

Comparación del bienestar socioemocional de los estudiantes de nivel preparatoria en Universidad Tecmilenio antes y durante la contingencia del Covid-19

Comparison of the Socio-emotional Well-being of High School Students at Universidad Tecmilenio before and during the Covid-19 Contingency

Humberto Charles-Leija

Universidad Tecmilenio, México
mbertocharles@yahoo.com
<https://orcid.org/0000-0003-1730-8661>

Mario Toledo

Universidad Tecmilenio, México
mc.toledo@tecmilenio.mx
<https://orcid.org/0000-0001-5549-9396>

Rosalinda Ballesteros-Valdés

Universidad Tecmilenio, México
rballest@tecmilenio.mx
<https://orcid.org/0000-0002-2883-749X>

Iván Guerrero

ivan.guerrero@tecmilenio.mx
Universidad Tecmilenio, México
<https://orcid.org/0000-0002-3256-1887>

Fecha de recepción: 31 de mayo de 2021.

Fecha de aceptación: 23 de noviembre de 2021.

Cómo citar:

Charles-Leija, H., Toledo, M., Ballesteros-Valdés, R., y Guerrero, I. (2022). Comparación del bienestar socioemocional de los estudiantes de nivel preparatoria en Universidad Tecmilenio antes y durante la contingencia del Covid-19. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, 2(1), 33-51. <https://rieed.iberomex.mx/index.php/rieed/article/view/31>

Resumen

El presente estudio se enfoca en analizar los datos de encuestas de bienestar aplicadas en 2019 y 2020 a los alumnos de las preparatorias de Universidad Tecmilenio. Se utiliza un instrumento desarrollado en la Universidad de Pensilvania y validado en inglés y español para valorar el bienestar de los estudiantes. El instrumento mide los cinco pilares del bienestar propuestos por el modelo PERMA. El estudio identifica las diferencias en términos de bienestar reportado por los

Palabras clave:

bienestar emocional,
preparatoria, psicología
positiva, Covid-19

estudiantes. Se compara información del año previo a la pandemia e información levantada durante la contingencia sanitaria provocada por el Covid-19.

Abstract

This study analyzes data from well-being surveys applied in 2019 and 2020 to students from Tecmilenio University high schools. It makes use of an instrument developed at the University of Pennsylvania and validated in English and Spanish to assess students' well-being. This instrument measures the five pillars of well-being proposed by the PERMA model. The study identifies the differences in terms of well-being reported by students. It compares information from the year before the pandemic and information collected during the health contingency caused by Covid-19.

Keywords:

emotional well-being,
high school, positive
psychology, Covid-19

Introducción

Desde la psicología positiva se han propuesto diferentes modelos teóricos que pretenden explicar el concepto de bienestar desde una perspectiva más tangible, accesible e incluso medible. Cada modelo de bienestar incluye diferentes elementos o dimensiones, de acuerdo con su aplicación. Por ejemplo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) propone dimensiones de bienestar físico, mental y social. Por otro lado, la psicología positiva se enfoca más en aspectos mentales y sociales, desde una perspectiva de percepción subjetiva, más que condiciones objetivas (Chia, Kern y Neville, 2020), incorporando tanto elementos hedónicos como eudaimónicos (Ryan y Deci, 2001). Estos modelos de bienestar nos ofrecen una manera de comprender la complejidad de un concepto de maneras simples, significativas y aplicables (Kern *et al.*, 2020).

Uno de los modelos más relevantes desde la psicología positiva es el modelo PERMA, propuesto por Martin Seligman (2012), que define cinco pilares integrantes del bienestar: las emociones positivas, el involucramiento, las relaciones positivas, un sentido de significado, y la sensación de logro. Se ha encontrado que existe una correlación con el concepto de bienestar subjetivo de Diener, Emmons, Larsen y Griffin (1985), lo que sugiere que los factores PERMA juntos contribuyen a la sensación general de bienestar (Goodman, Disabato, Kashdan y Kauffman, 2018).



El modelo PERMA ha evolucionado con el tiempo, incorporando más elementos. Con base en las dimensiones propuestas por la OMS, se ha incluido un nuevo elemento, salud física. Algunas instituciones educativas se encuentran ya integrando este sexto elemento, encontrándolo como una aportación útil a la psicología positiva (Khaw y Kern, 2015).

El presente estudio se fundamenta en la experiencia de Universidad Tecmilenio durante la contingencia sanitaria originada por la Covid-19. La Universidad Tecmilenio cuenta con un “Ecosistema de Bienestar y Felicidad” en el que se encuentran inmersos sus alumnos, profesores y colaboradores y por ello se considera la primera universidad positiva del mundo. Dicho ecosistema está fundamentado en la psicología y la educación positivas y en desarrollos científicos recientes (Peterson y Seligman, 2004; Seligman *et al.*, 2009).

Descripción de la universidad

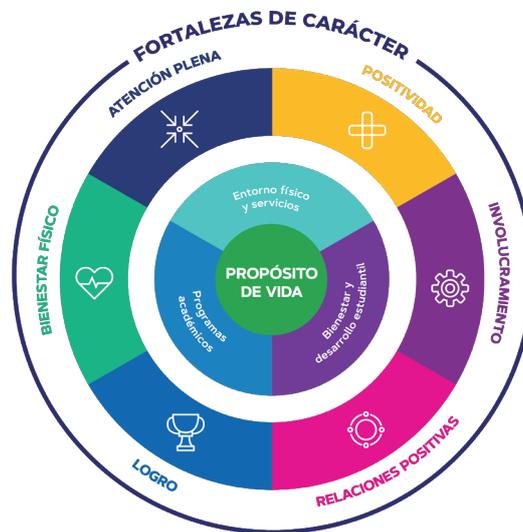
A julio de 2020, Universidad Tecmilenio contaba con más de 58 000 alumnos, más de 100 000 egresados y más de 5 000 profesores. Alrededor de 30% de la matrícula son alumnos de preparatoria, 30% de profesional presencial, 20% de profesional en línea y 20% de maestría. La universidad cuenta actualmente con 31 *campus* presenciales a lo largo de 25 ciudades en México y está próximo a abrir el *campus* presencial número 32. Adicional a lo anterior, el *campus online* atiende a casi la quinta parte de los estudiantes actuales. El presente estudio se enfoca de manera exclusiva en los alumnos de preparatoria.

En todos los niveles académicos de la universidad se valora un perfil con experiencia profesional de los profesores; por lo tanto, se tiene un equipo académico que diseña contenidos de cursos y el profesor cuenta por adelantado con el material de clase. Para ser catedrático de la Universidad Tecmilenio es necesario tener al menos cinco años trabajando en un área relacionada con la materia que se busca impartir y no tener relación laboral con otra institución educativa. Lo anterior permite que los profesores de Tecmilenio sean profesionistas con experiencia en el mundo laboral. Ellos también están inmersos en el “Ecosistema de Bienestar y Felicidad”. El maestro se concentra en impartir la clase integrando sus experiencias como profesional, lo cual enriquece el aprendizaje. Los maestros tienen una sólida experiencia vivencial en lo que están impartiendo en clases.

La Universidad Tecmilenio ha declarado como su misión formar personas con propósito de vida y las competencias para alcanzarlo. Dentro de sus principales estrategias para lograrlo se pueden mencionar el desarrollo y la certificación de competencias, y la implementación de un ecosistema de bienestar.

A partir de 2013, la universidad reformó su modelo educativo enfocándose hacia un aprendizaje práctico. Además de esto incorporó, como parte de su cultura organizacional, un “Ecosistema de Bienestar y Felicidad” que está inspirado en algunos de los modelos más emblemáticos de bienestar propuestos por la psicología positiva: PERMA (Seligman, 2012). El modelo toma los cinco elementos del PERMA; las emociones positivas, el involucramiento, las relaciones positivas, el logro y pone en el centro el propósito de vida. También incorpora dos elementos reconocidos por la literatura como fundamentales para el bienestar integral: el bienestar físico (Butler y Kern, 2016) y la atención plena (Dahl, Christine y Davidson, 2020). Todo ello enmarcado en el uso de las fortalezas de carácter, cualidades positivas que tienen todos los individuos y cuyo uso contribuye a un mayor bienestar y rendimiento académico (Charles-Leija, Mora y Toledo, 2020).

 **Figura 1.** *Ecosistema de Bienestar y Felicidad de la Universidad Tecmilenio*



Fuente: página web oficial de Universidad Tecmilenio (<https://tecmilenio.mx/es/1ra-universidad-positiva-del-mundo>).

Educación positiva

La educación positiva presenta un nuevo paradigma en el que se fomentan las emociones positivas, los rasgos positivos del carácter, el significado y el propósito, para promover el aprendizaje y brindar al estudiante las herramientas para vivir una vida plena dentro del entorno académico y más allá de él. Este paradigma se basa en una educación tanto para las habilidades tradicionales de logro académico, como para las herramientas para el bienestar integral (Seligman *et al.*, 2009). Ante esto, Seligman y colaboradores proponen que la educación enseñe aquello que los padres quieren para sus hijos, sin dejar de lado las metas académicas tradicionales, de esta manera nace la educación positiva.

Cambiar de paradigma en el enfoque de la educación resulta una necesidad urgente para la juventud. Las generaciones actuales se enfrentan con diversas problemáticas referentes a su salud mental. Durante las últimas cinco décadas la prevalencia de trastornos mentales como la depresión clínica va en aumento, uno de cada cinco adolescentes presentan o han presentado un episodio de depresión clínica antes de terminar la secundaria (Lewinsohn *et al.*, 1993; Weissman, 1987). Esto reafirma la necesidad de un paradigma educativo que aborde directamente el bienestar psicológico.

Además de prevenir enfermedades psicológicas, incrementar el bienestar psicológico de los estudiantes tiene otro tipo de beneficios. En general, las personas felices aprenden mejor. Las emociones negativas producen atención restringida, pensamiento negativo y crítico. En contraste, las emociones positivas generan pensamiento creativo y holístico, y atención amplia (Fredrickson y Branigan, 2005; Seligman *et al.*, 2009).

La educación positiva incrementa el bienestar y mejora el comportamiento de los estudiantes, aumenta su participación en el aula, les enseña las herramientas para conseguir sus objetivos y también mejora su desempeño académico (Seligman *et al.*, 2009).

La educación positiva centra sus esfuerzos en llevar a las aulas y a las instituciones educativas, en general, los aprendizajes que ha logrado la psicología positiva, para alcanzar el florecimiento de alumnos de todas las edades. Algunos estudios y esfuerzos se han enfocado en los niños de educación básica (Bisquerra y Hernández, 2017; Lombas *et al.*, 2019). Sin embargo, elementos como el propósito de vida pueden impactar de manera muy significativa a estudiantes

de educación media (Brassai, Piko y Steger, 2011). Se ha visto, incluso, que profesionales que tienen mayor definición en su propósito de vida tienen mejores resultados como trabajadores y como ciudadanos (Charles-Leija, Mora y Toledo, 2020; Hill y Turiano, 2014; Hill *et al.*, 2016).

Universidad resiliente ante el Covid-19

Universidad Tecmilenio logró una transición de clases presenciales a clases *online* en tan sólo 48 horas. De esta manera, los estudiantes tuvieron una continuidad de actividades académicas y pudieron continuar con sus programas académicos. Mientras la mayoría de las universidades en México enfrentaron dificultades para realizar la transición (Valencia *et al.*, 2021), en Universidad Tecmilenio los alumnos no se vieron afectados por la situación.

Durante el periodo de contingencia, Universidad Tecmilenio llevó a cabo diferentes actividades para mantener activo el “Ecosistema de Bienestar y Felicidad” a la distancia. Desarrolló, en conjunto con el Tecnológico de Monterrey, iniciativas para el cuidado de la salud mental de la comunidad (Ballesteros-Valdés y Charles-Leija, 2021). Éstas se enfocaban a promover iniciativas como prácticas de meditación, atención psicológica y bienestar físico para la comunidad. De esta manera, tanto alumnos como maestros y colaboradores administrativos pudieron disponer de diversas actividades semanales que enriquecían su experiencia desde casa. Algunos ejemplos de actividades llevadas a cabo durante la pandemia fueron: torneos deportivos *online* entre alumnos y colaboradores, sesiones vespertinas de activación física, *webinars* referentes al cuidado de la salud y el fortalecimiento del sistema inmunológico, acondicionamiento físico integral, taller de monólogos frente a la cámara, cuenta cuentos para los niños, etc. Todo ello estuvo enmarcado en un programa muy completo llamado “Cuida tu Mente”.¹

Desde el inicio de la pandemia los colaboradores pudieron trabajar desde casa. Asimismo, existieron comunicados donde se destacaba que la universidad no reduciría su plantilla laboral. Dichos avisos permitieron que los trabajadores de la casa de estudios contaran con mayor estabilidad laboral y de esta manera no vivieran

1 Véase: <https://tec.mx/es/cuida-tu-mente>



momentos de estrés o ansiedad asociados a riesgos o incertidumbres laborales. Una actividad digna de destacarse fue un taller de ocho semanas de *mindfulness*, basado en fortalezas de carácter. Durante dicho taller los colaboradores pudieron aprender prácticas de meditación que les permitieron reducir sus niveles de estrés y ansiedad. La metodología es un desarrollo nuevo para México, pues la mayoría de los talleres de *mindfulness* se enfocan en específico en reducir el estrés (Brown y Ryan, 2003). La metodología de *mindfulness* basada en fortalezas no sólo reduce el estrés, sino que impacta en el bienestar autorreportado de los individuos. Estudios previos han resaltado el impacto positivo que pueden tener las prácticas de meditación en contextos laborales (Kersemakers *et al.*, 2018).

Método

Objetivos

El objetivo del presente documento es identificar el impacto en el bienestar de los estudiantes de preparatoria originado por las restricciones relacionadas con el Covid-19 en el periodo escolar enero-junio 2020.

Población y muestra

La población de la Universidad Tecmilenio corresponde a cerca de 10 mil alumnos divididos entre preparatoria semestral y preparatoria tetramestral. La muestra disponible corresponde a más de 6 mil alumnos, la tabla 1 describe el tamaño de la muestra para 2019 y 2020. Ésta fue inferior en 2020, debido a que hubo una menor cantidad de alumnos dispuestos a contestar la encuesta. Este hecho puede adjudicarse a que, con el inicio de las clases en línea (marzo de 2020), se lanzó una serie de encuestas semanales enfocadas en la satisfacción estudiantil. Dado lo anterior, los estudiantes se vieron renuentes a contestar el cuestionario de bienestar de fin de periodo.

 **Tabla 1.** *Alumnos que respondieron la encuesta, abril 2019 y 2020*

Periodo	Preparatoria
2019	4 949
2020	1 345

Fuente: Encuesta Opin@.

Instrumentos

 **Tabla 2.** *Descripción de los ítems del cuestionario PERMA Profiler*

Pregunta original	Nombre de la variable
En general, ¿con qué frecuencia te sientes alegre?	p1
En general, ¿con qué frecuencia te sientes positivo?	p2
En general, ¿hasta qué punto te sientes contento?	p3
¿Con qué frecuencia estás aborrido o completamente “metido” en lo que haces?	e1
En general, ¿hasta qué punto te sientes entusiasmado e interesado en las cosas?	e2
¿Con qué frecuencia se te pasa el tiempo muy rápido cuando estás haciendo algo que disfrutas?	e3
¿Hasta qué punto recibes ayuda y apoyo de otras personas cuando lo necesitas?	r1
¿Hasta qué punto te has estado sintiendo querido?	r2
¿Qué tan satisfecho estás con tus relaciones personales?	r3
En general, ¿hasta qué punto llevas una vida con propósito y sentido?	m1
En general, ¿hasta qué punto sientes que lo que haces en tu vida es valioso y vale la pena?	m2
Generalmente, ¿hasta qué punto tienes un sentido de dirección en tu vida?	m3
¿Cuánto tiempo sientes que estás avanzando hacia el logro de tus metas?	a1
¿Con qué frecuencia logras metas importantes que tú mismo te hayas puesto?	a2
¿Con qué frecuencia eres capaz de manejar tus responsabilidades?	a3
En general, ¿cómo dirías que está tu salud?	s1
¿Qué tan satisfecho estás con tu salud física actualmente?	s2
Comparada con la de otras personas de tu misma edad y sexo, ¿cómo está tu salud?	s3
En general, ¿con qué frecuencia te sientes ansioso?	n1
¿Hasta qué punto te sientes solo en tu vida diaria?	n2
En general, ¿con qué frecuencia te sientes enojado?	n3
En general, ¿con qué frecuencia te sientes triste?	n4
Tomando todo en consideración, ¿qué tan feliz dirías que eres?	f

Fuente: Encuesta Opin@.

El instrumento que se utilizó en este estudio fue el PERMA Profiler, desarrollado en 2016 por investigadoras de la Universidad de Pensilvania y validado en inglés (Butler y Kern, 2016) y español



(Cobo-Rendón, Parra y García-Álvarez, 2021). En la tabla 2 se detallan las preguntas que integran el cuestionario PERMA-Profiler en español.

El instrumento está basado en la teoría de florecimiento humano desarrollada por Martin Seligman y colaboradores (Seligman *et al.*, 2018; Seligman, 2002, 2012; Seligman y Csikszentmihalyi, 2000). En ella se plantea que el florecimiento humano es el máximo nivel de bienestar que puede conseguir una persona, y se logra cuando los individuos alcanzan su funcionamiento óptimo en términos sociales, psicológicos y afectivos. El bienestar tiene cinco pilares, los cuales son: las emociones positivas (P), el involucramiento (E), las relaciones positivas (R), el significado (M) y el logro (A). Por sus siglas en inglés se utiliza ampliamente el acrónimo PERMA.

El instrumento utilizado cuenta con tres ítems para cada uno de los cinco pilares del bienestar. Aunado a esos 15 ítems, se integran cuatro que miden emociones negativas, tres que miden temas de salud y uno que mide felicidad global. El cuestionario en total consta de 23 ítems.

Otro instrumento que se utilizó fue el de estado de ánimo de tuiteros. Dicha información no es un levantamiento hecho por los investigadores de Universidad Tecmilenio; fue elaborado por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Este levantamiento se basa en una muestra de tuits enviados desde distintas localidades de México; mediante el uso de inteligencia artificial los mensajes se clasifican como positivos o negativos y se obtiene una tasa de “positividad”; es decir, se dividen los tuits positivos entre negativos. La gráfica 1 muestra la información disponible a nivel país desde 2016 a mayo de 2021.

El estado de ánimo de los tuiteros es una fuente de datos que permite aproximar un elemento relevante del bienestar global de la población: el balance afectivo. Es importante señalar que no todos los mexicanos tienen acceso a redes sociales y utilizan *Twitter* diariamente. Dado lo anterior, la información provista por esta fuente de datos debe tomarse con cautela.

Proceso de intervención educativa

La intervención educativa que viven los alumnos de Universidad Tecmilenio se fundamenta en un acompañamiento exhaustivo a la vivencia de los estudiantes. Durante el tiempo que están inscritos en la preparatoria, los estudiantes llevan un total de seis materias encaminadas al aprendizaje de los fundamentos de la psicología positiva y su

aplicación en el contexto educativo y de la vida diaria. Las materias que llevan los alumnos durante el curso escolar son: bienestar, ser crítico, ser creativo, propósito de vida, integración y toma de decisiones y lenguaje, emoción y cuerpo. Dichas materias representan entre 48 y 80 horas cada semestre.

Adicionalmente, desde el inicio de su estancia en preparatoria, los estudiantes contestan el Test *Virtues in Action* (VIA)² que les permite conocer sus fortalezas de carácter, con base en éstas integran una casa, que permite a los alumnos participar en actividades y competencias culturales y deportivas a lo largo de su estancia en preparatoria. Cada casa cuenta con mentores que promueven el uso de las fortalezas de carácter tanto en el plano escolar como en el deportivo y familiar. De esta manera, los alumnos desarrollan el hábito de aprovechar aquellas fortalezas en las que sobresalen, para tener mejor rendimiento académico y sobreponerse a las adversidades (Martínez-Martí y Ruch, 2017).

Procedimiento de levantamiento de datos

Los datos se levantaron de manera electrónica, usando una liga diseñada en la plataforma *Qualtrics*. Cada final de periodo escolar los alumnos responden un cuestionario sobre su satisfacción con la universidad; al final de dicho cuestionario se les pregunta si quieren responder un cuestionario adicional vinculado a su bienestar subjetivo y si autorizan el uso de esos datos para participar en un estudio científico al respecto. Los alumnos inscritos en periodos semestrales responden el cuestionario dos veces al año, los alumnos de modalidad tetramestral lo contestan en tres ocasiones.

Resultados

En la tabla 3 se describen los resultados referentes a niveles de bienestar autorreportado por estudiantes de preparatoria en el periodo 2019 y 2020.

² Véase: <https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/>




Tabla 3. Promedio de elementos PERMA 2019 y 2020

	Año	media	desv. stAN.	sig
Alegria	2019	8.32	0.02	***
	2020	8.15	0.05	
Sentirse positivo	2019	8.19	0.03	***
	2020	8.03	0.05	
Contento	2019	8.50	0.02	***
	2020	8.33	0.05	
Absorto	2019	8.28	0.02	**
	2020	8.19	0.05	
Emocionado	2019	8.41	0.02	***
	2020	8.26	0.05	
Que el tiempo pase rápido	2019	8.99	0.02	
	2020	9.00	0.04	
Ayuda de otros	2019	8.31	0.03	***
	2020	8.11	0.06	
Sentirse amado	2019	8.52	0.03	**
	2020	8.44	0.05	
Satisfacción con las relaciones	2019	8.48	0.03	**
	2020	8.35	0.05	
Propósito	2019	8.19	0.03	
	2020	8.12	0.06	
La vida vale la pena	2019	8.29	0.03	**
	2020	8.16	0.06	
Vida con dirección	2019	8.17	0.03	***
	2020	7.96	0.06	
Logro de metas	2019	8.03	0.03	***
	2020	7.88	0.06	
Frecuencia logro de metas	2019	8.08	0.03	*
	2020	8.00	0.05	
Responsabilidades	2019	8.41	0.02	
	2020	8.37	0.05	
Tamaño de la muestra	2019	4 949		
	2020	1 345		

Nota: * $p < 0.10$, ** $p < 0.05$, *** $p < 0.01$.

Fuente: elaboración propia con datos obtenidos de la encuesta tetramestral a estudiantes.

La tabla 1 muestra que las emociones positivas como la alegría, estar contento y sentirse positivo experimentaron una breve reducción entre 2019 y 2020. Algo similar ocurrió con dos de las tres variables que miden el constructo “involucramiento”. Los estudiantes de prepara-

toria vivieron en menor medida experiencias como sentirse absorto o ensimismado en la actividad que realizan. La percepción de que el tiempo pasa rápido tuvo un resultado muy semejante entre los dos periodos evaluados. El componente de relaciones positivas también mostró indicadores negativos. El resultado es comprensible debido a que los alumnos vieron reducidas las posibilidades de interactuar de manera personal con sus compañeros y profesores. Esto debido a las restricciones sanitarias que tuvo el país a partir de mediados de marzo de 2020, durante la denominada “Jornada Nacional de Sana Distancia”. El elemento propósito y sentido de vida, así como el logro de metas, correspondientes al año 2020, muestran una leve disminución con respecto a los resultados del año 2019. Los hallazgos descritos se pueden asociar con lo vivido a nivel mundial como parte de estar inmersos en una crisis sanitaria global (Teruel y Pérez Hernández, 2021). En este sentido se destaca la respuesta de la universidad, que permitió a los alumnos seguir con sus clases de manera prácticamente inmediata, mantener el ecosistema de bienestar y felicidad de manera virtual y brindó a los colaboradores certidumbre en términos laborales.

 **Tabla 4.** Promedio de emociones negativas, salud y felicidad 2019 y 2020

	Año	media	desv. Est.	sig
Salud	2019	8.44	0.02	***
	2020	8.58	0.05	
Satisfacción con la salud	2019	7.65	0.03	*
	2020	7.53	0.07	
Salud comparada	2019	8.29	0.03	*
	2020	8.37	0.05	
Ansiedad	2019	7.02	0.04	***
	2020	6.82	0.07	
Soledad	2019	5.35	0.05	*
	2020	5.19	0.09	
Enojo	2019	5.40	0.04	**
	2020	5.23	0.08	
Tristeza	2019	5.16	0.04	
	2020	5.09	0.08	
Felicidad	2019	8.43	0.03	***
	2020	8.24	0.05	
Tamaño de la muestra	2019	4 949		
	2020	1 345		

Nota: *p<0.10, **p<0.05, ***p<0.01. Fuente: elaboración propia con datos obtenidos de la encuesta tetramestral a estudiantes.

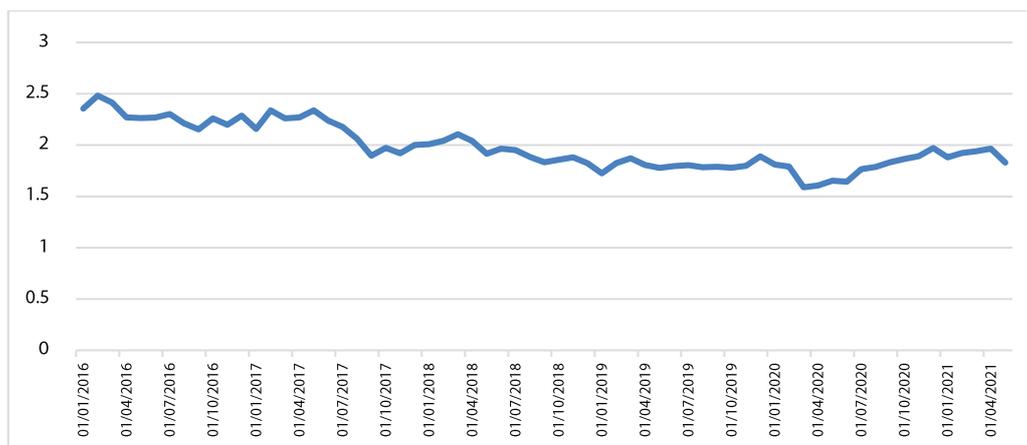
Por otra parte, la tabla 4 destaca que las emociones negativas no se vieron incrementadas durante la pandemia. De hecho, los

datos arrojan una reducción éstas. Este resultado es de llamar la atención, debido a que otras investigaciones realizadas para México han mostrado crecimiento en aspectos como la ansiedad y el estrés, producto de la incertidumbre asociada a la pandemia. Incluso, estos elementos podrían asociarse a la caída que tuvo México en los niveles globales de bienestar de todo el país, reflejada en el retroceso de 23 posiciones en el *ranking* de bienestar del Reporte Mundial de la Felicidad, presentado en marzo de 2021, utilizando datos de 2020 (Helliwell *et al.*, 2021). Los datos presentados en las tablas 3 y 4 tienen representatividad estadística de la población completa de preparatoria de la universidad y son comparables entre sí.

El nivel de bienestar reportado por los mexicanos sufrió una reducción severa durante 2020 (Helliwell *et al.*, 2021). El análisis de estado de ánimo de los *tuiteros* de la gráfica 1 resalta dicha reducción. Un resultado semejante se esperaría en poblaciones de jóvenes de bachillerato. Los resultados muestran reducciones moderadas en diversos elementos del modelo PERMA. Cabe destacar que los estudiantes de preparatoria encuestados no manifestaron incrementos en las emociones negativas; por el contrario, se apreciaron algunas disminuciones. Dicho hallazgo no podría adjudicarse del todo al “Ecosistema de Bienestar y Felicidad” de la universidad, ya que no existió un grupo de control formal y existen factores sociales y demográficos que también pudieron impactar. Sin embargo, vale la pena destacar la resiliencia mostrada por el alumnado encuestado, que manifiesta enfrentar la crisis sanitaria sin reportar impactos severos en términos de mayor ansiedad, soledad o tristeza. Resultados que sí se pudieron observar en otros estudios hechos en México (Teruel y Pérez Hernández, 2021). Sin embargo, también se aprecian resultados positivos que pueden asociarse al “Ecosistema de Bienestar y Felicidad” en el que viven los alumnos desde que entran a la preparatoria y que se trasladó al entorno virtual a partir de los primeros días de marzo de 2020.



Gráfica 1. Estado de ánimo de los *tuiteros*, México, 2016-2021



Fuente: estado de ánimo de los tuiteros, INEGI (2021).³

En la gráfica 1 se observa el estado de ánimo de los tuiteros en México desde 2016 hasta mayo de 2021. En dicha gráfica se puede observar que el punto más bajo de relación entre tuits positivos y negativos se alcanzó entre marzo y abril de 2020. Durante esos días se dio la declaración de pandemia debido al virus del SARS-CoV-2, que se denominó después Covid-19. En abril, la primera ola impactó con su mayor severidad a países como Italia y España. La seriedad de la situación originó miedo en la mayor parte de la población. En México dio inicio un periodo de reducción de actividades en el espacio público con el propósito de reducir los riesgos de contagio. La población entonces vivió sus momentos de mayor preocupación. Si bien no se podría hablar de una comparación de poblaciones semejantes, los datos de *Twitter* permiten identificar que la población mexicana mostró una mayor presencia de emociones negativas en sus interacciones en línea. El menor nivel de balance afectivo de los cinco años que se lleva registro. La gráfica sugiere que en abril se vivían los momentos de menor balance afectivo en el país. Entonces, se podría esperar un impacto significativo en bienestar de los alumnos de preparatoria. Como se vio en la tabla 4 los alumnos nos mostraron un efecto estadísticamente significativo en términos de emociones negativas. Los datos muestran que, si bien las emociones positivas sufrieron una reducción durante los primeros meses de la pandemia, las emociones negativas no vivieron dicho crecimiento. Lo anterior sugiere una actitud resiliente por parte de los alumnos, para no sentir mayor soledad, ansiedad o tristeza.

3 Véase: <https://www.inegi.org.mx/app/animotuitero/#/app/multiline>

Discusión y conclusiones

El manejo de la pandemia en México ha tenido muchas áreas de oportunidad. A mayo de 2021 el total de fallecimientos asociados al virus SARS-CoV-2 en México supera la cifra de 200 mil. En abril de 2020 países como España e Italia sufrían la primera ola de contagios y mortandad severa producto del Covid-19. En esos días, México mostraba una tasa baja tanto de contagios como de fallecimientos. Sin embargo, el miedo, la ansiedad y el estrés alcanzaron su punto más elevado en esos días.

El bienestar es un fenómeno complejo. Se ha estudiado desde la antigüedad y recientemente han surgido esfuerzos serios por definirlo (Knoesen y Naudé, 2018; Ryff, 2019) y medirlo (Diener *et al.*, 1985, 2010; Sumi, 2014). Siendo esto un gran reto epistemológico y metodológico (Charles-Leija, Aboites y Llamas, 2018b, 2018a).

En Universidad Tecmilenio existe un “Ecosistema de Bienestar y Felicidad” inspirado en los hallazgos de la psicología y la educación positiva que busca contribuir a formar en los estudiantes las competencias para alcanzar su propósito de vida y propio bienestar, sus familias, las organizaciones donde trabajan y la sociedad en general. La pandemia originada por el Covid-19 es un reto para instituciones educativas, organizaciones y la sociedad en general a nivel mundial. Los resultados del estudio muestran que diversos dominios de bienestar de los alumnos fueron impactados por la contingencia sanitaria. Lo cual es congruente con lo que ocurrió en México y el resto del mundo. Estudios de bienestar en México muestran que durante la pandemia creció el nivel de ansiedad y estrés en jóvenes y adultos (Teruel y Pérez Hernández, 2021). Causas como aislamiento social, incertidumbre laboral y escolar, miedo al virus, falta de acceso a los recursos materiales para trabajar o tomar clases vía remota (Valencia *et al.*, 2021).

A pesar de lo anterior, el estudio muestra que los estudiantes de preparatoria de universidad Tecmilenio lograron sobreponerse a la adversidad ocasionada por el Covid-19. Los datos mostraron que el impacto negativo en su bienestar fue moderado y eso puede vincularse a las competencias de bienestar que los alumnos logran desarrollar al estar inmersos en un ecosistema que promueve el uso de fortalezas del carácter, la construcción de relaciones positivas con los otros y la búsqueda de vivir el momento presente sin juzgar.

La educación positiva es la clave de una correcta alineación en-

tre metas académicas y metas de bienestar personal. A través de la educación positiva los estudiantes pueden tener una mejor comprensión del bienestar propio y de los otros. Gracias a la educación positiva los alumnos desarrollan competencias que les permiten lidiar con adversidades como la pandemia provocada por el virus SARS-CoV-2. Todas las instituciones educativas del país deberían integrar en sus programas elementos de bienestar. Esto permitiría que alumnos y alumnas sean generadores de florecimiento personal y comunitario.

Referencias

- Ballesteros-Valdés, R., y Charles-Leija, H. (2021). A comparative study of wellbeing in students during the Covid-19 pandemic. Tecmilenio Case. En M. White y F. McCallum (eds.), *Wellbeing and Resilience Education: Covid-19 and Its Impact on Education Systems* (cap. 3). Reino Unido: Routledge, Taylor & Francis Group.
- Bisquerra, R., y Hernández, S. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el Programa Aulas Felices. *Papeles Del Psicólogo*, 37(1), 58. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2017.2822>
- Brassai, L., Piko, B. F., y Steger, M. F. (2011). Meaning in life: Is it a protective factor for adolescents' psychological health? *International Journal of Behavioral Medicine*, 18(1), 44-51. <https://doi.org/10.1007/s12529-010-9089-6>
- Brown, K. W., y Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Butler, J., y Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profilier: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1-48. <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>
- Charles-Leija, H., Aboites, G., y Llamas, I. (2018a). Una revisión de aportaciones que contribuyeron al estudio de la utilidad y la felicidad en la economía. *Análisis Económico*, 33(84), 57-76.
- Charles-Leija, H., Aboites, G., y Llamas, I. (2018b). Violence in the Household and Happiness in Mexico. *Australian Economic Review*, 51(4), 1-12. <https://doi.org/10.1111/1467-8462.12298>
- Charles-Leija, H., Mora, C., y Toledo, M. (2020). Positive side effects of having a life purpose, the case of graduates of Tecmilenio University. *Congreso Internacional de Innovación Educativa*. Monterrey, México.
- Chia, A., Kern, M. L., y Neville, B. A. (2020). CSR for Happiness: Corporate determinants of societal happiness as social responsibility. *Business Ethics*, 29(3), 422-437. <https://doi.org/10.1111/beer.12274>



- Cobo-Rendón, R., Parra, J. A., y García-Álvarez, D. (2021). Análisis psicométrico del perfil de bienestar “PERMA-Profiler” en una muestra de estudiantes de Psicología. *Anuario de Psicología*, 51(March). <https://doi.org/10.1344/anpsic2021.51.5>
- Dahl, C. J., Christine, D. W. M., y Davidson, R. J. (2020). The plasticity of well-being: A training-based framework for the cultivation of human flourishing. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 117(51), 32197-32206. <https://doi.org/10.1073/pnas.2014859117>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., y Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., y Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Fredrickson, B. L., y Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought action repertoires. *Cognition & Emotion*, 19(3), 313-332.
- Goodman, F. R., Disabato, D. J., Kashdan, T. B., y Kauffman, S. B. (2018). Measuring well-being: A comparison of subjective well-being and PERMA. *Journal of Positive Psychology*, 13(4), 321-332. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1388434>
- Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., Neve, J., Aknin, L. B., y Wang, S. (2021). *World Happiness Report 2020*. Nueva York: Sustainable Development Solutions Network.
- Hill, P. L., y Turiano, N. A. (2014). Purpose in Life as a Predictor of Mortality Across Adulthood. *Psychological Science*, 25(7), 1482-1486. <https://doi.org/10.1177/0956797614531799>
- Hill, P. L., Turiano, N. A., Mroczek, D. K., y Burrow, A. L. (2016). The value of a purposeful life: Sense of purpose predicts greater income and net worth. *Journal of Research in Personality*, 65, 38-42. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2016.07.003>
- Kern, M. L., Williams, P., Spong, C., Colla, R., Sharma, K., Downie, A., ... Oades, L. G. (2020). Systems informed positive psychology. *The Journal of Positive Psychology*, 15(6), 705-715.
- Kersemakers, W., Rupperecht, S., Wittmann, M., Tamdjidi, C., Falke, P., Donders, R., ... Kohls, N. (2018). A workplace mindfulness intervention may be associated with improved psychological well-being and productivity. A preliminary field study in a company setting. *Frontiers in Psychology*, 9(FEB), 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00195>

- Khaw, D., y Kern, M. L. (2015). A Cross-Cultural Comparison of the PERMA Model of Well-being. *Journal of Psychology at Berkeley*, 8, 10-23.
- Knoesen, R., y Naudé, L. (2018). Experiences of flourishing and languishing during the first year at university. *Journal of Mental Health*, 27(3), 269-278. <https://doi.org/10.1080/09638237.2017.1370635>
- Lewinsohn, P. M., Rohde, P., Seeley, J. R., y Fischer, S. A. (1993). Age-cohort changes in the lifetime occurrence of depression and other mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 102(1), 110.
- Lombas, A. S., Jiménez, T. I., Arguís-Rey, R., Hernández-Paniello, S., Valdivia-Salas, S., y Martín-Albo, J. (2019). Impact of the Happy Classrooms Programme on Psychological Well-being, School Aggression, and Classroom Climate. *Mindfulness*, 10(8), 1642-1660. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01132-8>
- Martínez-Martí, M. L., y Ruch, W. (2017). Character strengths predict resilience over and above positive affect, self-efficacy, optimism, social support, self-esteem, and life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 12(2), 110-119. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1163403>
- Peterson, C., y Seligman, M. (2004). Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. *American Journal of Psychiatry*, 162. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.162.4.820-a>
- Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2001). On Happiness And Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C. D. (2019). Entrepreneurship and Eudaimonic Well-Being: Five Venues for New Science. *Journal of Business Venturing*, 34(4), 646-663.
- Seligman, M. (2002). *Authentic happiness*. Nueva York: Th Free Press.
- Seligman, M. (2012). *Flourishing: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Nueva York: Simon and Schuster.
- Seligman, M., y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., y Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3), 293-311. <https://doi.org/10.1080/03054980902934563>
- Sumi, K. (2014). Reliability and Validity of Japanese Versions of the Flourishing Scale and the Scale of Positive and Negative Experience. *Social Indicators Research*, 118(2), 601-615. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0432-6>



- Teruel, G., y Pérez Hernández, V. H. (2021). Estudiando el bienestar durante la pandemia de Covid-19: la Encovid-19. *Revista Mexicana de Sociología*, (Esp.), 125-167.
- Valencia, J. E., M. Sarmiento, D., Romero, R., Saucedo, D., López, E., y Hernández, C. (2021). Impact of Covid-19 in Mexico: A Vision. *Transdisciplinary Journal of Engineering & Science*, 12, 15-28. <https://doi.org/10.22545/2021/00145>
- Weissman, M. M. (1987). Advances in psychiatric epidemiology: rates and risks for major depression. *American Journal of Public Health*, 77(4), 445-451.