿Cómo se sienten?, ¿Tienen claridad a dónde van? Mjum más o menos de lo que va a pasar en los próximos meses...

Grupo: Siiiiii, noooo.

Docente: Noo, ¿Por acá?

Miguel: Bueno yo tengo miedo porque en mi caso como siempre he sido el niño chiquito de todos los salones (se trata de un estudiante de baja estatura y esbelto), este, como que desde la primaria, en la primaria casi no me afectaba mucho pero me empezó a afectar en la secundaria cuando ya entré con chavos más grandes y así pues me daba miedo no, porque yo era el niño más chiquito entonces cuando entré a la prepa y pude, pues en la pandemia pues engordé un poquito pero como practicaba deporte pues ya después se me bajó así rapidísimo entonces crecí un poquito pero todavía como que sentía ya ese miedo de que es que me van a molestar porque soy chiquito, entonces pues igual como que ahorita entrar a la universidad pues como que me da todavía ese miedo, de que me siento muy chiquito entonces me van a decir algo o hacer algo, entonces nada más es eso.

Docente: Bueno, en las facultades hay una diversidad... bien bonita. Gracias Miguel, gracias. Los demás ¿Cómo se sienten, tienen claridad respecto a que es lo que viene, les entusiasma, les preocupa...

Ignacio: Bueno es que precisamente es lo que estábamos hablando la otra vez en psicología y justamente quería decirlo en ese momento pero no pude, que a mí eso ahorita me trae muy estresado, no sé si les ha pasado, pero es como que una mañana me desperté y de repente sentí mucho miedo, así de que yo me quería volver a dormir pero sentía mucho miedo y eso me desesperó porque yo quería sentirme tranquilo y no o sea fue como de repente me llegó un miedo muy fuerte y fue porque en ese momento me acuerdo que me espanté porque bueno, yo voy a meter el examen también, y eso va a otra cosa pero como tenía que meter el examen y también no había checado lo de mi cita me espanté porque dije ¡Ay no metí la cita!, entonces me preocupé mucho ya cuando después vi que todavía faltaba para eso este...

Docente: Se tranquilizó

Ignacio: No, no me sentí tranquilo (el grupo ríe), me dejó estresado porque empecé a pensar en otras cosas y por ejemplo de cuarto para sexto, mi promedio fue como en caída entonces ahorita para sexto año llevo como que 9 cerrado ahorita de promedio y bajé bastante en sexto entonces estoy como que en la línea, yo quiero la facultad de medicina entonces no sé si voy a alcanzar el promedio y como tampoco me estoy preparando tanto para el examen entonces como que ahorita no sé si voy a poder

entrar a la facultad o si voy a pasar el examen y si no entro en la facultad entonces cual va a ser mi segunda carrera y si voy a quedarme en esa carrera, entonces como que ahorita es lo que más me preocupa (el grupo asiente y dicen entre murmullos “siii”) porque no me da miedo salir de la prepa más bien me da miedo saber que va a pasar después de que salga de la prepa porque como ahorita no sé qué está pasando con todo esto, no se si voy a poder, igual me preocupa seguir estudiando, yo si quisiera seguir estudiando (el grupo vuelve a murmurar “siii”) entonces como que todo eso me preocupa bastante

Docente: ¿Comparten un poquito lo que él siente?

Grupo: Siiiiiii (todos contestan), ¡Totalmente!

Ignacio: Y a veces hasta como que me dan ganas como de gritar porque pues no, todavía como llego, estoy todo el día, vivo hasta Ecatepec entonces estoy todo el tiempo o momento, viajando todo el día... casi dos horas de mi casa a la prepa y luego que estoy todo el día en la prepa porque aparte tengo mi carrera técnica, entonces no estoy prácticamente nada ni un momento en mi casa, salgo desde las 5 de la mañana y llego luego hasta las 11 o 12 de la noche a mi casa y es llegar y comer y dormirme entonces ya tampoco convivo mucho con mi familia y ya no tengo tiempo para hacer muchas cosas, todo el tiempo estoy estudiando, también todo eso ya lo estoy resintiendo para ahorita el final del ciclo, ya quiero terminar

Docente; ¿Están preocupados por el promedio también?, ¿Qué promedio llevan?, A ver, bueno Ignacio más o menos 9. Por acá ¿Héctor?

Héctor: Yo en mi caso en cuarto, pues la verdad es que me hice muy menso...

Miguel: Yo también. Íbamos en el mismo grupo

Héctor: Ah si, muchas clases eran nada más de entregar actividad y ya tienes 10 pero yo las posponía y las posponía y las entregaba tarde o no las entregaba y me fue horrible en cuarto salí con 7.9 afortunadamente el año pasado me puse las pilas y pude subir mi promedio a 8.7

Docente: ¡Ahh si se puso las pilas!

Fabiola: Puro 10 yo creo

Héctor: Pues si, y en este año pues la verdad me está yendo un poco mal en Química..

Grupo: A todos... a todos, A todos eh...

Héctor: Y la verdad es que tengo que hacer lo imposible para alcanzar el 9 pero mi ventaja es que yo no como que no tengo bien decidido eso, por ejemplo, Ignacio dice: quiero la Facultad de Medicina, yo muchas veces digo cualquier cosa pero que esté en CU porque CU me queda a dos estaciones del Metrobús

Susana: A mí también y ¡es otra cosa! (dice con emoción bajito)

Héctor: Y con eso de las charlas que hubo de las carreras vi las tablitas en donde más o menos decía que promedio había, o sea no es que sea así pero este vi uno de Química de Alimentos y me llamó la atención, ahorita estamos viendo más o menos eso y si me está gustando y gracias a eso pues como que como vi que era 8.2 o algo así como que ya me relajó, ajá

Docente: O.k. A ver rápidamente, ¿Qué promedios llevan?... más o menos...

Benito: En cuarto llevo 9.1 y de quinto llevo 8.4 y en general ahorita tengo 8.7

Ignacio: Yo llevo como 9 necesito 9.3 (el grupo ríe)

Miguel: Yo llevo 8.7

Benito: Yo llevo 8.8, 8.7

Docente: Vamos bien, ¿No?

Fabiola: Bueno de los dos años pasados yo llevo 9.3 o 9.2

Susana: 9.5

Ana: 9.2

Docente:

9.5... 9.2 wow!

Miguel:

En mi caso yo creo que porque yo tengo esa presión de que si no me quedo ya no voy a hacer otra cosa y pues más que nada la presión de mi papá porque pues como que mi papá ya muchas veces ha hecho planes a futuro entonces lo que si nunca me ha presionado como que quiero estudiar pero muchas veces no siento que lo acepte, pero obvio que no lo tendría que aceptar pues es mi decisión pero pues siento que si no me llevo a quedar como en la facultad que quiero pues si será como un gran peso entonces perdería como pues en todo caso perdería un año porque estudié lo que no me gusta entonces, pues yo creo que como que más lo que ya quiero es como quedarme entonces ya que me quede pues ya pues ya voy a tener la mayoría de edad pues ya voy a ser más independiente y pues ya como que va a ser mi responsabilidad y no de él, entonces pues más que nada como sentir ese como... aceptación y que se sientan como orgullosos de que ¡Ay mi hijo está en CU! en la UNAM, entonces, pues también pues es que siempre ha sido, su tema de plática que les dicen como de que ¿en dónde está tu hijo estudiando? No pues en la prepa 6, ¡Ah es la mejor de todas! (el grupo asiente con la cabeza y algunos dicen “síii es cierto”) entonces como que pues si siento mucho esa presión, de mi mamá no tanto porque mi mamá es como de que tú tienes la responsabilidad o sea si tú lo vas a hacer, entonces hazlo bien y pues acaba no, en tiempo, entonces... pues siento como nada más esa necesidad de quedarme en donde quiero y pues ya como que librarme de todo ese peso.

Docente:

Acuérdense de las estrategias que hacíamos cada sesión apliquen de vez en cuando alguna y eso les va a ir ayudando de aquí a abril que se van a decidir muchas cosas.

Grupo:

Siiii

Docente:

Pues bien, ya tenemos que entrar a la otra clase y no los quiero entretener más. Les agradezco tanto. Si tienen alguna duda voy a estar viniendo y con toda confianza se pueden acercar a mí, estoy para servirles, para ayudarles.

Les traje un dulce (el grupo festeja) para que se relajen. Pásenlos por favor. Voy a recoger las hojitas, las plumas y los voy a dejar. Bueno yo sé que conocen mejor que yo el camino, pero, los voy a entregar con su maestra.

ANEXO 25

Resultados del Estudio Piloto

Para comprender las características de la población participante en la prueba piloto, se analizó descriptivamente la información obtenida a través de la Ficha de Información Sociodemográfica la cual estuvo integrada por 15 preguntas.

La primera pregunta indagó el grado que los estudiantes cursan, la muestra total perteneció al sexto año (tercer grado). La segunda pregunta estuvo dirigida a conocer la edad de los estudiantes; la cual fue de 17 a 19 años, en donde el 64% refirió tener 17 años, el 32% 18 años y el 4% 19 años. La muestra total estuvo integrada por 53 estudiantes de los cuales el 58% fueron mujeres, el 36% hombres, el 4% contestó “otro” y el 2% prefirió no contestar.

La cuarta pregunta estuvo encaminada a identificar el lugar de residencia. La mayoría de los estudiantes (41.4%) viven en las Alcaldías Coyoacán e Iztapalapa, sin embargo, se encontró procedencia de otras partes de la Ciudad de México y del Estado de México tal como se muestra a continuación.

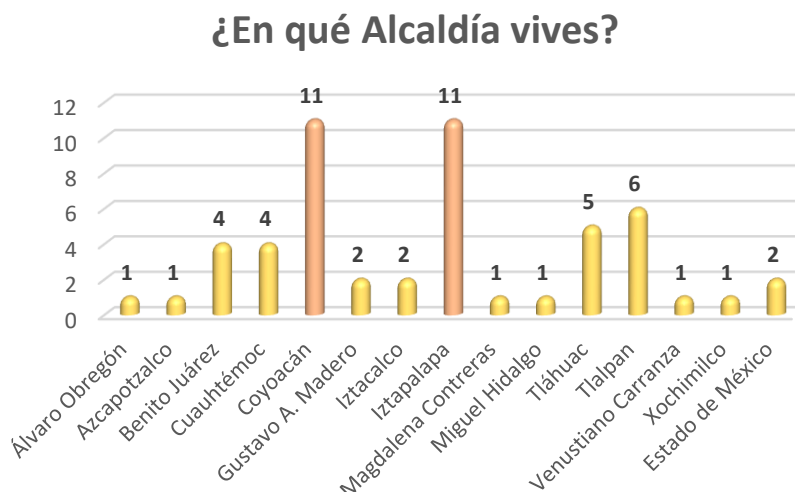


Figura 26. Alcaldía de procedencia. Estudio piloto (abril, 2023)

La pregunta cinco, explora con quienes viven los estudiantes; el 94.3% refirió vivir con sus padres o familia de origen; el 1.8% mencionó vivir con otros estudiantes o “roomies”; el 1.8% refirió vivir solo (a) y el 1.8% no contestó la pregunta.

Las preguntas seis y siete exploraron el estado civil y si se tienen hijos. El 100% de la población refirió ser soltero (a) y no tener hijos o hijas.

En la pregunta ocho, el 66% de los estudiantes refirió practicar algún deporte y el 54% de este universo, refirió dedicarse a él 19 horas o más por semana.

8. ¿Practicas algún deporte?

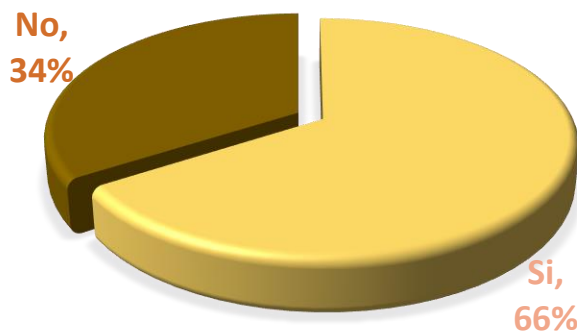


Figura 27. Porcentajes en relación a si los participantes practican o no deporte. Estudio piloto (abril, 2023)

9. ¿Cuántas horas a la semana dedicas a practicar algún deporte?

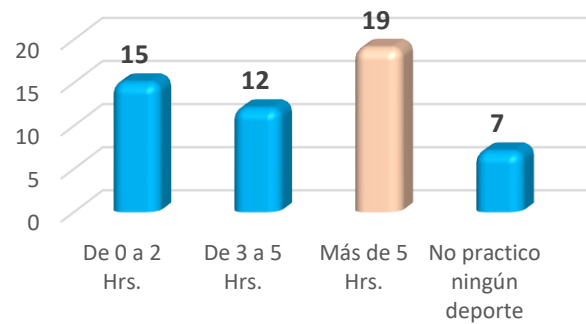


Figura 28. Frecuencias de horas que los participantes practican deporte. Estudio piloto (abril, 2023)

En la pregunta diez; el 89% de la población refirió no tener un trabajo formal por el que se recibe remuneración económica y quienes sí la tienen (9%) dedican menos de 10 horas semanales (pregunta 10-B).

10. ¿Tienes un trabajo por el cual recibes remuneración económica?

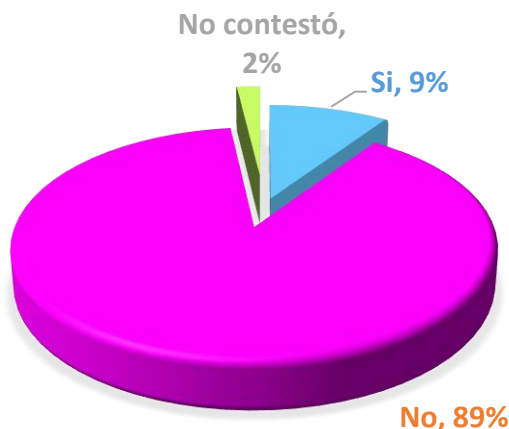


Figura 29. Porcentajes en relación a si los participantes tienen un trabajo. Estudio piloto (abril, 2023)

10-B ¿Cuántas horas a la semana trabajas?

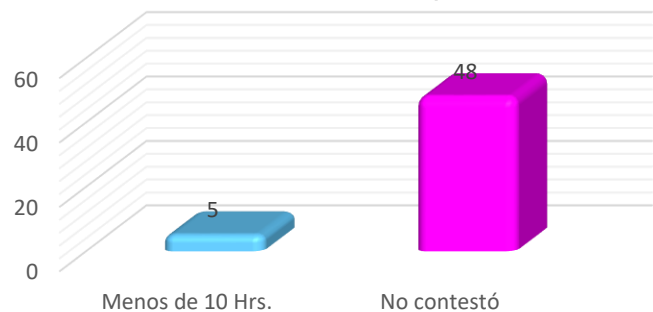


Figura 30. Frecuencias respecto al número de horas que los participantes trabajan a la semana. Estudio piloto (abril, 2023)

La pregunta once explora si se tiene novio (a); 38 estudiantes (72%) contestaron “No” y 15 estudiantes (28%) contestaron “Sí”. La pregunta doce estuvo dirigida a conocer el tiempo que los estudiantes dedican a realizar actividades de esparcimiento, concepto que no fue claro para todos los estudiantes ya que en ambos grupos preguntaron por su significado. Una vez explicado el concepto, el 37% refirió pasar de 3 a 5 horas a la semana en dichas actividades seguido del 22% que manifestó ocupar menos de dos horas a la semana en ello y el 36% invierte más de cinco horas a la semana.

12. ¿Cuánto tiempo dedicas a la semana a realizar actividades de esparcimiento?

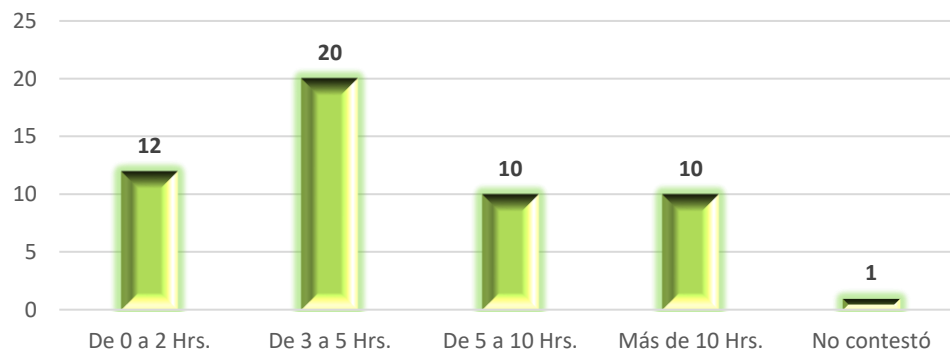


Figura 31. Frecuencias del número de horas que los participantes dedican al esparcimiento. Estudio piloto (abril, 2023)

La pregunta trece, pregunta por la situación de los padres. El 56% mencionó que sus padres viven juntos, mientras que el 33% se encuentran separados o divorciados y el 5% refirió haber perdido a alguno de sus padres.

13. Tus padres se encuentran...

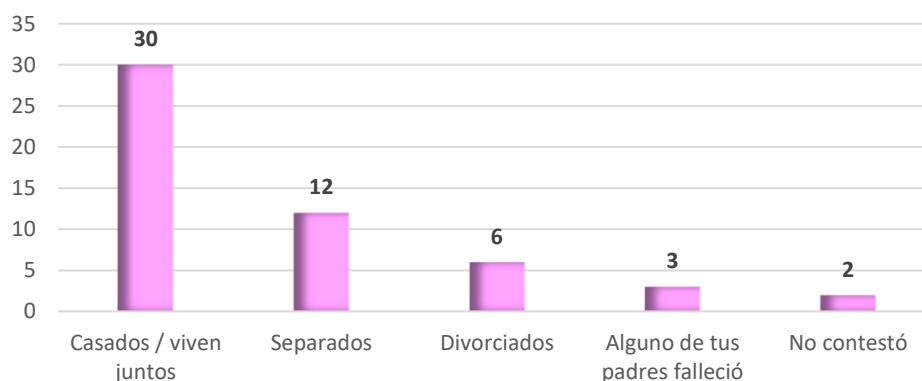


Figura 32. Frecuencias de la situación de convivencia de los padres de los participantes. Estudio piloto (abril, 2023)

La situación laboral de los padres y madres de los estudiantes se explora en las preguntas catorce y quince; el 78% de los padres y el 58% de las madres de la población de la prueba piloto tienen un trabajo formal, el 18.8% de las madres se dedican al hogar, el 13% de los padres y el 9.4% de las madres trabajan por su cuenta mientras que el 1.8% de las madres se encuentra en situación de desempleo.

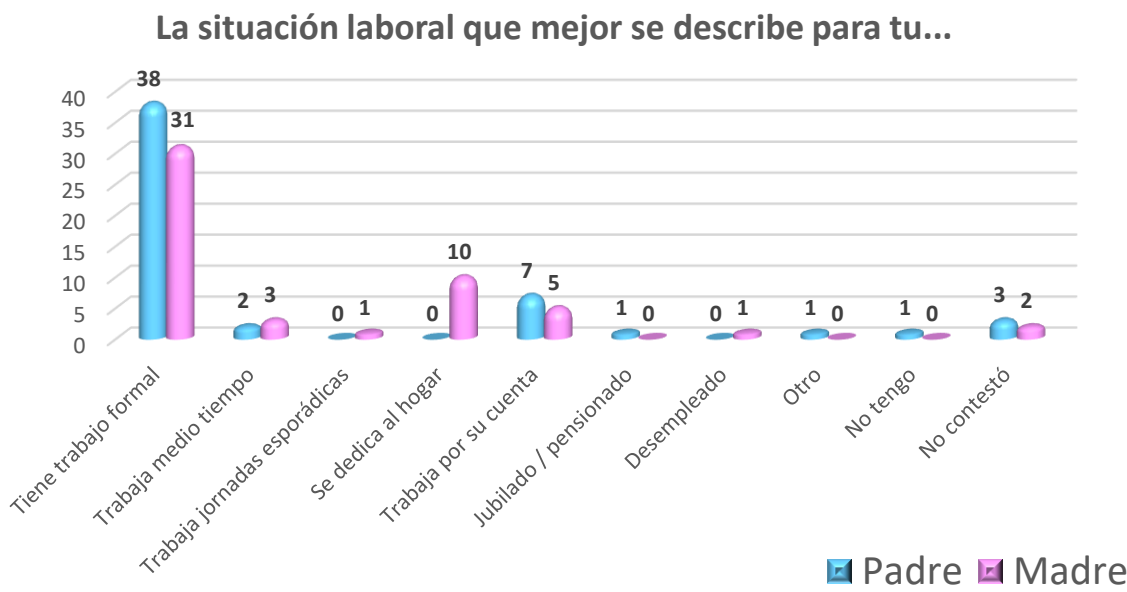


Figura 33. Situación laboral de los padres de los participantes. Estudio piloto (abril, 2023)

Respecto a los puntajes obtenidos en la Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes de González (2013) se concentraron en una base de datos realizada en Excel, obteniendo el puntaje global por estudiante, así como el promedio de la muestra. También se pueden observar los puntajes por dimensión. A continuación, se presenta la tabla completa.

Tabla 42

Resultados de la Escala de Bienestar Psicológico (González, 2013)

N.P.	Dimensión 1: Autoaceptación		Puntaje total Dimensión 1 (28)	Dimensión 2: Propósito de vida		Puntaje total dimensión 2 (32)	Dimensión 3: Crecimiento personal Puntaje total (24)	Dimensión 4: Relaciones positivas		Puntaje total dimensión 4 (20)	Dimensión 5: Control personal Puntaje total (12)	TOTAL (116)
	Positivo	Negativo		Positivo	Negativo		Positivo (24)	Positivo	Negativo		Positivo (12)	
1	5	12	17	19	2	21	20	10	3	13	10	81
2	7	6	13	24	2	26	23	12	2	14	9	85
3	2	15	17	24	2	26	22	10	6	16	9	90
4	5	6	11	22	2	24	21	11	5	16	8	80
5	6	10	16	15	2	17	20	8	4	12	9	74
6	5	17	22	20	2	22	19	6	6	12	7	82
7	5	7	12	21	2	23	23	8	6	14	6	78
8	5	19	24	16	4	20	21	8	7	15	4	84
9	6	12	18	21	2	23	23	11	5	16	3	83
10	6	11	17	18	3	21	18	9	4	13	8	77
11	8	12	20	22	2	24	23	12	2	14	10	91
12	7	7	14	22	2	24	23	12	2	14	9	84
13	2	16	18	11	4	15	24	8	7	15	9	81
14	5	13	18	23	2	25	22	11	5	16	8	89
15	6	13	19	20	4	24	23	8	7	15	6	87
16	6	13	19	18	3	21	17	8	6	14	8	79
17	6	7	13	20	2	22	24	12	4	16	11	86
18	7	7	14	22	3	25	23	12	2	14	12	88
19	6	14	20	17	2	19	21	10	4	14	6	80
20	4	15	19	15	2	17	20	8	6	14	6	76
21	6	8	14	21	2	23	23	10	5	15	3	78
22	8	8	16	22	2	24	21	12	4	16	9	86
23	4	12	16	22	4	26	24	11	3	14	9	89
24	6	11	17	17	3	20	21	10	2	12	8	78
25	6	12	18	19	4	23	19	10	3	13	10	83
26	7	8	15	22	2	24	22	6	5	11	8	80
27	5	8	13	23	2	25	23	10	2	12	7	80
28	4	11	15	18	3	21	20	9	4	13	10	79
29	4	19	23	22	3	25	15	8	6	14	7	84
30	6	10	16	23	2	25	21	8	6	14	11	87
31	2	17	19	16	4	20	16	6	8	14	6	75
32	6	11	17	24	4	28	23	12	5	17	6	91
33	6	7	13	20	2	22	22	9	4	13	9	79
34	4	13	17	21	2	23	21	11	6	17	10	88
35	6	14	20	22	4	26	21	8	6	14	5	86
36	6	10	16	23	4	27	24	12	2	14	6	87
37	6	7	13	16	4	20	14	8	5	13	8	68
38	4	19	23	15	4	19	21	8	6	14	6	83
39	6	8	14	23	3	26	22	9	4	13	9	84
40	7	7	14	23	2	25	24	11	4	15	9	87
41	2	20	22	7	3	10	22	5	8	13	6	73
42	4	10	14	22	3	25	21	9	4	13	8	81
43	6	8	14	19	2	21	21	10	2	12	9	77
44	5	12	17	20	4	24	22	9	6	15	9	87
45	4	13	17	24	2	26	24	12	3	15	6	88
46	4	16	20	19	2	21	19	9	6	15	9	84
47	7	7	14	19	3	22	21	8	6	14	8	79
48	5	10	15	24	2	26	24	12	6	18	12	95
49	4	15	19	21	3	24	23	9	4	13	7	86
50	6	12	18	22	2	24	20	11	6	17	7	86
51	4	13	17	22	3	25	24	9	4	13	9	88
52	6	10	16	16	4	20	20	10	4	14	9	79
53	6	10	16	19	4	23	20	8	6	14	11	84
Promedio:			16.8	Promedio:		22.6	21.2	Promedio:		14.1	7.9	82.7

Diseño, aplicación y evaluación de un taller para promover el bienestar psicológico post COVID-19 dirigido a alumnos del bachillerato

A continuación, se detallan los puntajes obtenidos por dimensión.

- **Dimensión 1: Autoaceptación.** Los ítems que miden esta dimensión se encuentran formulados en sentido positivo y negativo. El puntaje máximo que se puede obtener es de 28 puntos aunque el promedio obtenido por la muestra fue de 16.8.
- **Dimensión 2: Propósito de vida.** Los ítems que corresponden a esta dimensión también se encuentran formulados en sentido positivo y negativo. El puntaje máximo que se puede obtener es de 32 aunque la muestra obtuvo un promedio de 22.6.
- **Dimensión 3: Crecimiento personal.** Los ítems están formulados únicamente en sentido positivo. El puntaje máximo es de 24; la muestra obtuvo un promedio de 21.2
- **Dimensión 4: Relaciones positivas con otros.** Esta dimensión contiene ítems redactados en sentido positivo y negativo. El puntaje máximo es de 20 puntos y la muestra obtuvo un promedio de 14.1
- **Dimensión 5: Control personal.** Los ítems se encuentran formulados únicamente en sentido positivo, el puntaje máximo a obtener es de 12 y la muestra obtuvo un promedio de 7.9.

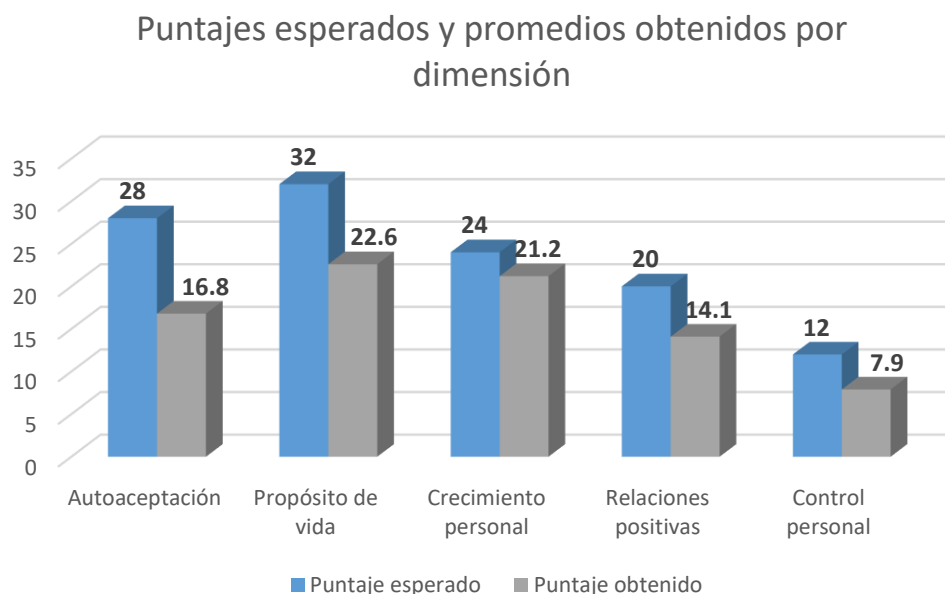


Figura 34. Puntajes esperados y obtenidos por dimensión de la Escala de Bienestar Psicológico de González (2013). Estudio piloto (abril, 2023)

Se puede observar que las dimensiones en donde hubo una brecha más amplia entre los puntajes esperados y los obtenidos fue en Autoaceptación y propósito de vida siguiendo en menor distancia Relaciones positivas con otros y control personal mientras que la dimensión crecimiento personal muestra menores diferencias entre los puntajes obtenidos y los esperados.

Se seleccionaron a los estudiantes que obtuvieron puntajes de la media superior y media inferior en la Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes y se relacionaron con su información sociodemográfica. A continuación, se esquematizan los resultados:

Tabla 43

Información sociodemográfica en estudiantes con puntajes superiores e inferiores a la media

	N.P.	Edad	Género	Lugar de procedencia	¿Con quién vives?	¿Practicas deporte?	¿Trabajas?	¿Tienes novio/a?	Tiempo para actividades de esparcimiento	Tus padres se encuentran...	Situación laboral de tu padre...	Situación laboral de tu madre
PUNTAJES MEDIA SUPERIOR	3	18	Hombre	Coyoacán	Padres	No	Si	Si	Más de 10 Hrs.	Divorciados	Jubilado	Trabajo formal
	11	18	Hombre	Coyoacán	Padres	Si	No	Si	De 5 a 10 Hrs.	Casados / viven juntos	Trabajo formal	Trabajo formal
	32	17	Mujer	Iztacalco	Padres	Si	Si	No	De 0 a 2 Hrs.	Uno de ellos falleció	Trabajo formal	Falleció
	48	17	Mujer	Iztapalapa	Padres	Si	No	No	De 0 a 2 Hrs.	Separados	Trabajo formal	Trabajo formal
PUNTAJES MEDIA INFERIOR	5	17	Hombre	Tláhuac	Padres	Si	No	No	De 3 a 5 Hrs.	Separados	Trabajo formal	Trabajo formal
	37	18	Mujer	Estado de México	Padres	No	No	No	De 0 a 2 Hrs.	Casados / viven juntos	Trabajo formal	Hogar
	41	17	Hombre	Tlalpan	Padres	No	No	Si	Más de 10 Hrs.	Divorciados	Trabajo formal	Trabajo formal

En cuanto al Instrumento “Explorando el bienestar: del confinamiento al aula” el cual estuvo integrado por seis preguntas abiertas relacionadas con lo que genera bienestar a los estudiantes. Las respuestas se vaciaron en una base de datos creada en Excel y posteriormente se crearon categorías para agruparlas en las siguientes tablas:

Tabla 44

Categorías a partir de las respuestas a la primera pregunta abierta.

1. ¿Qué es lo que te hace sentir bien psicológicamente?			
Actividades recreativas	Ámbito emocional	Relación con otros	Autocuidado
- Ver películas - Escuchar música - Hacer actividades al aire libre - Hacer deporte - Actividades artísticas - Leer - Jugar videojuegos	- Escritura - Manejo del estrés - Espacios de reflexión, soledad y silencio - Demostrar o recibir afecto - Hablar	- Pasar tiempo con familiares y/o amigos - Ayudar a otros	- Procurarse tiempos de descanso - Brindarse tiempo para sí mismo (a)

Tabla 45

Categorías a partir de las respuestas a la segunda pregunta abierta.

2. ¿Qué actividades personales realizas que te generan bienestar?			
Actividades recreativas	Ámbito emocional	Relación con otros	Autocuidado
- Hacer deporte - Realizar actividades artísticas - Leer - Escuchar música - Cocinar - Videojuegos - Contemplar el cielo - Viajar - Tomar fotografías - Ver series, películas	- Escritura - Sentido del humor - Expresar emociones - Aprender cosas nuevas - Creatividad	- Pasar tiempo con familiares, amigos y/o pareja	- Procurarse tiempos de descanso - Arreglo y cuidado personal

Tabla 46

Categorías a partir de las respuestas a la primera tercera abierta.

3. ¿Qué actividades realizas en tu comunidad que te brinda una sensación de bienestar?			
Actividades recreativas	Ámbito emocional	Relación con otros	Cuidado del entorno
-Asistir a celebraciones, fiestas - Pasear por la comunidad		- Pasar tiempo con personas significativas - Ayuda humanitaria - Llegar a acuerdos (juntas vecinales)	- Ayudar con la limpieza comunitaria - Plantar árboles - Regar las plantas o árboles de las áreas comunes
- Ninguna			

Tabla 47

Categorías a partir de las respuestas a la cuarta pregunta abierta.

4. ¿Qué actividades realizas con tu familia que te brindan bienestar?			
Actividades recreativas	Ámbito emocional	Relación con otros	Cuidado del entorno
- Salir de paseo - Ver películas juntos - Realizar actividades recreativas	- Conversar - Ir a la iglesia	- Convivir - Asistir a reuniones	
- No realiza actividades con ellos y no los disfruta			

Tabla 48

Categorías a partir de las respuestas a la quinta pregunta abierta.

5. ¿Cuáles son las actividades escolares que llevas a cabo que te brindan bienestar?		
Desempeño escolar	Actividades recreativas	Relación con otros
- Realizar tareas - Participar en clases - Asistir a las clases que les gustan - Hacer prácticas de laboratorio - Participar en actividades extracurriculares - Ir a la biblioteca - “Óptimo rendimiento escolar” - Química - Biología - Leer	- Practicar deporte - Jugar ping pong	- Convivir con compañeros y maestros - Ayudar a otros - Estudiar en conjunto
- Ninguna		

Tabla 49

Categorías a partir de las respuestas a la sexta pregunta abierta.

6. ¿Qué situaciones son las que consideras que más te preocupan en la actualidad?		
Desempeño escolar	Mundo y entorno	Personales
- Exámenes finales - Entrar a la universidad - El futuro - Desempeño en la carrera - Desempeño escolar - Desempeño en la universidad	- El medio ambiente - La educación - Los feminicidios - La salud de la familia - Las guerras - La hambruna mundial - La pobreza - La inflación - La inseguridad - El narcotráfico	- Desempeño en las actividades artísticas que ya se realizan - Problemas de ansiedad y depresión - Relaciones interpersonales - Ser aceptado (a) por otros (as) - La apariencia física - Futuro laboral - Autoeficacia - Autoestima
- Ninguna		

Posteriormente, se realizaron categorías tomando las respuestas de los participantes con los puntajes media superior e inferior.

Tabla 50

Categorías en grupos media superior e inferior a respuestas de pregunta 1.

1. ¿Qué es lo que te hace sentir bien psicológicamente?				
	Actividades recreativas	Ámbito emocional	Relación con otros	Autocuidado
MEDIA SUPERIOR	- Ver películas - Escuchar música - Hacer deporte	- Escritura - Hablar - Espacios de reflexión, soledad y silencio	- Pasar tiempo con familiares y/o amigos - Ayudar a otros	- Procurarse tiempos de descanso - Brindarse tiempo para sí mismo (a)
MEDIA INFERIOR	- Hacer deporte - Jugar videojuegos	- Hablar		

Tabla 51

Categorías en grupos media superior e inferior a respuestas de pregunta 2.

2. ¿Qué actividades personales realizas que te generan bienestar?				
	Actividades recreativas	Ámbito emocional	Relación con otros	Autocuidado
MEDIA SUPERIOR	- Hacer deporte - Escuchar música - Tomar fotografías - Realizar actividades artísticas - Ver películas	- Escritura - Sentido del humor - Creatividad	- Pasar tiempo con familia y amigos	- Arreglo y cuidado personal
MEDIA INFERIOR	- Hacer deporte - Videojuegos			- Dormir

Tabla 52

Categorías en grupos media superior e inferior a respuestas de pregunta 3.

3. ¿Qué actividades realizas en tu comunidad que te brinda una sensación de bienestar?				
	Actividades recreativas	Ámbito emocional	Relación con otros	Cuidado del entorno
MEDIA SUPERIOR	- Pasear por la comunidad		- Ayuda humanitaria - Pasar tiempo con personas - Llegar a acuerdos (juntas vecinales)	- Ayudar con la limpieza comunitaria
MEDIA INFERIOR			- Ayuda humanitaria (ayudar a otros)	
	Ninguna			

Tabla 53

Categorías en grupos media superior e inferior a respuestas de pregunta 4.

4. ¿Qué actividades realizas con tu familia que te brindan bienestar?				
MEDIA SUPERIOR	Actividades recreativas	Ámbito emocional	Relación con otros	Cuidado del entorno
	- Salir de paseo - Ver películas juntos - Realizar actividades recreativas	- Conversar	- Convivir - Asistir a reuniones	
MEDIA INFERIOR	- Realizar actividades recreativas - Salir de paseo		- Convivir	
	Ninguna			

Tabla 54

Categorías en grupos media superior e inferior a respuestas de pregunta 5.

5. ¿Cuáles son las actividades escolares que llevas a cabo que te brindan bienestar?			
MEDIA SUPERIOR	Desempeño escolar	Actividades recreativas	Relación con otros
	- Realizar tareas - Participar en clases - Ir a la biblioteca	- Practicar deporte - Jugar ping pong	- Convivir con compañeros y maestros - Estudiar en conjunto
MEDIA INFERIOR	- Hacer prácticas de laboratorio - Estudiar para tener buenas calificaciones		- Convivir con compañeros

Tabla 55

Categorías en grupos media superior e inferior a respuestas de pregunta 6.

6. ¿Qué situaciones son las que consideras que más te preocupan en la actualidad?			
MEDIA SUPERIOR	Desempeño escolar	Mundo y entorno	Personales
	- El futuro - Desempeño en la carrera	- El medio ambiente - La educación - La inseguridad	- Las vacaciones del verano
MEDIA INFERIOR	- El futuro - Desempeño escolar		- Autoeficacia - Autoestima