



## Acompañamiento para el Bienestar Integral Tec de Monterrey

*Support for Comprehensive Well-being Tec de Monterrey*

PAOLINA SANTIAGO MADERO<sup>a\*</sup>, DIANA ROCÍO VILLEGAS GUINEA<sup>a</sup>

<sup>a</sup>Bienestar Estudiantil, Tecnológico de Monterrey, México

\*Autor de correspondencia. Correo electrónico: psantiago@tec.mx

---

<b>Evento</b>	<b>Presentadores/as</b>
36.º Congreso Nacional de Posgrado	Paolina Santiago Madero, Diana Rocío Villegas Guinea
<b>Mesa de trabajo</b>	<b>Entidad legal responsable del estudio</b>
D. Resultados de Atención a Problemas Prioritarios	Tecnológico de Monterrey
<b>Fecha de la presentación</b>	<b>Financiamiento</b>
18-20 de septiembre, 2023	Parte de las actividades realizadas en el Departamento de Bienestar Estudiantil del Tecnológico de Monterrey.
<b>Formato</b>	<b>Conflictos de interés</b>
Ponencia	No existe conflicto de interés

---

### Resumen

Los temas de la salud mental en el mundo se han vuelto cada vez más importantes y cada vez son más tomados en cuenta en diferentes ámbitos. La OMS señala que 1 de cada 4 personas sufrirá de trastornos mentales en su vida (OMS,2021). En México, el 15.4 % de la población encuestada por el INEGI (2021) sufre de síntomas de depresión.

Como parte del Plan Estratégico 2030 del Tec de Monterrey, cuya visión es “Liderazgo, Visión y emprendimiento para el florecimiento humano”, se definieron estrategias para su logro, del cual se deriva “Promover el Bienestar integral de la persona en sus dimensiones física, intelectual, emocional, espiritual y social”. En este marco se definieron proyectos clave y transversales en la Institución, siendo “Bienestar Integral” uno de ellos.

Dentro del proyecto de “Bienestar Integral” para los tres niveles académicos (preparatoria, profesional y posgrado), se han llevado a cabo diferentes acciones para promover el bienestar integral de los estudiantes. Desde 2020, el Tec de Monterrey, campus Monterrey, forma parte del programa JED campus de The JED Foundation, cuyo objetivo es promover el bienestar y prevenir el suicidio, donde uno de sus puntos clave es la aplicación del Healthy Minds Study (HMS) a la población estudiantil, compuesto de preguntas y escalas validadas estadísticamente para conocer el bienestar integral, el consumo de sustancias, el clima para la diversidad, hábitos del sueño y mentalidad hacia el estrés, entre otros temas. Con la calibración del instrumento para su implementación en nuestra población, se escaló a nivel nacional y se creó el Índice de Bienestar Integral, extracto de preguntas clave de dicho instrumento con el cual hoy se tiene visibilidad del bienestar integral y sus siete dimensiones de alrededor de 44 583 estudiantes, de los cuales el 56 % son de preparatoria, 43 % de profesional y 1 % de posgrado.

Los resultados de las dos aplicaciones del HMS en estudiantes de posgrado reflejan que las dimensiones con puntuaciones más altas son la ocupacional y la espiritual, ya que la mayoría de los estudiantes de posgrado creen que contribuyen activamente en la felicidad y el bienestar de los demás, y reportan tener sentido de vida. Mientras que las dimensiones más bajas son la física y financiera, menos de la tercera parte de los estudiantes participantes reportan tener algún síntoma de desórdenes alimenticios y creen que su situación financiera en estos momentos es estresante.

Los recursos y estructura actuales de esta institución permiten aprovechar esta información para dar un acompañamiento y guía en temas de bienestar a los estudiantes de todos los niveles, donde en posgrados se identifica a estudiantes con factores de riesgo y alertas para apoyar con servicios de consejería emocional en campus y socios estratégicos. Adicionalmente, es posible identificar los factores de protección individuales y se proveen recursos especializados para su desarrollo tanto en medios digitales como en la oferta oficial de programas de Liderazgo y Formación Estudiantil en todos los campus.

**Palabras clave:** Bienestar Integral; factores de protección; factores de riesgo; florecimiento humano.

### Abstract

Mental health issues in the world have become increasingly important and are increasingly taken into account in different areas, the WHO indicates that 1 in 4 people will suffer from mental disorders in their life (WHO, 2021). In Mexico, 15.4% of the population surveyed by INEGI (2021) suffer from symptoms of depression.

As part of the 2030 Strategic Plan of Tec de Monterrey whose vision is “Leadership, Vision and entrepreneurship for human flourishing”, strategies were defined for its achievement, from which is derived “Promote the integral well-being of the person in its physical, intellectual, emotional, spiritual and social.” Within this framework, key and transversal projects were defined in the institution, “Integral Well-being” being one of them.

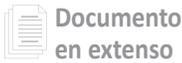
Within the “Integral Well-being” project for the three academic levels (High-school, undergraduate and Graduate) different actions have been carried out to promote the integral well-being of students. Since 2020, Tec de Monterrey, Monterrey campus has been part of the JED campus program of The JED Foundation, whose objective is to promote well-being and prevent suicide, where one of its key points is the application of the Healthy Minds Study (HMS) to the student population, composed of statistically validated questions and scales to understand comprehensive well-being, substance consumption, climate for diversity, sleep habits, mentality towards stress, among other topics. With the calibration of the instrument for its implementation in our population, it was scaled to the national level and the Integral Well-being Index was created, an extract of key questions from said instrument with which today we have visibility of comprehensive well-being and its seven dimensions of around 44,583 students where 56% are high school, 43% undergraduate and 1% graduate.

The results of the two applications of the HMS in graduate students reflect that the dimensions with the highest scores are occupational and spiritual, since the majority of graduate students believe that they actively contribute to the happiness and well-being of others and report having meaning in life. While the lowest dimensions are physical and financial, 20% of students report having some symptoms of eating disorders and 28% believe that their financial situation at this time is stressful.

Our current resources and structure allow us to take advantage of this information to provide support and guidance on well-being issues to students at all levels, where in graduate studies we identify students with risk factors and alerts to support with emotional counseling services on campus and strategic partners. Additionally, we can identify individual protection factors and provide specialized resources for their development both in digital media and in our official offer of Student Leadership and Training programs on all campuses.

**Keywords:** Integral Well-being; protective factors; risk factors; human flourishing.

---



Documento  
en extenso

## I. Introducción

Los temas de la salud mental en el mundo se han vuelto cada vez más importantes y cada vez son más tomados en cuenta en diferentes ámbitos. La OMS señala que 1 de cada 4 personas sufrirá de trastornos mentales en su vida (OMS, 2021). En México, el 15.4 % de la población encuestada por el INEGI (2021) sufre síntomas de depresión.

Durante muchos años, se ha intentado alcanzar, definir y medir el bienestar y la felicidad (González-Rivera, 2018). Debido a la compleja naturaleza del bienestar, no existe una definición universal. El bienestar se ha definido como “...un sentido positivo de uno mismo, del espíritu y de la pertenencia que sentimos cuando nuestras necesidades cognitivas, emocionales, sociales y físicas están siendo satisfechas. Se apoya a través de la equidad y el respeto por nuestras diversas identidades y fortalezas” (Ministerio de Educación de Ontario, 2016a, p. 3). Además, la Organización Mundial de la Salud (OMS) definió la salud mental como “un estado de bienestar en el que cada individuo se da cuenta de su propio potencial, puede hacer frente a las tensiones normales de la vida, puede trabajar de manera productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad” (Organización Mundial de la Salud, 2014).

Además, podemos encontrar en la literatura que existe una serie de factores de riesgo que son frecuentes en el rango de edad de la población estudiantil. Entre las problemáticas más comunes que pueden llegar a experimentar están ciertos niveles de estrés, ansiedad, problemas de autoestima, depresión, trastornos alimentarios, procesos de duelo no resueltos, problemas familiares, problemas de pareja, falta de metas académicas, falta de identidad de género, pocas o nulas redes de apoyo, consumo de sustancias, condiciones neurológicas no diagnosticadas, problemas de salud, malos hábitos, *bullying* o *cyberbullying*, entre otras (Tovar, 2021).

Los adolescentes y adultos jóvenes están entre las poblaciones más vulnerables que se ven afectadas en temas de salud mental como el uso y abuso de sustancias, trastornos de la conducta alimentaria, depresión, suicidio, malestar emocional, procrastinación y mala higiene de sueño, entre otras (Riveros, 2018; Organización Mundial de la Salud [OMS], 2014).

Principalmente en educación, el bienestar de los estudiantes se ha convertido en un tema importante. Los estudiantes son una parte esencial del futuro de la sociedad y son quienes experimentan diferentes factores estresantes y adversidades en la vida (El Ansari *et al.*, 2011). Por lo tanto, la noción de salud mental es hoy parte central de las instituciones educativas y se ha relacionado con el rendimiento académico y el desarrollo personal (Kempf, 2018).

El Tec de Monterrey define el bienestar integral como el estado de las personas y comunidades que contribuye a su desarrollo consciente, constante y equilibrado en las dimensiones física, emocional, intelectual, espiritual, social, ocupacional y financiera, en armonía con el medio ambiente. El Bienestar Integral es la base para que se produzca el florecimiento humano. Al permitir que las personas evolucionen, acercándose a un estado de plenitud, pueden contribuir positivamente al bien común y, colectivamente, contribuir al florecimiento humano.

Como parte del Plan Estratégico 2030 del Tec de Monterrey, cuya visión es “Liderazgo, visión y emprendimiento para el florecimiento humano”, se definieron estrategias para su logro, del cual se deriva “Promover el Bienestar integral de la persona en sus dimensiones física, intelectual, emocional, espiritual y social”. En este marco se definieron proyectos clave y transversales en la institución, siendo “Bienestar Integral” uno de ellos.



Para atender esta visión, se definió el proyecto estratégico “Bienestar Integral” para los tres niveles académicos (preparatoria, profesional y posgrado), en el cual se han llevado a cabo diferentes acciones para promover el bienestar integral de los estudiantes. Desde 2020, el Tec de Monterrey, campus Monterrey, forma parte del programa JED Campus, de The JED Foundation, cuyo objetivo es promover el bienestar y prevenir el suicidio y donde uno de sus puntos clave es la aplicación del Healthy Minds Study (HMS) a la población estudiantil, compuesto de preguntas y escalas validadas estadísticamente para conocer el bienestar integral, el consumo de sustancias, el clima para la diversidad, hábitos del sueño y mentalidad hacia el estrés, entre otros temas. Con la calibración del instrumento para su implementación en nuestra población, se escaló a nivel nacional y se creó el Índice de Bienestar Integral, extracto de preguntas clave de dicho instrumento con el cual hoy se tiene visibilidad del bienestar integral y sus siete dimensiones de alrededor de 44 583 estudiantes, donde 56 % son de preparatoria, 43 % de profesional y 1 % de posgrado.

## Objetivos de la investigación

Conocer el nivel de Bienestar Integral global y de las siete dimensiones de los estudiantes de posgrado en diferentes muestras y utilizar esta información para dar un acompañamiento y guía en temas de bienestar a los estudiantes, además de poder identificar los factores de protección y riesgo presentes en los estudiantes de posgrado.

## Metodología

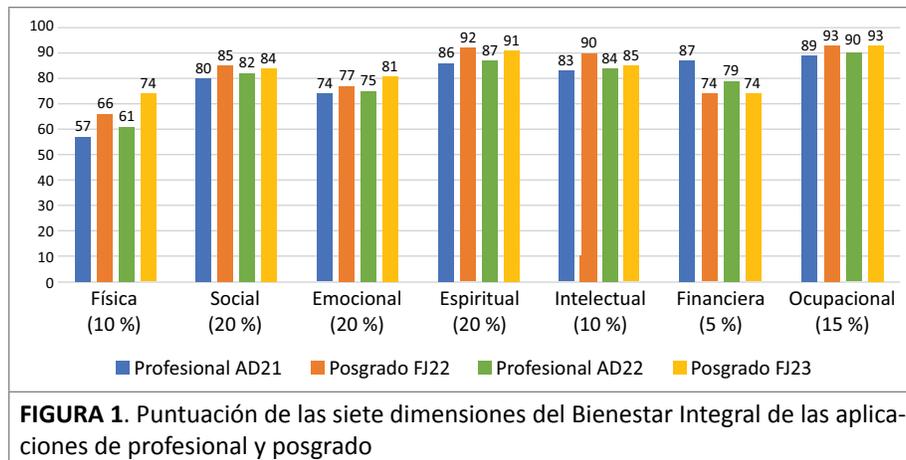
Se aplicó el HMS, mediante una liga para contestar en línea, a los estudiantes de posgrado en dos diferentes muestras. La primera aplicación se llevó a cabo en el periodo febrero-junio de 2022 y contestaron 386 estudiantes. La segunda se aplicó en agosto de 2022 a los estudiantes de posgrado del programa de especialidades médicas y en febrero-junio de 2023 a los demás programas de posgrado, obteniendo una muestra de 383 estudiantes que respondieron el instrumento.

Como se mencionó anteriormente, el HMS es un instrumento elaborado por Healthy Minds Network compuesto de preguntas y cuestionarios validados estadísticamente para conocer el bienestar integral y otros temas relacionados con la salud mental. A partir del HMS se construyó el Índice de Bienestar Integral, seleccionando 84 preguntas del HMS y clasificándolas en las dimensiones del modelo de bienestar del Tec para contar con una medición de cada dimensión.

## Resultados

Los estudiantes de posgrado puntúan más alto en todas las dimensiones, a excepción de la financiera, en comparación con las aplicaciones de los estudiantes de primer ingreso de profesional (véase la Figura 1).

Los resultados de las dos aplicaciones del HMS en estudiantes de posgrado reflejan que las dimensiones con puntuaciones más altas son la ocupacional y la espiritual, ya que la mayoría de los estudiantes de posgrado creen que contribuyen activamente en la felicidad de y bienestar de los demás, y reportan tener sentido de vida, mientras que las dimensiones más bajas son la física y financiera; menos de la tercera parte de los estudiantes participantes reportan tener algún síntoma de desórdenes alimenticios y creen que su situación financiera en estos momentos es estresante.



Adicionalmente, se encontró que los factores de protección más altos son un adecuado florecimiento humano, altos niveles de flexibilidad psicológica y de objetivos académicos, mientras que los factores de riesgo con porcentajes de estudiantes más altos son los de la presencia de síntomas de desórdenes alimenticios y soledad severa.

## Recomendaciones o conclusiones

El bienestar integral no es un estado estático, por lo tanto, es importante el equipamiento personal para enfrentarse, y superar, las adversidades de la vida. Por ello, el objetivo en Bienestar Estudiantil del Tec de Monterrey es ayudar a desarrollar las competencias necesarias para enfrentarse con éxito a las diferentes situaciones de la vida, dentro y fuera del Tec.

Los recursos y estructura actuales del Tec permiten aprovechar esta información para dar un acompañamiento y guía en temas de bienestar a los estudiantes de todos los niveles, donde en posgrados se identifican estudiantes con factores de riesgo y alertas para apoyar con servicios de consejería emocional en campus y socios estratégicos. Adicionalmente, se pueden identificar factores de protección individuales y proveer recursos especializados para su desarrollo tanto en medios digitales como en la oferta oficial de programas de Liderazgo y Formación Estudiantil en todos los campus.

## Referencias

- El Ansari, W., Stock, C., Snelgrove, S., Hu, X., Parke, S., Davies, S., ... & Mabhala, A. (2011). Feeling healthy? A survey of physical and psychological wellbeing of students from seven universities in the UK. *International journal of environmental research and public health*, 8(5), 1308.
- González-Rivera, J. A. (2018). Propiedades psicométricas de la Escala de Florecimiento en Puerto Rico. *Revista Evaluar*, 18(3). <https://doi.org/10.35670/1667-4545.v18.n3.22203>
- Kempf, A. (2018). *The challenges of measuring wellbeing in schools*. (O. T. Federation, ed.) Recuperado de Ontario Teachers' Federation: <https://www.otffeo.on.ca/en/wp-content/uploads/sites/2/2018/02/The-challenges-of-measuring-wellbeing-in-schools-Winter-2017-web.pdf>
- Ontario Ministry of Education. (2016). *Ontario's wellbeing strategy for education: Discussion document*. Toronto: Queen's Printer for Ontario. Recuperado de [http://www.edu.gov.on.ca/eng/about/well-beingpdfs\\_nov2016e/wellbeing\\_engagement\\_e.pdf](http://www.edu.gov.on.ca/eng/about/well-beingpdfs_nov2016e/wellbeing_engagement_e.pdf)



Tovar, G. (2021). *Efectividad de un programa para el desarrollo del bienestar integral en estudiantes universitarios en Monterrey*. Tesis sin publicar.

World Health Organization (WHO). (2005). *Basic Documents*, 45.ª ed., WHO.

World Health Organization. (2014). *Mental health: A state of well-being*. Recuperado de [https://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/en/](https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/)