CENTRO DE ENSEÑANZA TÉCNICA Y SUPERIOR

ACUERDO DE RECONOCIMIENTO DE VALIDEZ OFICIAL POR
EL GOBIERNO DEL ESTADO DE BAJA CALIFORNIA
DE 16 DE DICIEMBRE DE 2024

Diagnóstico del bienestar en estudiantes de educación media superior en Baja California, México

TESIS

que para obtener el grado de:

Doctor en Educación

presenta

Janet Elisa González Ruiz

Mexicali, B. C. **Enero** de 2025

Diagnóstico del bienestar en estudiantes de educación media superior en Baja California, México

TESIS

Que para obtener el grado de:

Doctor en Educación

Presenta:

Janet Elisa González Ruiz

Aprobada por:

18 de febrero de 2025

Dr López
Presidente

Fecha de aprobación

Mónica I. Monsiváis Almada

Dra. Mónica Monsiváis Almada
Secretaria

Dra. Rubia Cobo Rendón
Vocal

Dr. José Luis Bonilla Esquivel
Coordinador Académico

NOM 151

Dedicatoria

Para aquellos jóvenes estudiantes que cada día se comprometen a encontrar la felicidad, y para los docentes que dedican sus esfuerzos a guiarlos en ese camino.

Agradecimientos

A Ale, por estar a mi lado en cada paso de esta travesía, por la fuerza que me impulsa cuando más lo necesito. Sin tu apoyo incondicional, este logro no habría sido posible. Cada palabra escrita en estas páginas lleva el impulso que me das. Gracias por ser mi refugio y mi fuerza, por creer en mí cuando yo misma dudaba. Este logro es tan tuyo como mío.

A mi familia, quienes han sido los pilares que me mantuvieron firme en cada etapa del doctorado. Sus palabras de aliento y su constante compañía hicieron que esta meta fuera alcanzable.

A mi directora de tesis, Dra. Karla Díaz, quien, además de ser la mejor guía que podría haber tenido, se ha convertido en una amiga y una gran colega.

A mis sinodales, la Dra. Mónica Monsiváis y la Dra. Rubia Cobo, cuyas contribuciones y conocimientos enriquecieron mi tesis, convirtiéndola en el documento que siempre aspiré a crear.

A la Mtra. Ana Enciso, cuya empatía y colaboración permitieron que esta investigación llegara hasta la Secretaría de Educación, abriendo las puertas para impactar la vida de miles de estudiantes.

A la Mtra. Gina y Mtra. Ceballos quienes me apoyaron incondicionalmente durante este proceso.

Por último, a toda mi familia CETYS por ayudar a que esta investigación fuera posible.

Tabla de contenido

Introducción 9
Capítulo I. Planteamiento del Problema 11
Objetivo General 15
Objetivos Específicos 15
Hipótesis 16
Justificación 16
Capítulo II. Marco Teórico 19
Marco de Referencia 19
Bienestar: Uno de los Objetivos del Desarrollo Global 19
Indicadores de Bienestar en América Latina y el Caribe. 20
Indicadores de Bienestar en México. 20
Efectos Relacionados con la Carencia del Bienestar: Desesperanza Aprendida 21
El Origen de la Psicología Positiva y su Implicación en el Bienestar 22
El Surgimiento de la Teoría del Bienestar 23
Elementos que Componen al Modelo PERMA 24
Emociones Positivas. 24
Compromiso. 25
Relaciones Positivas. 25
Sentido. 26
Logro. 27
El Bienestar en la Educación 27
Enfoque Hacia el Éxito Académico y la Vida Plena 28
Programas Educativos Para el Desarrollo del Bienestar. 28
Estado de la Cuestión 30

Investigación sobre el Bienestar 31
Estudios Realizados en Nivel Internacional 31
Estudios Realizados en Latinoamérica. 31
Estudios Realizados en México. 32
Metaanálisis de la Evaluación del Bienestar 33
Estudios sobre el Bienestar que Usan el Instrumento del Perfil PERMA 35
Marco Contextual 50
Políticas Educativas en Educación Media Superior 51
Organización de la Educación Media Superior en Baja California 52
Características del Bachillerato General y el Bachillerato Tecnológico. 52
Direcciones de los Subsistemas de EMS. 52
Características Sociodemográficas de Baja California 53
Indicadores de Educación Media Superior en Baja California 54
Matrícula y deserción escolar en jóvenes de EMS 54
Eficiencia Terminal y Reprobación en EMS. 55
Resultados del Plan Nacional Para la Evaluación de los Aprendizajes. 55
Recapitulación del Marco de Referencia, Estado de la Cuestión y Marco Contextual. 56
Capítulo III. Método 60
Elementos del Diseño Metodológico 60
Participantes 61
Instrumento de Recolección de Datos, su Rigor y Calidad de Diseño 63
El Instrumento Perfil PERMA 63
Pasos y Procesos 67
Etapa 1: Presentación del Proyecto 67
Etapa 2: Seguimiento de las Escuelas Participantes 67

Etapa 3: Aprobación del Comité de Ética en Investigación 67
Etapa 4: Pilotaje del Instrumento 67
Etapa 5: Logística Previa a la Recolección de Datos 68
Etapa 6: Aplicación del Instrumento 68
Procesamiento y Análisis de Datos 69
Consideraciones Éticas de la Investigación 72
Cierre y Transición 73
Capítulo IV. Discusión de Resultados 74
Medición y Caracterización del Bienestar General 74
Contraste de Resultados con Estudios Realizados en Distintas Poblaciones con el Instrumento PERMA 79
Estudios Realizados en Población Adolescente Distinta al PERMA 81
Medición y Caracterización del Bienestar por Municipio 82
Medición y Caracterización del Bienestar por Subsistema 83
Diferencias de Percepción de Bienestar por Sexo 85
Capítulo V. Conclusiones y Recomendaciones 88
Síntesis de los Hallazgos 90
Principales Conclusiones 91
Recomendaciones Para el Desarrollo del Bienestar 93
Mantenimiento y Mejora del Bienestar en Estudiantes con Niveles de Bienestar "Normal" 93
Reducción de la Negatividad y Fomento del Optimismo 94
Mejora de la Percepción de Salud Entre las Estudiantes 95
Aportes de la Investigación 96
Aporte Teórico 96
Aporte Metodológico 97

Aporte Social 98
Limitaciones y Recomendaciones para Futuras Investigaciones 98
Referencias 100

Lista de Tablas

Tabla 1 Categorización de escalas que evalúan el bienestar 34
Tabla 2 Estudios a nivel Internacional que utilizan el Perfil PERMA del 2018 al 2020 .. 37
Tabla 3 Estudios a nivel Internacional que utilizan el Perfil PERMA durante el 2021 40
Tabla 4 Estudios a nivel Internacional que utilizan el Perfil PERMA del 2022 al 2023 .. 43
Tabla 5 Estudios a nivel Latinoamérica que utilizan el Perfil PERMA 46
Tabla 6 Estudios a nivel nacional que utilizan el Perfil PERMA 48
Tabla 7 Instituciones educativas participantes en el proyecto de investigación 62
Tabla 8 Municipios, planteles y población 62
Tabla 9 Elementos y reactivos del Perfil PERMA 64
Tabla 10 Propiedades psicométricas de la muestra actual 66
Tabla 11 Interpretación del funcionamiento PERMA 75
Tabla 12 Estadísticos descriptivos del PERMA 76
Tabla 13 Estadísticos descriptivos de la muestra de participantes 77

Lista de Figuras

Figura 1 Distribución de los datos PERMA 78
Figura 2 Media de las dimensiones de bienestar 78
Figura 3 Media de percepción de bienestar por municipio 83
Figura 4 Media de la percepción de bienestar por subsistema 85
Figura 5 Medidas de tendencia central del bienestar por sexo 86

Lista de Apéndices

Apéndice A. PERMA Profiler. Versión Española 120

Apéndice B. Dictamen del Comité de Ética..... 122
Apéndice C. Instrumento de Recolección de Datos..... 123
Apéndice D. Protocolo de Aplicación..... 126
Apéndice E. Oficios Para la Aplicación del Cuestionario 127

Introducción

La presente investigación tuvo como objetivo principal el diagnóstico de la percepción del bienestar con base en el modelo PERMA en los estudiantes de distintos subsistemas de Educación Media Superior de Baja California, México. Bajo esta consideración, se realizó una aproximación a estudios previos sobre el bienestar a nivel nacional e internacional respecto a índices de bienestar, instrumentos utilizados y las poblaciones donde fueron aplicados. Lo anterior, sumado a los efectos benéficos del bienestar en la educación y en la vida en general reportados en la literatura, así como con base en los indicadores de bienestar internacionales y nacionales en jóvenes, permitió establecer los beneficios y la escases de este tipo de investigaciones en estudiantes de bachillerato. El modelo PERMA se destacó como uno de los instrumentos óptimos a utilizarse en investigaciones orientadas a la población objeto de este estudio, asimismo, se alineó a la metodología seleccionada, misma que partió de un enfoque cuantitativo y postpositivista. El instrumento fue adaptado con base en las directrices internacionales para la estandarización de instrumentos de medición, para posteriormente ser aplicado a una muestra de 19,179 estudiantes de entre 15 y 18 años de bachilleratos de Mexicali, Tijuana y Ensenada. Los resultados arrojaron métricas óptimas del instrumento, consistencia en los índices de bienestar respecto a otras poblaciones y adaptaciones del modelo, así como diferencias significativas entre los índices presentados por hombres y mujeres. Lo anterior permitió establecer recomendaciones para el mejoramiento de las condiciones de bienestar desde el ámbito educativo.

Este documento se compone de cinco capítulos, en el primero se articula el planteamiento del problema, donde se identifica la problematización, objeto de estudio, preguntas, objetivos del estudio, hipótesis y justificación. En el segundo capítulo se encuentra la revisión de antecedentes, el marco de referencia y el contextual, de tal manera que se describen los conceptos y teorías que

configuran el objeto de estudio, así como la descripción del contexto en el cual se realiza el presente estudio. En el tercero se aborda el método de la investigación, se presentan los elementos del diseño metodológico, su paradigma y enfoque, así como las características y alcance de estudio, participantes, el instrumento de recolección de datos, el rigor y la calidad de su diseño, procesos y análisis de datos, así como las consideraciones éticas de la investigación. En el cuarto se desarrolla la discusión de resultados en el cual se describen los datos obtenidos, se analizan los hallazgos a la luz de los estudios revisados en la literatura, además se responden los objetivos de investigación. Por último, en el capítulo V se retoman las hipótesis y se enuncian las conclusiones, recomendaciones y limitaciones del estudio.

Capítulo I. Planteamiento del Problema

En este capítulo se analiza el estado actual del bienestar a nivel internacional, nacional y estatal. Además, se desarrolla el planteamiento del problema, que incluye la identificación del problema, el objeto de estudio, las preguntas de investigación, los objetivos, la hipótesis y la justificación del estudio.

El bienestar y la felicidad son temas de interés actual y, por tanto, son foco de estudio de diversas organizaciones internacionales. Ejemplo de ello es *El reporte de felicidad global* (Helliwell et al., 2024), donde se menciona que en la mayoría de los países, la satisfacción respecto a la vida disminuye gradualmente conforme se avanza de la niñez a la adultez; en este contexto, los jóvenes de 15 a 24 años suelen presentar niveles de satisfacción más altos que los adultos mayores. Si bien entre 2006 y 2019, los niveles de satisfacción de los jóvenes presentaron descensos en regiones como América del Norte, Europa Occidental, Oriente Medio y Asia Meridional, dichos niveles mejoraron a nivel mundial y se han mantenido estables desde entonces.

En este reporte también se destacó que, a partir de los 12 años, las niñas tendieron a presentar un menor nivel de satisfacción hacia la vida que los niños; asimismo, esta diferencia se acentúa a los 13 y 15 años, especialmente en los países de altos ingresos, donde la brecha se ha exacerbado por la pandemia. En cuanto a los jóvenes de 15 a 24 años, los datos no mostraron diferencias de género significativas hasta a partir de 2014, donde las mujeres comenzaron a reportar una menor satisfacción que los hombres (Helliwell et al., 2024).

En México, diversos estudios han explorado el bienestar, tanto desde una perspectiva subjetiva como en términos de variables sociales y económicas. Un ejemplo relevante de estos estudios es el análisis de los dominios de vida y su relación con el bienestar subjetivo, donde se

identifican dimensiones clave como la salud, la situación económica, las relaciones familiares y sociales, y el trabajo, como factores determinantes de la satisfacción general con la vida (Millán y Castellanos, 2018). Estos estudios subrayan la necesidad de ir más allá de una visión estrictamente económica del progreso, sugiriendo que el bienestar no depende únicamente de factores materiales, sino también de los "bienes relacionales", tales como el acceso a redes de apoyo y la calidad de las relaciones sociales (Millán y Esteinou, 2021).

Adicionalmente, la *Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado* (ENBIARE) 2021, realizada por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2021), reveló que el bienestar difiere considerablemente entre las diferentes entidades del país; la región norte, especialmente Baja California (BC), destacó con mayores niveles de satisfacción. En este tipo de estudios se pone énfasis en la relación entre factores como la seguridad, la salud y la educación con el bienestar general, donde se denota que las disparidades regionales reflejan influencias locales y políticas públicas específicas. En consonancia a lo expresado, los datos obtenidos a través de estas investigaciones resultan fundamentales para la formulación de políticas públicas que busquen mejorar el bienestar en todo el territorio nacional.

Con base en información proveniente de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE, 2024), en México, en los índices para una vida mejor se destacan cinco factores más relevantes para el bienestar: educación, salud, vivienda, seguridad y la satisfacción. Comparativamente, en Dinamarca, el país con el índice de bienestar más alto del mundo, la satisfacción ocupa la primera posición, lo que resalta la diferencia en las prioridades y los niveles de bienestar entre diferentes naciones. Esto subraya la importancia de considerar estos aspectos en el contexto mexicano y su relación con el bienestar de la población.

En Baja California, aunque existen investigaciones que abordan algunos de los factores clave que impactan en la calidad de vida, los estudios sobre el bienestar de la población son limitados. Según datos del Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (CONEVAL, 2020), la entidad enfrenta desafíos significativos en cuanto a pobreza multidimensional, la cual está estrechamente relacionada con el bienestar de los habitantes. Entre los factores más relevantes para el bienestar se incluyen el acceso a servicios básicos, la calidad de la vivienda y el nivel educativo. En este sentido, la carencia de estos aspectos contribuye directamente a la baja calidad de vida de una gran parte de la población de BC. Estas carencias sociales y económicas afectan particularmente a las zonas rurales, donde los habitantes enfrentan mayores dificultades para acceder a servicios esenciales, lo que repercute de manera negativa en su bienestar general.

En el *Proyecto de Transformación de la Educación Media Superior* bajo la Nueva Escuela Mexicana (NEM) y su Marco Curricular Común de Educación Media Superior (MCCEMS) se reconoce que el bienestar es un componente esencial para el ejercicio pleno de la libertad del estudiante. De acuerdo con lo expresado en el MCCEMS, el sistema educativo debe formar individuos responsables que contribuyan activamente a una sociedad de bienestar, enfocándose en la transformación social a través del desarrollo afectivo y emocional. Esta propuesta subraya la importancia de integrar los recursos socioemocionales dentro de un currículum ampliado, estructurado en tres componentes clave: responsabilidad social, cuidado físico personal y bienestar afectivo-emocional. Este último se centra en aspectos como la regulación emocional, las relaciones positivas y la resiliencia frente a las adversidades, donde se establece el bienestar emocional como base para el desarrollo de vínculos sociales saludables (Ortiz, 2022).

En paralelo, la psicología positiva, como corriente que estudia el óptimo funcionamiento del ser humano, ha aportado valiosas herramientas teóricas para comprender el bienestar. A partir del estudio de las fortalezas y virtudes que favorecen el desarrollo de capacidades individuales, en la psicología positiva se ha propuesto la teoría del bienestar, en la que se destacan cinco elementos fundamentales: emociones positivas, compromiso, relaciones, sentido y logro, los cuales conforman el modelo PERMA (Seligman, 2016). Este modelo, al ser medible y evaluable, dio lugar a la creación del Perfil PERMA (Butler y Kern, 2016), un instrumento que permite medir estos cinco elementos esenciales del bienestar, con el añadido de dos constructos adicionales: emociones negativas y percepción de salud. Compuesto por 23 reactivos de autorreporte, el Perfil PERMA se ha validado en diversas poblaciones, lo que respalda su aplicabilidad en contextos educativos.

A pesar de la relevancia del bienestar y de los avances en su medición, son limitados los estudios aplicados en instituciones de Educación Media Superior (EMS) que utilizan el modelo PERMA. Aunado a lo anterior, en investigaciones previas (véase Gómez-Álvarez y García-Valenzuela, 2022; González-Fuentes y Andrade Palos, 2016) se ha demostrado que un mayor nivel de bienestar está asociado con un mejor rendimiento académico y con conductas prosociales que favorecen el entorno comunitario del individuo. En contraste, existen pocos estudios sistemáticos realizados con el Perfil PERMA en este ámbito. Esta situación destaca la necesidad de realizar investigaciones que proporcionen una visión más completa del bienestar estudiantil y su relación con el rendimiento académico, así como generar datos relevantes para el diseño de políticas y programas educativos enfocados en el desarrollo integral de los jóvenes.

En consideración a lo anterior, el presente estudio empírico abordó esta necesidad al aplicar el modelo PERMA en una muestra representativa de estudiantes de EMS en BC, con el

objetivo de medir su bienestar y generar propuestas para su mejora. Este enfoque contribuyó a la comprensión del bienestar estudiantil en la región y proporcionó información clave para el desarrollo de estrategias que promuevan el bienestar integral de los estudiantes en el contexto educativo de la NEM. En esta investigación se da respuesta a los siguientes cuestionamientos: ¿cuáles son las percepciones en mayor y menor medida de los estudiantes respecto a los elementos que conforman el modelo PERMA: Emociones positivas, Compromiso, Relaciones, Sentido, Logro, Emociones negativas y Percepción de salud?, ¿cuáles son las diferencias en las percepciones de bienestar entre estudiantes de los municipios del estado de BC?, ¿cuáles son las diferencias en las percepciones de bienestar entre estudiantes de los subsistemas de EMS del estado de BC?, ¿existen diferencias entre las percepciones de bienestar de estudiantes en función del sexo?, ¿cuáles son las prácticas educativas que favorecen el desarrollo de bienestar en estudiantes de los distintos subsistemas?

Objetivo General

Diagnosticar la percepción del bienestar con base en el modelo PERMA en los estudiantes de distintos subsistemas de EMS en BC, México.

Objetivos Específicos

- Medir las percepciones de los estudiantes respecto a sus emociones positivas, compromiso, relaciones, sentido, logro, emociones negativas y percepción de salud, así como determinar cuáles se presentan en mayor y menor medida.
- Evaluar las diferencias de las percepciones de bienestar entre estudiantes de los municipios con mayor demografía de BC.
- Evaluar las diferencias de las percepciones de bienestar entre los estudiantes de los subsistemas de EMS de BC.

- Determinar si existen diferencias entre las percepciones de bienestar entre estudiantes hombres y mujeres.
- Proponer, con base en los resultados obtenidos, prácticas educativas que favorezcan el desarrollo de bienestar de los estudiantes de los distintos subsistemas.

Hipótesis

1. Los estudiantes presentaran niveles “normales altos” respecto a los elementos que conforman el modelo PERMA: Emociones positivas, Compromiso, Relaciones, Sentido, Logro, Emociones negativas y Percepción de salud.
2. Existen diferencias en las percepciones de bienestar entre estudiantes de los municipios del estado de BC.
3. Existen diferencias en las percepciones de bienestar entre estudiantes de los subsistemas de EMS del estado de BC.
4. Los hombres tienen puntuaciones de perfil PERMA bienestar superiores a las mujeres.
5. Las prácticas basadas en la psicología positiva favorecen el desarrollo del bienestar de los estudiantes de este contexto.

Justificación

El interés por llevar a cabo la investigación en la población de estudiantes de EMS en México se justifica por la necesidad de explorar y comprender los factores que influyen en su bienestar psicológico y emocional, así como el impacto que estos pueden tener en su desempeño académico y desarrollo integral. En los estudios previos realizados (véase Medina-Gual et al., 2021; Pineda y Becerril, 2017) se ha identificado que los jóvenes en esta etapa educativa experimentan niveles bajos de bienestar. Ambos estudios coinciden en que los estudiantes de EMS experimentan altos niveles de estrés y aflicción emocional, especialmente tras la pandemia

provocada por la COVID-19. Aunque los estudiantes reportan una satisfacción general con la vida, sus relaciones interpersonales no son percibidas como cálidas o confiables, lo que afecta negativamente su bienestar emocional y social. Estos hallazgos subrayan la necesidad urgente de políticas públicas y estrategias educativas que aborden el bienestar integral de los jóvenes.

Adicionalmente, en el informe del *Programa para la Evaluación Internacional de Alumnos* (OCDE, 2019) se expone que un alto porcentaje de estudiantes mexicanos experimentan ansiedad y presión académica, factores que afectan directamente su bienestar general. Según dicho informe, el 50% de los estudiantes se sienten tristes y el 43% experimentan sentimientos de miseria. Además, el 79% se muestra preocupado por su rendimiento académico, lo que incrementa la ansiedad relacionada con las actividades escolares, un factor reconocido como uno de los principales contribuyentes a una baja satisfacción con la vida. A pesar de que un 96% de los jóvenes reporta sentirse feliz, la gestión inadecuada de sus relaciones interpersonales puede generar una satisfacción inestable, lo que podría afectar su rendimiento académico.

La relevancia del presente estudio radica en el abordaje del Perfil PERMA como instrumento para evaluar el bienestar en estudiantes de EMS en México. Si bien los trabajos de Butler y Kern (2016), creadoras del perfil, proporcionan una base metodológica sólida al validar la psicometría del instrumento en contextos mexicanos, pocos estudios han aplicado este modelo de forma específica a adolescentes en el país. De hecho, solo se encontró un estudio reciente que explora el bienestar adolescente en México (véase Charles-Leija et al., 2022), posterior al trabajo inicial de Butler y Kern. En particular, no se encontraron investigaciones previas que utilicen el Perfil PERMA para evaluar el bienestar de los estudiantes en el estado de BC, lo que recalcó la importancia de generar datos específicos para esta región. El análisis del bienestar de los jóvenes

bajo este modelo no solo ofrece un diagnóstico relevante, sino que también permitió el diseño de estrategias educativas más efectivas y personalizadas para mejorar el bienestar estudiantil.

La aplicación del modelo PERMA, orientada a la mejora de la calidad de vida de los individuos, resulta pertinente también desde una perspectiva psicosocial, dado que fomenta la atención plena, una habilidad crucial para el desempeño académico. Así, la promoción de la educación emocional en las aulas se torna indispensable para los estudiantes (Campo-Moraga, 2020). Dado lo anterior, los resultados de este estudio contribuyeron al fortalecimiento del bienestar emocional y académico de los jóvenes, lo que puede derivar en mejoras tanto en su rendimiento académico como en el desarrollo de comportamientos prosociales que beneficien a su comunidad (González-González y Betancourt-Ocampo, 2021). A su vez, el enfoque integral de este modelo representó una oportunidad para fomentar el bienestar a nivel estructural en las políticas y prácticas educativas en BC, lo que puede generar un impacto positivo y duradero en los estudiantes de la región.

En este sentido, la investigación tuvo el potencial de hacer una contribución significativa al ámbito educativo y psicosocial. La falta de estudios previos en México, y particularmente en BC, indicó la necesidad de realizar un diagnóstico formal sobre el bienestar de los estudiantes de EMS. La investigación proporcionó una base sólida para formular propuestas orientadas al desarrollo integral de los jóvenes, contribuyendo no solo a su bienestar, sino también a un mejor rendimiento académico y una mayor integración social.

Capítulo II. Marco Teórico

En este capítulo se describen y analizan hallazgos de la investigación educativa respecto al bienestar, organizados en tres apartados:(1) marco de referencia, (2) estado de la cuestión y (3) marco contextual. En el primero, se revisan aspectos relacionados con los motivos fundamentales para el estudio del bienestar; además, se enlistan aquellos estudios que usaron el instrumento del Perfil PERMA para medir el bienestar, así como aquellos que han utilizado instrumentos distintos a este. En el segundo, se abordan los principales conceptos y teorías relacionadas con el objetivo de estudio, así como la descripción de aquellos elementos que componen el modelo PERMA. En el tercero, se plasma el contexto en el que se desarrolla el presente estudio, se realiza un recorrido desde la política educativa en México, los programas generados para promover el desarrollo del bienestar, para finalmente describir algunas características sociodemográficas de los municipios e instituciones en las que se realiza esta investigación.

Marco de Referencia

En el presente apartado se desarrollan los constructos y conceptos relacionados con el objeto de estudio. Primeramente, se describen los indicadores del bienestar en Latinoamérica y en México; posteriormente, se discuten los efectos que tiene el carecer del bienestar. A partir de este marco, también se realiza una introducción a la psicología positiva y al surgimiento de la teoría del bienestar, también se presenta el modelo PERMA y se finaliza con una exploración respecto a la influencia del bienestar en la educación, específicamente en el nivel de EMS.

Bienestar: Uno de los Objetivos del Desarrollo Global

Desde 2005, la OCDE ha desarrollado indicadores para evaluar el bienestar de jóvenes de 15 a 29 años con el objetivo de diseñar políticas públicas que mejoren su desarrollo. Sin

embargo, los indicadores de bienestar subjetivo no han mostrado un avance significativo en la última década (Fernández-Domínguez, 2022). A pesar de los esfuerzos, la evaluación ha priorizado factores objetivos como ingresos, empleo y deuda, en lugar de centrarse en aspectos subjetivos como la satisfacción con la vida y la percepción de felicidad, mismos que son fundamentales para un enfoque más integral del bienestar.

Indicadores de Bienestar en América Latina y el Caribe. En 2021, el Centro de Bienestar, Inclusión, Sostenibilidad e Igualdad de Oportunidades (WISE, por sus siglas en inglés) y el Centro de Desarrollo de la OCDE evaluaron el bienestar en América Latina y el Caribe, enfocándose en cuatro dimensiones clave: capital natural, económico, humano y social. El estudio mostró avances como la reducción de la pobreza absoluta (de uno de cada tres a uno de cada cinco entre 2006 y 2019) y un aumento en la educación secundaria (del 34% al 46%). Además, la proporción de personas con baja satisfacción con la vida disminuyó del 24% al 19% (OCDE, 2021).

Entre 2000 y 2019, se registraron mejoras en la región respecto al consumo económico, el acceso a servicios básicos como agua potable e internet, un aumento en la esperanza de vida de 3.7 años y avances en competencias educativas. Sin embargo, también se observaron desafíos, como el incremento del desempleo (del 6.5% al 7.7%) y la mortalidad por suicidio (5%). En cuanto a la seguridad, la percepción se mantuvo estable, al igual que el apoyo social y la participación electoral. Destacan reducciones en la tasa de homicidios (24%) y victimización por delitos (del 43% al 25%), así como mejoras en la calidad del aire (9% menos de contaminación) y una leve disminución en accidentes de tránsito (1%) (OCDE, 2021).

Indicadores de Bienestar en México. En el Plan Nacional de Desarrollo (Gobierno de México, 2023) se establece como prioridad mejorar el nivel de vida y bienestar de la población.

Para ello, es fundamental contar con indicadores multidimensionales que evalúen el bienestar, incluyendo factores como ingresos, acceso a la salud, educación, satisfacción con la vida y seguridad ciudadana (Fernández-Domínguez y Gómez-Hernández, 2019). En términos de bienestar, BC se sitúa en el cuarto lugar nacional, detrás de Ciudad de México y Nuevo León, que lideran en este aspecto, mientras que Puebla y Oaxaca presentan los niveles más bajos (Gobierno de México, 2023).

En 2018, en el balance del sexenio del Plan Nacional de Desarrollo se mostraron reducciones en diversas carencias sociales, como el acceso a salud, seguridad social y alimentación, aunque se destacó que solo el 55.8% de los indicadores sociales son medibles en términos de impacto, limitando la evaluación del progreso real (Gobierno de México, 2023).

A pesar de la recomendación de miembros de la OCDE de invertir al menos el 8.8% del PIB en salud, en México solo se destina un 6.2%, lo que lo sitúa entre los últimos lugares en inversión y esperanza de vida (75.1 años) comparado con países como Estados Unidos, donde se invierte el 16.8% del PIB (Del Real-García y Cruz-Álvarez, 2022). Esto refleja un enfoque en indicadores económicos y de acceso a servicios en lugar de priorizar la percepción subjetiva del bienestar, lo que evidencia la necesidad de estudios que aborden la satisfacción y realización personal como factores clave para el crecimiento socioeconómico (Ahumada-Tello, 2019).

Efectos Relacionados con la Carencia del Bienestar: Desesperanza Aprendida

Antes de desarrollar su conocida teoría del bienestar y el modelo PERMA, Overmier y Seligman (1967) descubrieron el fenómeno de la “indefensión aprendida”. A través de experimentos con animales, demostraron que, al ser expuestos a situaciones inescapables (como descargas eléctricas), los animales aprendían a no intentar escapar, incluso cuando posteriormente se les ofrecía la posibilidad de hacerlo. Este fenómeno se debía a la percepción de

falta de control sobre las circunstancias, lo que más tarde se corroboró en estudios adicionales (Maier y Seligman, 1976).

Cuando trasladaron la indefensión aprendida al ámbito humano, Hiroto y Seligman (1975) identificaron que la sensación de desesperanza afecta tres dimensiones: la motivacional (disminuye la propensión a actuar), la cognitiva (dificulta aprender que nuestras acciones pueden tener efectos) y la emocional (genera ansiedad y depresión). Este marco se utilizó para proponer la indefensión aprendida como un modelo para entender la depresión, sugiriendo que la falta de control es un factor clave en su desarrollo (Miller et al., 1977).

El concepto de indefensión se vincula con el componente de "Sentido" dentro del modelo PERMA, el cual se relaciona con tener un propósito vital. Estudios recientes (Wilkes et al., 2022) demuestran que este sentido predice positivamente el bienestar y reduce síntomas de ansiedad y depresión. Así, los trabajos iniciales de Seligman sobre la desesperanza aprendida sentaron las bases para su posterior teoría del bienestar, la cual se analiza con mayor profundidad en las siguientes secciones.

El Origen de la Psicología Positiva y su Implicación en el Bienestar

La psicología positiva, propuesta por Seligman en 1998, se centra en investigar los aspectos que promueven una vida saludable, como las emociones positivas, las metas, las relaciones interpersonales y la satisfacción derivada de las acciones (Seligman, 1999). Entre sus principales aportes se encuentran el concepto de "flujo", desarrollado por Csikszentmihalyi (1997), que describe un estado de concentración plena y disfrute en una actividad, lo que potencia la autoestima; el modelo de las 24 fortalezas de carácter que agrupan virtudes como la creatividad, el coraje y la gratitud, fundamentales para el bienestar personal (Peterson y Seligman, 2004); la teoría de las emociones positivas, que demuestra cómo estas emociones

incrementan la creatividad, la resiliencia y el optimismo (Fredrickson, 2001); y el concepto de "saboreo", propuesto por Bryant y Veroff (2007), que fomenta el disfrute consciente del momento presente para mejorar el bienestar.

El estado de "flujo" se ha vinculado con un mayor disfrute y motivación intrínseca (Abuhamdeh y Csikszentmihalyi, 2012), mientras que las emociones positivas, según Fredrickson (2001; 2013), no solo contrarrestan las emociones negativas, sino que también fortalecen los vínculos emocionales y el aprendizaje. Asimismo, el proceso de "saboreo", basado en la plena conciencia y disfrute de las experiencias, ha mostrado un impacto significativo en el bienestar (Chadwick et al., 2021). Estas contribuciones fundamentales sentaron las bases del modelo PERMA, que es el foco de este estudio debido a su relevancia actual y a los constructos medibles que ofrece.

El Surgimiento de la Teoría del Bienestar

El estudio del bienestar ha evolucionado a partir de dos líneas de investigación principales: el bienestar subjetivo y el bienestar psicológico. La primera, influenciada por la psicología hedónica, se centra en la percepción individual de felicidad, satisfacción con la vida y balance afectivo (Diener, 1984). En contraste, el bienestar psicológico, basado en la psicología eudaimónica, enfatiza el desarrollo personal, el propósito de vida y el funcionamiento óptimo (Ryff, 1989). La integración de ambos enfoques permite comprender el bienestar de manera integral. En este contexto, el modelo PERMA de Seligman (2011) representa un marco teórico sólido al combinar estos elementos en cinco dimensiones clave: emociones positivas, compromiso, relaciones, significado y logro. Su aplicación en adolescentes permite evaluar el bienestar de manera integral, justificando su elección en la presente investigación.

Antes de crear el modelo PERMA, Seligman desarrolló en 2002 la teoría de la felicidad, que identifica tres vías para alcanzarla: (1) la vida placentera, basada en las emociones positivas; (2) la vida comprometida, centrada en el uso de fortalezas personales; y (3) la vida con significado, que se refiere a vivir con un propósito que beneficie a los demás (Seligman, 2018). Esta teoría se fundó en las primeras aportaciones de la psicología positiva. En 2011, Seligman revisó su enfoque en su libro *Florecer*, introduciendo el modelo PERMA, una teoría del bienestar que se aleja de la felicidad simple y se enfoca en elementos más complejos. El modelo incluye cinco componentes mesurables: (1) Emoción positiva, (2) Compromiso, (3) Sentido, (4) Relaciones positivas y (5) Logro, que conforman el acrónimo PERMA (Seligman, 2011). Estos elementos contribuyen al bienestar, son buscados por las personas y tienen medición independiente. Las emociones son fundamentales, ya que aumentan la motivación y el interés por alcanzar metas, lo que impacta positivamente en el bienestar general y el logro (Mestre-Navas y Gutiérrez, 2018).

A continuación, se presentan con mayor detenimiento los cinco elementos que componen este modelo.

Elementos que Componen al Modelo PERMA

Son cinco los elementos que componen al modelo PERMA, en esta sección se presenta su descripción.

Emociones Positivas. Estas componen el primer elemento del modelo PERMA y aluden a la experiencia de emociones agradables. En este punto es necesario retomar los aportes de Fredrickson (2013) en su teoría de las emociones positivas, en la cual postula 10 emociones positivas: (1) diversión, (2) asombro, (3) gratitud, (4) esperanza, (5) interés, (6) alegría, (7) amor, (8) orgullo, (9) serenidad e (10) inspiración. Experimentar estas emociones contribuye

significativamente al desarrollo del optimismo, resiliencia, aceptación, sentido de propósito, además de impactar positivamente en la construcción de relaciones sociales y salud física (Tarragona, 2014).

De hecho, Fredrickson (2011) afirmó que las personas que incrementan su bienestar experimentan tres emociones positivas por cada negativa, es decir, no se trata de anular las emociones negativas para poder mejorar el bienestar, basta con que la experiencia de emociones positivas sea mayor. Para Seligman (2016) este elemento se relaciona significativamente con la vida placentera (una de las tres vidas del modelo de la teoría de la felicidad), además se asocia con la felicidad y satisfacción con la vida del individuo como medidas subjetivas.

Compromiso. Este elemento se refiere al grado en que una persona se involucra en la actividad llevada a cabo, por lo que no es sorpresa que dentro de las aportaciones de la psicología positiva se traigan a colación los estudios del estado de *flow* por Csikszentmihalyi (1997), ya que se encontró que los niveles óptimos de desempeño se obtienen al experimentarse estados de *flow*. Del mismo modo, como se mencionó, los momentos del *flow* impactan positivamente en el estado emocional cuando la actividad realizada es retadora, pero se tiene consciencia de que se poseen las habilidades necesarias para afrontarla de manera adecuada.

Resulta importante mencionar que aquellas actividades que requieren de las fortalezas personales del individuo son más propensas a generar momentos de *flow* (Peterson y Seligman, 2004). Así pues, identificar las propias fortalezas personales es un paso esencial para llegar a desarrollar el elemento del compromiso.

Relaciones Positivas. Respecto al tercer elemento del PERMA, Seligman (2016) mencionó que este es una pieza clave debido a que las relaciones con otros y actos de bondad incrementan el bienestar más que cualquier otra actividad. En este sentido, Peterson (2009)

refiere que la variable que más se relaciona con el bienestar es la calidad en las relaciones sociales, y que al estudiarse el nivel de felicidad en los individuos, aquellos que tienen puntuaciones más altas son los que poseen buenas relaciones sociales. Incluso en una investigación (Fowler y Christakis, 2008) se reveló que las relaciones positivas, además de impactar favorablemente los sentimientos, tienen una relación con el desarrollo de metas personales, también se encontró que frecuentar a una persona feliz incrementa la posibilidad en un 15%. Del mismo modo, Csikszentmihalyi (1997) afirmó que cuando una persona se encuentra sola tiende a entristecerse y que al estar rodeada de otros tiende a incrementar sus niveles de alegría.

Sentido. Para este elemento Seligman (2016) considera que el sentido se trata de pertenecer y aportar a algo que se considera superior a sí mismo, es decir, es el significado atribuido a las experiencias vividas. Peterson (2014) considera que la psicología positiva debería centrar su atención en el sentido, ya que se ha comprobado que contar con un significado y propósito tiene un impacto significativo en el bienestar. De hecho, este elemento junto con el placer y el compromiso sirven para predecir la satisfacción con la vida, pero son el sentido y el compromiso aquellos que predicen con mayor relevancia la satisfacción con la vida.

Adicionalmente, el estudio de Steger (2012) revela que tener un sentido de vida permite interpretar y organizar de mejor manera las experiencias, lo cual posibilita poseer una mayor sensación de control sobre la propia vida; a través de su investigación se confirmó que aquellos que tienen un sentido de vida son menos propensos a la depresión, ansiedad, adicciones e ideación suicida. Por último, en otro estudio (véase McKnight y Kashdan, 2009) se encontró que tener un propósito en la vida se relaciona positivamente con la satisfacción con la vida, salud mental, salud física y longevidad.

Logro. El último elemento de PERMA comprende aquellas acciones realizadas con la intención de alcanzar una meta. Seligman (2016) mencionó que el logro no debe entenderse solo como el resultado final, sino cada paso que se lleva a cabo para conseguirlo. El logro se relaciona con los estados de *flow* (Csikszentmihalyi, 1997) y las fortalezas personales (Park y Peterson, 2009), ya que para alcanzar una meta se requiere hacer uso de habilidades y fortalezas que permitan crear momentos de concentración y enfoque a la tarea. Un aspecto importante del logro es que dio pauta a la investigación de la perseverancia. Respecto a ello, Duckworth et al. (2007) demostraron que esta posee una relación predictiva significativa con el alcance de éxito, además encontraron que el logro de metas complejas implica no solo tener talento, sino de la aplicación de este de manera sostenida y enfocada a lo largo del tiempo. En este sentido, el logro requiere de perseverancia, fortalezas y estados de *flow.*

El Bienestar en la Educación

La psicología positiva y las estrategias para aumentar el bienestar son cruciales en el ámbito educativo, aunque la implementación de programas suficientes aun es un desafío. Según García-Campayo et al. (2018), las escuelas no solo deben enseñar sobre bienestar, sino vivirlo como parte de su cultura escolar. Dado lo anterior, proponen actividades como voluntariado, proyectos sociales y la integración del deporte con valores para mejorar el bienestar. Estas acciones están contempladas en el currículo de EMS (Ortiz, 2022), lo que facilita su implementación.

Además, Waters et al. (2022) destacan que la psicología positiva protege la salud mental de los estudiantes y demuestran que las estrategias como las relacionadas con artes y cultura, conexión con el entorno y alfabetización en bienestar impulsan el bienestar colectivo. Desde este

enfoque se sugiere que el bienestar y las instituciones educativas pueden colaborar de manera efectiva para fomentar el desarrollo integral de los estudiantes.

Enfoque Hacia el Éxito Académico y la Vida Plena. La educación positiva se ha vinculado con el éxito académico mediante el fomento de emociones positivas, fortalezas de carácter, el sentido y propósito en el estudio, y la conexión entre metas personales y aprendizaje (Seligman et al., 2009). Desde este enfoque se muestra cómo el aprendizaje de contenidos académicos puede mejorar el bienestar general de los estudiantes.

Investigaciones como la de Gill et al. (2021) indican que los adolescentes valoran el éxito personal a través de la autorrealización, la satisfacción personal, las relaciones interpersonales y la búsqueda de objetivos, lo que refleja la relación entre bienestar y éxito académico. Además, Walsh et al. (2018) respaldan la idea de que la felicidad contribuye al éxito profesional. Por su parte, Morales-Rodríguez y Chávez-López (2019) demuestran que la satisfacción académica está relacionada con la autoconfianza y la reducción del agotamiento emocional ante las demandas escolares.

Por lo tanto, la implementación de programas educativos que promuevan el bienestar es clave para el desarrollo integral de los estudiantes, fortaleciendo tanto su bienestar como su éxito académico. A continuación, se describen tres de ellos.

Programas Educativos Para el Desarrollo del Bienestar. En esta sección se describen tres programas que aplican principios de la psicología positiva en el ámbito educativo: el Programa de Resiliencia de Penn (PRP), el programa Aulas Felices y CONSTRUYE-T.

1. Programa de Resiliencia de Penn (PRP). Este programa de la Universidad de Pennsylvania se enfoca en enseñar habilidades de vida como el optimismo, la toma de decisiones y la resolución de problemas. Ha atendido a más de 2000 estudiantes durante

20 años, lo que demuestra su eficacia para reducir síntomas de depresión y problemas de comportamiento, con mejores resultados cuando los docentes y líderes están involucrados (Adler, 2017).

2. Aulas Felices. Este programa, alineado con el modelo PERMA de Seligman (Seligman, 2016), busca aumentar la felicidad y el desarrollo personal de los estudiantes. Está diseñado para estudiantes de 3 a 18 años, con actividades basadas en psicología positiva para promover su bienestar. Aunque es un referente importante en España, su aplicación ha sido limitada, lo que dificulta la evaluación de su efectividad (Alzina y Paniello, 2017; Cachón-Alonso y Sánchez-González, 2023)
3. CONSTRUYE-T. Desarrollado en 2007 por la Secretaría de Educación Pública (SEP) de México, este programa tiene como objetivo mejorar las habilidades socioemocionales de los estudiantes de EMS. Un estudio de Ramírez-Ayona et al. (2019) mostró que, tras la implementación del programa, los estudiantes aumentaron su motivación escolar. Sin embargo, Ibarra-Uribe y Fonseca-Bautista (2019) identificaron problemas en su implementación, como la falta de capacitación y resistencia por parte de los docentes.

Estos programas buscan incrementar el bienestar personal a través de emociones positivas, fortalezas personales y relaciones interpersonales. Aunque su aplicación ha sido limitada, representan un paso importante hacia el desarrollo de estrategias educativas para el bienestar.

En la siguiente sección se describe el estado de la cuestión, em el cual se desarrollan las investigaciones que se han realizado en todo al bienestar a nivel internacional, en Latinoamérica y México.

Estado de la Cuestión

La investigación educativa es fundamental para comprender la educación contemporánea, ya que, mediante la reflexión y el análisis, permite a los docentes abordar problemas pedagógicos y ofrecer experiencias de aprendizaje más creativas y originales (Sánchez-Mojica, 2020). Por lo tanto, toda investigación debe comenzar con la indagación y evaluación de los resultados derivados de estudios previos. La revisión de antecedentes facilita la identificación de cómo se ha evaluado el bienestar en la última década, y el análisis de investigaciones empíricas que han utilizado el Perfil PERMA permite discernir si su aplicación se ha centrado en la validación psicométrica o en la evaluación del bienestar en las poblaciones estudiadas. Esto es esencial para comprender el estado actual del conocimiento sobre el bienestar de los estudiantes de EMS.

De acuerdo con el censo de población y vivienda del INEGI (2022), el 34.1% de la población en México corresponde a adolescentes, lo que destaca su relevancia en el desarrollo social del país. Evaluar su bienestar resulta fundamental, ya que permite promover su transición hacia la adultez y favorecer su contribución al desarrollo de la nación. La medición del bienestar en este grupo facilita el diseño de herramientas y programas que favorezcan el desarrollo de hábitos que mejoren la calidad de vida y prevengan conductas de riesgo, particularmente en cuanto a la salud mental (Pineda y Becerril, 2017). En este sentido, el estudio del bienestar en adolescentes se presenta como una necesidad para generar cambios sociales significativos, siendo un motor de transformación en diversas dimensiones del desarrollo juvenil.

En este apartado, se analizan investigaciones previas sobre el bienestar de los adolescentes, comenzando con aquellos estudios que emplean diferentes instrumentos y escalas de medición. Posteriormente, se examinan aquellos que utilizan el Perfil PERMA (Butler y Kern,

2016). Dada la cantidad de estudios relevantes, estos se presentan organizados en tablas para facilitar su lectura y para clarificar los objetivos específicos de cada uno.

Investigación sobre el Bienestar

El bienestar es un tópico que se ha estudiado a partir de distintos marcos de referencias y, por ende, instrumentos para su medición. En la selección de artículos se utilizaron los siguientes criterios de inclusión: artículos de idioma inglés y español de índole nacional e internacional, con fecha de publicación del 2018 al 2023 en las bases de datos de EBSCO, DOAJ, Springer y Google Académico. Para la recolección de artículos se utilizaron los criterios de búsqueda "bienestar", "evaluación", "adolescentes" y "jóvenes". Se recopilaron 15 investigaciones realizadas sobre el bienestar en jóvenes adolescentes.

Estudios Realizados en Nivel Internacional. Se encontraron tres estudios en los que evalúa el bienestar en adolescentes. Dichas investigaciones se describen a continuación en orden cronológico. En España, Gómez-López et al. (2019) estudiaron la relación entre el bienestar psicológico y la estabilidad en las relaciones románticas en 747 adolescentes y concluyeron que las relaciones interpersonales positivas son un predictor del bienestar. Por su parte, Steinmayr et al. (2019) en Alemania, realizaron un estudio longitudinal con 476 adolescentes y descubrieron que el bienestar subjetivo incrementa al final de la escolaridad obligatoria, especialmente en aquellos con buenas calificaciones. Márquez y Long (2021) en su análisis de 46 países, identificaron una disminución del bienestar en 39 de ellos entre 2015 y 2018, con una mayor caída en las mujeres.

Estudios Realizados en Latinoamérica. En América Latina se rastrearon nueve estudios que evalúan el bienestar en adolescentes y destacaron factores emocionales, sociales y

contextuales que influyen en este. En Colombia, Uribe-Urzola et al. (2018) hallaron que los adolescentes que emplean estrategias de afrontamiento centradas en la resolución de problemas presentan mayores niveles de bienestar psicológico. Por su parte, Fernández-Pintos et al. (2019) en Uruguay, identificaron que la satisfacción con la comunidad es mayor que con la seguridad, además de observar que el bienestar disminuye a los 15 años y aumenta a los 18 años.

En Perú, Urbano-Reaño (2019) y Solórzano-González (2019) corroboraron que los adolescentes que emplean enfoques de afrontamiento orientados a la solución de problemas reportan mayor bienestar, con énfasis en la importancia de las relaciones interpersonales. Fernández-Pintos et al. (2019) en Uruguay, también señalaron que la percepción de inseguridad influye en el bienestar; mientras que en Brasil, Strelhow et al. (2020) destacaron que el bienestar subjetivo y psicológico pueden concebirse como una única dimensión de bienestar general.

En otro estudio en Colombia, Ebratt-Castro et al. (2020) subrayaron la importancia de las relaciones interpersonales en adolescentes con ideación suicida, mientras que en Ecuador, Saa-Marcillo (2023) encontró que el bienestar está relacionado con un bajo riesgo de consumo de alcohol y buen rendimiento académico. Finalmente, Mendoza-Lara (2023) en Colombia, concluyó que existe una correlación positiva entre el bienestar subjetivo, la autoestima y la participación escolar. Estos estudios resaltan cómo las relaciones sociales, las estrategias de afrontamiento y el contexto social son fundamentales para el bienestar de los adolescentes en la región.

Estudios Realizados en México. En este país se ubicaron tres estudios que evalúan el bienestar en adolescentes. Dichas investigaciones se describen a continuación en orden cronológico. Castellanos-Simons et al. (2020) estudiaron a 101 adolescentes en Cuernavaca, encontrando que el capital cultural se relaciona positivamente con el bienestar psicológico. Medina-Gual et al. (2021), en un estudio con 39,582 estudiantes, reportaron altos niveles de

ansiedad y estrés debido a la pandemia, aunque también subrayaron la importancia de las relaciones sociales para el aprendizaje. Reche-García et al. (2022), en su investigación con 522 deportistas adolescentes, revelaron que la mayoría presentaba un nivel promedio-alto de bienestar, aunque los varones presentaron mayores índices que las mujeres.

Estos estudios destacan la influencia de factores como las relaciones interpersonales, las estrategias de afrontamiento y el contexto socioeconómico en el bienestar psicológico de los adolescentes.

Metaanálisis de la Evaluación del Bienestar

Al realizar una revisión de la literatura se identificaron tres estudios clave que contribuyen significativamente al análisis del bienestar en adolescentes. En primer lugar, Witten et al. (2019) realizaron una revisión sistemática de la literatura sobre el bienestar adolescente entre 2008 y 2018. De un total de 3,079 estudios iniciales, solo 11 cumplieron con los estrictos criterios de inclusión: publicaciones en inglés, revisadas por pares y centradas en adolescentes de 12 a 19 años. La mayoría de estos estudios fueron de enfoque cuantitativo, con solo uno utilizando un enfoque mixto.

Por su parte, Contreras-Sáez et al. (2022) realizaron una revisión de estudios sobre bienestar en adolescentes en Latinoamérica, donde recopilaron investigaciones publicadas entre 2010 y 2020 en bases de datos como *Web of Science* y *Scopus*. Tras aplicar los lineamientos de los *Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses* (PRISMA), seleccionaron 14 estudios de países como Brasil, Chile, Perú, Argentina y Uruguay, todos con metodología cuantitativa. Las principales escalas utilizadas para medir el bienestar fueron el *Índice de Bienestar Personal* (PWI), la *Escala de Satisfacción con la Vida* (SWLS) y la *Escala*

de Satisfacción con la Vida en Estudiantes (SLSS), todas validadas psicométricamente. Este estudio subraya la falta de investigaciones sobre el bienestar adolescente en México.

Finalmente, Rodríguez-Ontiveros (2020) realizó un análisis exhaustivo de las escalas utilizadas para estudiar el bienestar durante los últimos 50 años. A pesar de la variedad de instrumentos existentes, las investigaciones empíricas son aún limitadas a nivel internacional. En la Tabla 1 se presenta la categorización de escalas para estudiar el bienestar.

Tabla 1

Categorización de escalas que evalúan el bienestar

Tipo de bienestar	Componente	Nombre de escala y acrónimo	Autor y año
Bienestar subjetivo	Bienestar emocional	*Escala de equilibrio afectivo* (ABS, por sus siglas en inglés)	Bradburn (1969)
		Escala de intensidad afectiva (AIM, por sus siglas en inglés)	Larsen (1984)
		Escala de afecto de Friedman	Friedman (1998)
		Medida de felicidad (HM, por sus siglas en inglés)	Fordyce (1972)
		Escala de paz mental (PoM, por sus siglas en inglés)	Lee et al. (2013)
		Afecto positivo y negativo (PANAS, por sus siglas en inglés)	Watson et al. (1988)
	Satisfacción con la vida	*Escalera de anclaje de satisfacción con la vida de Cantril* (También conocida como *Cantril Ladder*)	Cantril (1965)
		Escala de satisfacción con la vida (SWLS, por sus siglas en inglés)	Diener et al. (1985)
		Escala de satisfacción con la vida temporal (TSWL, por sus siglas en inglés)	Pavot et al. (1998)
	Bienestar subjetivo	*Escala deleite-terrible* (D-T, por sus siglas en inglés)	Andrews y Withey (1976)
		Escala de depresión-felicidad (DHS, por sus siglas en inglés)	McGreal y Joseph (1993); Joseph y Lewis (1998)
		Programa de bienestar general (GWB, por sus siglas en inglés)	Dupuy (1978)

Tipo de bienestar	Componente	Nombre de escala y acrónimo	Autor y año
		Escala de la Universidad de Terranova (MUNSH, por sus siglas en inglés)	Kozma y Stones (1980)
		Escala de la felicidad subjetiva (SHS, por sus siglas en inglés)	Lyubomirsky y Lepper (1999)
Bienestar psicológico		*Bienestar psicológico* (PWSB, por sus siglas en inglés)	Ryff (1989)
	Propósito en la vida	*Test de compromiso con la vida* (LET, por sus siglas en inglés)	Scheier et al. (2006)
		Cuestionario de propósito de vida (LPQ, por sus siglas en inglés)	Hablas y Hutzell (1982)
		Índice de consideración de la vida (LRI, por sus siglas en inglés)	Battista y Almond (1973)
		Cuestionario del sentido de la vida (MLQ, por sus siglas en inglés)	Steger et al. (2006)
		Test del propósito en la vida (PIL, por sus siglas en inglés)	Crumbaugh y Maholick (1964)
		Prueba de búsqueda de metas noéticas (SONG, por sus siglas en inglés)	Crumbaugh (1977)
Bienestar espiritual	Religión	*Afrontamiento-Breve religioso* (RCOPE, por sus siglas en inglés)	Pargament et al. (1998)
	Espiritual	*Escala de intervención espiritual y creencias* (SIBS, por sus siglas en inglés)	Hatch et al. (1998)
		Cuestionario de bienestar espiritual (SWBQ, por sus siglas en inglés)	Gomez y Fisher (2003)
Bienestar físico	Vitalidad	*Escala de vitalidad subjetiva* (SVS, por sus siglas en inglés)	Ryan y Frederick (1997)

Nota. Adaptada de "Well-being and Brand Relationships in Adolescence" por M. Rodríguez-Ontiveros, 2020, *Disertación Doctoral, EGADE Business School, Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey*, p.13. https://repositorio.tec.mx/handle/11285/637452

Estudios sobre el Bienestar que Usan el Instrumento del Perfil PERMA

Como se mencionó en apartados previos, el bienestar ha sido objeto de estudio desde diversas perspectivas a lo largo de los últimos 50 años. En el marco de la presente investigación, que utiliza el Perfil PERMA, se presentan 30 estudios empíricos en los que se ha empleado este

instrumento, organizados en dos categorías: validación psicométrica y caracterización del Perfil PERMA. La selección de artículos se basó en criterios específicos de inclusión: artículos en inglés y español, tanto nacionales como internacionales, publicados entre 2016 y 2023 en las bases de datos EBSCO, DOAJ, Springer y Google Académico. Para la búsqueda de los artículos se utilizaron términos como “bienestar”, “evaluación”, “adolescentes”, “jóvenes”, “Perfil PERMA” y “PERMA”. Con fines de claridad, los estudios que se presentan a continuación se organizaron por nivel de alcance (internacional, regional [en Latinoamérica] y nacional) y en orden cronológico.

En la Tabla 2 se plasman estudios publicados a nivel internacional ubicados entre el 2018 y 2020. De los seis estudios, cinco analizaron la validez psicométrica en Estados Unidos (Umucu et al., 2020), Irán (Payoun et al., 2020), Australia (Bartholomaeus et al., 2020; Ryan et al., 2019) y Alemania (Wammerl et al., 2019). En los estudios citados se reportó que el instrumento posee evidencias de validez psicométrica para sus poblaciones. El estudio de Ascenso et al. (2018) realizado en Reino Unido, fue el único en esta sección en centrarse en la evaluación del bienestar en una población de adultos (músicos profesionales), los cuales tuvieron un nivel de bienestar superior al promedio.

Tabla 2

Estudios a nivel Internacional que utilizan el Perfil PERMA del 2018 al 2020

Autor y año	Orientación del estudio	Método	Resultados
Ascenso et al. (2018)	Caracterización del perfil PERMA	Índices de Cohen, pruebas "t" y ANOVA.	El estudio muestra que el nivel de bienestar de 601 músicos clásicos profesionales de conjuntos internacionales se encuentra en un nivel saludable, además sus resultados puntuaron más alto que la población general en tres ámbitos: relaciones, emoción positiva y significado.
Wammerl et al. (2019)	Validación psicométrica	AFC, análisis de consistencia interna a través del alfa de Cronbach y el índice de Guttman.	Los resultados muestran que el Perfil PERMA es un instrumento válido para evaluar el bienestar de los adultos alemanes.
Ryan et al. (2019)	Validación psicométrica	Análisis de consistencia interna a través del alfa de Cronbach, correlación de Pearson y AFC.	El estudio señala una coherencia interna aceptable para todas las puntuaciones de los ítems que conforman al Perfil PERMA.
Bartholomaeus et al. (2020)	Validación psicométrica	Análisis factorial exploratorio (AFE), AFC. Análisis de confiabilidad, convergencia y discriminación.	Los resultados demuestran índices de confiabilidad aceptables en cuatro elementos del PERMA, el compromiso obtuvo un índice menor. El instrumento presenta una alta correlación entre los componentes del PERMA por lo que es adecuado para evaluar el bienestar, solo es importante atender sus fortalezas y limitaciones.
Payoun et al. (2020)	Validación psicométrica	AFE, análisis factorial confirmatorio (AFC), confiabilidad, validez concurrente, convergente y divergente.	El estudio concluye que la versión persa del Perfil PERMA es un instrumento apropiado para evaluar el bienestar en los adultos mayores iraníes.
Umucu et al. (2020)	Validación psicométrica	Análisis factorial histórico. Análisis de validez convergente y divergente a través de los coeficientes de	El estudio refleja que el instrumento presenta propiedades psicométricas adecuadas. El Perfil PERMA es útil para evaluar el bienestar en egresados del servicio militar, lo que permite evaluar los factores

Autor y año	Orientación del estudio	Método	Resultados
		correlación de Pearson y la prueba de Kruskal-Wallis.	adversos que enfrentan y mejorar su pronóstico ante posibles trastornos mentales.

En la Tabla 3 se presentan los estudios realizados a nivel internacional durante el año 2021. Cabe señalar que cuatro de los seis estudios encontrados analizaron la validez psicométrica del instrumento en Italia (Giangrasso, 2021), Grecia (Pezirkianidis et al., 2021), Pakistán (Faran y Malik, 2021) y Estados Unidos (Umucu, 2021); en cada uno de los estudios anteriores se demostró que el instrumento es confiable y cuenta con estimaciones psicométricas pertinentes. Los otros dos estudios fueron llevados a cabo por Moog (2021) en Malasia y Mustika et al. (2021) en Indonesia, dichos instrumentos fueron orientados a evaluar el nivel de bienestar en estudiantes universitarios (de posgrado y estudiantes de la carrera de medicina) e identificaron en ambas poblaciones un nivel de bienestar normal. Para concluir, en la Tabla 3 al igual que en la Tabla 2 puede apreciarse la ausencia de estudios dirigidos a la evaluación del bienestar en adolescentes a nivel internacional durante el año 2021, lo cual remarca la necesidad de evaluar a este sector de la población.

Tabla 3

Estudios a nivel Internacional que utilizan el Perfil PERMA durante el 2021

Autor y año	Orientación del estudio	Método	Resultados
Moog (2021)	Caracterización del Perfil PERMA	Cuantitativo descriptivo, se realizó la evaluación de bienestar a estudiantes inscritos a un programa de posgrado de Filipinas.	El estudio muestra que los participantes tienen puntuaciones normales en las cinco dimensiones del bienestar. Lo anterior indica que presentan una perspectiva positiva de la vida, poseen buenas relaciones, y reconocen en sus actividades diarias logros, compromiso y sentido.
Mustika et al. (2021)	Caracterización del perfil PERMA	Análisis de regresión para evaluar la relación entre las puntuaciones del instrumento OLES (el cual evalúa la percepción del entorno de aprendizaje en línea) y Perfil PERMA.	Los resultados reflejan que los estudiantes de medicina poseen una percepción positiva hacia el aprendizaje en línea, pues presentan niveles altos de emociones positivas y moderados de emociones negativas. Se muestra una relación positiva entre los resultados del instrumento OLES y el Perfil PERMA. Se concluye que el aprendizaje en línea se asoció positivamente al bienestar de los estudiantes, aunque algunos reportaron emociones negativas como la soledad, ansiedad, enojo y tristeza.
Giangrasso (2021)	Validación psicométrica	Se realizó un análisis a través del alfa de Cronbach, el índice de Guttman y fiabilidad dividida por la mitad. Se aplicó un modelo de factor confirmatorio y validez convergente.	El estudio muestra que el instrumento posee características psicométricas aceptables. El elemento de compromiso fue el que tuvo un índice menor de fiabilidad, lo anterior se atribuye a que es una condición que resulta difícil de percibir.
Pezirkianidis et al. (2021)	Validación psicométrica	AFC, índices de distribución, correlación r de Pearson, alfa de Cronbach, invariancia factorial y validez convergente.	Los resultados muestran que el instrumento presenta características psicométricas adecuadas por lo que puede ser utilizado para evaluar el bienestar en la población griega.

Autor y año	Orientación del estudio	Método	Resultados
Faran. y Malik (2021)	Validación psicométrica	AFC. Modelo de ecuaciones estructurales. Análisis de la estructura de momentos. Análisis de confiabilidad y validez (convergente y discriminante).	El instrumento presentó estimaciones psicométricas pertinentes. El Perfil PERMA es adecuado para evaluar el bienestar de Pakistán.
Umucu (2021)	Validación psicométrica	AFC y jerárquicos.	Los resultados señalan que el Perfil PERMA posee una fuerte consistencia interna y validez aceptable. Debido a ello se sugiere evaluar con este instrumento el bienestar de los veteranos con enfermedades mentales.

En la Tabla 4 se muestra que, a nivel internacional, se desarrollaron siete investigaciones entre los años 2022 y 2023. Cinco de los estudios detectados fueron desarrollados con el objetivo obtener evidencia de la validez psicométrica de un instrumento (Alves et al., 2023; Grenawalt et al., 2022; Isaeva et al., 2022; Mahamid et al., 2023; Zewude y Hercz, 2022), a partir de estos se obtuvieron indicadores de confiabilidad y validez en cada uno de los sitios en que fueron aplicados (Portugal, Palestina, Estados Unidos, Etiopía, y Rusia). Respecto a los estudios restantes, Ahmad et al. (2022) y Villarino et al. (2022) realizaron una evaluación del bienestar en adultosa; el primero a profesionales de la salud en Pakistán, quienes obtuvieron niveles de bienestar superiores a la media, y el segundo a universitarios de Canadá, quienes mostraron un nivel normal de bienestar. En esta tabla se destacan dos elementos: ausencia de estudios en población adolescente (debido a que no fueron encontrados) y que solo dos de los siete estudios se encuentran relacionados con la medición del bienestar, lo anterior muestra que el presente estudio llena un vacío de conocimiento.

Tabla 4

Estudios a nivel Internacional que utilizan el Perfil PERMA del 2022 al 2023

Autor y año	Orientación del estudio	Método	Resultados
Isaeva et al. (2022)	Validación psicométrica	CFC, análisis de validación estructural y convergente, así como análisis de correlación y consistencia interna de las escalas.	El estudio demostró que el Perfil PERMA posee indicadores con alta confiabilidad y validez, por lo que es un instrumento adecuado para evaluar el bienestar en Rusia.
Villarino et al. (2022)	Caracterización del Perfil PERMA	Diseño de prueba previa y posterior a dos grupos de estudiantes universitarios (uno de un colegio privado y otro estatal). El grupo experimental recibió un programa de bienestar y el control realizó sus actividades de manera regular.	Los resultados reflejaron que no hay una diferencia significativa entre el grupo control y experimental en los puntajes del Perfil PERMA posterior al programa de bienestar en línea. Cabe señalar que, aunque no se encontraron diferencias significativas, se considera pertinente que las instituciones educativas promuevan programas de bienestar para sus estudiantes, maestros y padres de familia.
Ahmad et al. (2022)	Caracterización del Perfil PERMA	Recopilación de datos transversales, muestreo por cuotas.	El estudio mostró que los médicos, enfermeras y técnicos manifiestan puntuaciones superiores a la media en todas las dimensiones del bienestar, excepto las emociones negativas, en este elemento sus puntuaciones estuvieron por debajo del promedio. Se identificó que la puntuación más alta para todos los participantes fue en la dimensión del sentido del instrumento PERMA.
Zewude y Hercz (2022)	Validación psicométrica	AFE, CFC, invariancia de medición y análisis de ruta.	Los resultados reflejaron que la versión amhárica del instrumento es válida y confiable. Se menciona que el Perfil PERMA permite evaluar el bienestar de los docentes universitarios de Etiopía.
Grenawalt et al. (2022)	Validación psicométrica	AFE y CFC.	El estudio reflejó consistencia interna y confiabilidad. Se confirmó la validez de la prueba, debido a ello se considera adecuado utilizar el instrumento para evaluar el bienestar de

Autor y año	Orientación del estudio	Método	Resultados
			los adultos jóvenes que hayan sobrevivido a un tumor ubicado en el sistema nervioso central (SNC).
Mahamid et al. (2023)	Validación psicométrica	AFE y CFC.	El estudio presentó indicadores de validez y confiabilidad adecuados, los resultados mostraron una construcción estable de los cinco elementos PERMA en el instrumento. Por lo que es una prueba adecuada para la comunidad palestina.
Alves et al. (2023)	Validación psicométrica	Alfa de Cronbach, Coeficiente de Mardia fue significativo. Los índices CFI, GFI, Raíz del error cuadrático medio de aproximación (RMSEA, por sus siglas en inglés), residual medio estandarizado (SRMR, por sus siglas en inglés), AIC Y BIC demostraron una adecuación de un AFC.	El estudio evidenció una adecuada correlación entre los ítems y los cinco elementos del Perfil PERMA. Además, se obtuvo evidencia de validez y correlación entre los factores del modelo y el instrumento. Se considera que el instrumento del Perfil PERMA favorece el entendimiento del bienestar en la cultura portuguesa.

De los 19 estudios encontrados a nivel internacional se identifica que solo cinco tuvieron la finalidad de analizar el nivel de bienestar en la población estudiada, además coincidieron en dirigirse al análisis de población adulta, y en cada uno de los casos se obtuvieron puntuaciones de bienestar normales o superiores al promedio.

Respecto a los 14 estudios restantes, coincidieron en el análisis de la validación psicométrica del instrumento, el AFC fue una de las fuentes de validez más recurrentes. Es importante destacar que los estudios a nivel internacional no evaluaron el nivel de bienestar de los adolescentes, lo cual reitera la necesidad de estudiar a dicha población.

En la Tabla 5 se describen los nueve estudios encontrados en Latinoamérica, los cuales se ubican temporalmente entre el año 2016 y el 2022. Se muestran seis distintas investigaciones que poseen el objetivo de analizar la validez psicométrica del instrumento, en Perú (Benites-Surco, 2022), Venezuela (Cobo-Rendón et al., 2021), Brasil (de Carvalho et al., 2021), Chile (Cobo-Rendón et al., 2020), Colombia (Hernández-Suárez et al., 2018) y Ecuador (Peña-Contreras et al., 2017). A partir de estas se demostraron evidencias de validez psicométrica en distintas poblaciones mayores de 18 años (adultos). Respecto a estudios dirigidos a la evaluación del nivel de bienestar en Latinoamérica, fueron dirigidos a población adulta de Colombia y Ecuador (Hernández-Vergel et al., 2018; López-Solís et al., 2021; Pastrana y Salazar-Piñeros, 2016). Se destaca la ausencia de investigaciones dirigidas a la población adolescente en Latinoamérica.

Tabla 5

Estudios a nivel Latinoamérica que utilizan el Perfil PERMA

Autor y año	Orientación del estudio	Método	Resultados
Pastrana y Salazar-Piñeros (2016)	Caracterización del Perfil PERMA	Recopilación y análisis de datos de dos grupos de participantes.	Los resultados señalaron que el conjunto de participantes logró puntuaciones más altas en cuatro de los cinco componentes del PERMA (emociones positivas, compromiso, significado y Logro) a diferencia de los no voluntarios. Entre los dos grupos no se mostraron diferencias significativas en el elemento de relaciones positivas.
Peña-Contreras et al. (2017**)**	Validación psicométrica	AFE y AFC. Análisis de alfa de Cronbach. RMSEA, SRMR e índice de ajuste comparativo (CFI).	El estudio reveló que el instrumento presenta una adecuada consistencia interna y propiedades psicométricas favorables, por lo que puede utilizarse para evaluar el bienestar en Ecuador.
Hernández-Vergel et al. (2018)	Caracterización del Perfil PERMA	Reporte descriptivo de las variables sociodemográficas. Análisis de diferencias con pruebas "t" de Student y análisis de varianza (ANOVA).	Los resultados indicaron que la edad es un elemento de importancia en la percepción del bienestar en los participantes, mas no la discapacidad. La vinculación con el mundo laboral y la percepción de la salud se encuentran correlacionadas significativamente con la percepción del bienestar integral.
Hernández-Suárez et al. (2018)	Validación psicométrica	AFE, análisis de confiabilidad y valoración del índice de discriminación, análisis de consistencia interna de alfa de Cronbach.	El estudio reportó que el instrumento cuenta con solidez psicométrica y aceptación global de los elementos del Perfil PERMA. Se concluye que esta herramienta mide adecuadamente el bienestar en el contexto colombiano.
Cobo-Rendón et al. (2020)	Validación psicométrica	AFC, RMSEA y SRMR, análisis de correlación de Pearson, así como índices de consistencia interna de alfa de Cronbach y omega de McDonald.	El estudio reportó un nivel de correlación positiva y significativa en los cinco elementos del PERMA, el instrumento muestra ser confiable por lo que se considera una herramienta adecuada para evaluar el bienestar en Chile.

Autor y año	Orientación del estudio	Método	Resultados
López-Solís et al. (2021)	Caracterización del Perfil PERMA	Estudio cuantitativo, de corte transversal descriptivo.	Los resultados de la investigación mostraron que los estudiantes de la carrera de psicología de Ecuador presentaron un nivel de bienestar con una media general de 7.95 (este dato indica un nivel de bienestar saludable), además señalaron que las relaciones afectivas y la rutina organizada favorecen al bienestar.
de Carvalho et al. (2021)	Validación psicométrica	AFC, CFI y RMSEA.	El análisis mostró que el instrumento cuenta con evidencia de validez satisfactoria respecto al contenido, estructura interna y la relación de sus variables. Es por lo anterior que es una herramienta útil para evaluar el bienestar en Brasil.
Cobo-Rendon et al. (2021)	Validación psicométrica	Análisis de la estructura factorial, correlación entre los ítems, fiabilidad de las dimensiones y el total de, instrumento y la validez.	El estudio evidenció una adecuada correlación entre los ítems y los cinco elementos del Perfil PERMA, el coeficiente de consistencia interna y de sus dimensiones es adecuado. Es por ello que se considera que este instrumento puede ser utilizado para la evaluación e investigación del bienestar en la población universitaria venezolana.
Benites-Surco (2022)	Validación psicométrica	V de Aiken para la validez basada en el contenido. AFC para demostrar la correlación de los cinco elementos del perfil PERMA. Coeficiente de omega de MCDonald para la evidencia de confiabilidad	El estudio demostró que el Perfil PERMA presenta propiedades psicométricas adecuadas para la medición del bienestar en el contexto peruano.

En la Tabla 6 se presentan dos investigaciones realizadas en México, una de ellas está orientada a la validación psicométrica del instrumento, mientras que, la otra tiene el objetivo de evaluar el bienestar de sus participantes. En el estudio llevado a cabo por Chaves et al. (2023) se confirmó a través del modelo de medida obtenido mediante el modelamiento de ecuaciones estructurales evidencias de validez en población mexicana.

En el análisis llevado a cabo por Charles-Lejía et al. (2022) se mostró una comparación de la percepción del bienestar en estudiantes de EMS entre el año 2019 y 2020, el estudio tuvo como objetivo contrastar el nivel de bienestar antes y durante la contingencia de COVID-19. De acuerdo con los autores, durante la pandemia se observó una esperada reducción del bienestar en los estudiantes, ya que la interacción con pares comprende un elemento prioritario para el desarrollo del bienestar y los jóvenes estuvieron privados de ella.

Tabla 6

Estudios a nivel nacional que utilizan el Perfil PERMA

Autor y año	Orientación del estudio	Método	Resultados
Charles-Lejía et al. (2022)	Caracterización del Perfil PERMA	Comparación de los resultados del Perfil PERMA de la aplicación realizada en el 2019 y 2020.	La percepción de bienestar presentó una reducción. Las emociones positivas, relaciones positivas, así como la percepción de involucramiento y que el tiempo pasa rápido presentaron una reducción entre el año 2019 y 2020. Lo anterior se relaciona con la situación global de pandemia en la cual los estudiantes estuvieron privados de la interacción cara a cara con sus compañeros.

Autor y año	Orientación del estudio	Método	Resultados
Chaves et al. (2023)	Validación psicométrica	Análisis factorial por medio del modelo de ecuaciones estructurales.	Se mostró una confiabilidad y validez aceptable. El modelo de ecuaciones estructurales confirma los cinco elementos del modelo PERMA. Para realizar lo anterior se utilizaron índices de AFC, coeficiente de Mardia, CFI, TLI y RMSEA.

Respecto a las investigaciones realizadas en México, es importante destacar que solo se localizaron dos además del estudio realizado por Butler y Kern (2016) para desarrollar y validar el instrumento del Perfil PERMA. Es decir, luego del desarrollo del instrumento, solo se han llevado un par de estudios y solo uno de ellos se realizó con el objetivo de evaluar el bienestar en población adolescente.

El análisis de los antecedentes reveló una clara carencia de investigaciones centradas en la evaluación del bienestar en estudiantes de EMS en México. Esto denota el vacío de conocimiento y la necesidad urgente de abordar este ámbito, especialmente considerando que, según lo señalado por Ortiz (2022) en el Marco Curricular Común de Educación Media Superior (MCCEMS), el bienestar se ha identificado como uno de los aspectos fundamentales a fomentar durante la formación de los estudiantes en la preparatoria.

Debido a lo anterior la presente investigación busca evaluar cómo los estudiantes perciben los elementos del modelo PERMA y analizar cómo estas percepciones varían según el municipio, el subsistema educativo y el género.

Resulta relevante evaluar las diferencias entre los municipios de BC, ya que en estudios sobre el compromiso (el componente “E” de PERMA) se ha demostrado que vivir cerca de espacios naturales o tener acceso frecuente a la naturaleza mejora la salud mental y el bienestar

de las personas. Investigaciones, como la realizada por White et al. (2013) en el Reino Unido, sugieren que las personas que viven cerca de áreas verdes experimentan mayores emociones positivas y compromiso en comparación con quienes viven en entornos urbanos densos.

Asimismo, es importante estudiar las diferencias entre los subsistemas ya que se ha demostrado que la educación tecnológica en México, al ser más práctica y orientada al empleo, puede proporcionar a los estudiantes una sensación de logro y compromiso, especialmente en aquellos que provienen de contextos sociales vulnerables (Jaramillo, 2018). El bienestar en estos estudiantes puede verse reflejado en su confianza en la futura inserción laboral y el reconocimiento social.

Aunado a lo anterior, determinar la diferencia en la percepción por género posee su importancia, ya que estudios anteriores han reportado (Batz-Barbarich y Tay, 2017) que los hombres poseen niveles más altos de bienestar y menores niveles de ansiedad y depresión que las mujeres.

En el siguiente apartado se aborda el marco de contextual, en el cual se anuncian las políticas educativas respecto al objeto de estudio en la EMS en México, así como la organización de la EMS en BC, sus características sociodemográficas y algunos indicadores educativos de relevancia.

Marco Contextual

En este apartado se aborda el contexto del proyecto de investigación, que corresponde al nivel de EMS en México, específicamente en tres municipios de mayor densidad poblacional de BC: Mexicali, Tijuana y Ensenada. En estas ciudades se encuentran los centros escolares que forman parte de la presente investigación.

Así pues, esta sección se articula a partir de tres temas:

1. Políticas educativas relevantes
2. Estructura organizacional de EMS
3. Contexto geográfico y social de BC

Políticas Educativas en Educación Media Superior

Las políticas educativas en México, descritas en el Programa Sectorial de Educación (PSE) 2020-2024 de la SEP (2020), incluyen seis objetivos prioritarios para garantizar una educación de calidad. Estos objetivos abarcan asegurar la educación inclusiva, el respeto a los derechos de los docentes, el fomento de ambientes saludables y la participación en actividades físicas y deportivas, así como promover la integración social y el bienestar de los estudiantes. Sin embargo, se observa que las metas del PSE, aunque incluyen indicadores sobre cobertura escolar y servicios básicos, no abordan directamente la percepción del bienestar personal, que es el objeto de estudio de este proyecto.

El MCCEMS, propuesto por la Subsecretaría de Educación Media Superior (SEMS) (Ortiz, 2022), tiene como objetivo desarrollar habilidades y conocimientos a lo largo de la vida. Este marco incluye un currículo fundamental, con recursos sociocognitivos y áreas de conocimiento, y un currículo ampliado que enfatiza la formación socioemocional. Dentro de los recursos socioemocionales, se destaca el bienestar emocional afectivo, abordado a través de objetivos específicos como desarrollar relaciones interpersonales positivas, crear planes de vida y establecer vínculos afectivos saludables (SEMS, 2022). A pesar de este enfoque, el bienestar emocional podría recibir más atención dentro de las políticas educativas para asegurar su integración efectiva en el desarrollo integral de los estudiantes.

Organización de la Educación Media Superior en Baja California

La EMS es el nivel educativo previo a los estudios universitarios, en el que los estudiantes de 15 a 17 años se forman en distintas áreas del conocimiento, habilidades y valores que favorecen la determinación la profesión a desarrollar en el futuro próximo. Dentro de este nivel existen el bachillerato y el profesional técnico (Sistema Educativo del Estado de Baja California [SEEBC], 2022).

La EMS se encuentra conformada por instituciones estatales, federales y particulares como se muestra a continuación

Características del Bachillerato General y el Bachillerato Tecnológico. La EMS en BC se divide en dos niveles: bachillerato y profesional técnico.

- El bachillerato general consolida los conocimientos adquiridos en secundaria y prepara a los estudiantes para su ingreso a la universidad. En BC, esta modalidad es impartida por el Colegio de Bachilleres (COBACH) y la Preparatoria Federal Lázaro Cárdenas.
- El bachillerato tecnológico incluye especialidades como la industrial, agropecuaria y pesquera. Los estudiantes, además de obtener una formación académica general, adquieren habilidades técnicas que les facilitan su inserción en el mercado laboral y, al mismo tiempo, les permiten continuar con estudios superiores. Esta modalidad es ofrecida por instituciones como el Colegio de Estudios Científicos y Tecnológicos del Estado (CECYTE), la Dirección General de Educación Tecnológica Industrial (DGETI), la Dirección General de Educación Tecnológica Agropecuaria (DGETA) y el Centro de Estudios Tecnológicos del Mar (CETMAR) (SEEBC, 2022)

Direcciones de los Subsistemas de EMS. La EMS en BC está organizada por diversas direcciones que gestionan distintas instituciones educativas. A continuación, se describen

algunas de ellas, junto con una institución privada que también forma parte del proyecto de investigación:

- **DGETI**. Dependiente de la SEMS y de la SEP, ofrece servicios educativos en EMS desde 1971. Incluye centros de capacitación para el trabajo y escuelas tecnológicas (DGETI, 2022).
- **DGETA**. Ofrece bachillerato tecnológico en dos modalidades (escolarizada y mixta-autoplaneada). En el ciclo escolar 2014-2015, reportó 288 centros de bachillerato tecnológico agropecuario, 6 de bachillerato forestal, y 27 carreras técnicas (SEMS, 2022).
- **Dirección General de Educación en Ciencia y Tecnología del Mar (DGECyTM)**. Creada en 1973, esta dependencia ofrece educación en áreas marítimo-pesqueras y acuacultura. Cuenta con 46 planteles que imparten 20 carreras distintas a nivel nacional (SEMS, 2022).
- **Dirección General de Bachillerato (DGB)**. Coordina los centros de estudios del Bachillerato General, con 35 planteles de modalidad escolarizada y 6 de preparatoria abierta. Además, supervisa 666 preparatorias particulares incorporadas (DGB, 2022).
- **Centro de Enseñanza Técnica y Superior Preparatoria (CETYS Preparatoria).** Institución educativa privada fundada en 1961, con campus en Mexicali, Tijuana y Ensenada. Ofrece programas de Bachillerato general, bilingüe e internacional (disponible solo en Mexicali y Tijuana) (CETYS, 2023).

Características Sociodemográficas de Baja California

Según datos del INEGI (2022), BC cuenta con una población de 3,769,020 personas con un promedio de escolaridad de 10.2 años (equivalente al primer año de EMS). El estado tiene una

superficie de 71,450 km² y una eficiencia terminal en EMS del 65.51%. El promedio de habitantes por hogar es de tres personas.

Por ciudad:

- **Mexicali**. Población de 1,049,792 habitantes, con un promedio de escolaridad de 10.5 años. El 98% de la población mayor de 15 años es alfabeta y el 27.4% ha cursado la EMS. Tiene una superficie de 14,528.3 km² y presenta un promedio de tres personas por hogar.
- **Tijuana**. Población de 1,922,523 habitantes, con un promedio de escolaridad de 10.2 años. El 98.1% de los mayores de 15 años son alfabetos y el 28.9% ha completado la EMS. Su extensión es de 1,074.1 km², con un promedio de tres personas por hogar.
- **Ensenada**. Población de 443,807 habitantes, con un promedio de escolaridad de 10.3 años. El 97.5% de los mayores de 15 años es alfabeta y el 27.3% cuenta con estudios de EMS. La ciudad tiene una superficie de 19,526.8 km², con tres personas por hogar en promedio.

Indicadores de Educación Media Superior en Baja California

Como se mencionó anteriormente, los seis objetivos prioritarios del PSE (SEP, 2020) se evalúan a través de metas de bienestar, las cuales a su vez tienen relación con indicadores de acceso a servicios y población estudiantil. Es por ello que se enuncian a continuación indicadores respecto a matrícula, deserción, eficiencia terminal y reprobación los cuales pertenecen a la publicación de las principales cifras estadísticas de BC (Educación BC, 2023).

Matrícula y deserción escolar en jóvenes de EMS. Durante el ciclo escolar 2022-2023, en BC se registraron 142,689 estudiantes inscritos en la modalidad escolarizada de EMS. De estos, 66,243 corresponden al Bachillerato General, 66,644 al Bachillerato Tecnológico, 622 al

Profesional Técnico y 9,180 al Profesional Técnico Bachiller. Por municipios, Mexicali cuenta con 40,337 estudiantes (20,671 mujeres y 19,666 hombres), Tijuana con 68,737 (35,574 mujeres y 33,163 hombres) y Ensenada con 16,769 (8,661 mujeres y 8,108 hombres).

En cuanto a la deserción, en el ciclo 2021-2022, BC presentó una tasa de abandono del 6.2%. A nivel municipal, Mexicali tuvo un 7.3%, Tijuana un 5.9% y Ensenada un 3.0%. Por otro lado, la tasa neta de escolarización para jóvenes de 15 a 17 años en el ciclo 2022-2023 fue del 66.8% a nivel estatal.

Eficiencia Terminal y Reprobación en EMS. Durante el ciclo 2021-2022, en BC se registró una eficiencia terminal del 64.2%. A nivel municipal, Mexicali alcanzó un 61.7%, Tijuana un 68.7%, y Ensenada un 43.9%. En cuanto a la reprobación, el estado presentó un indicador general de 22.3%, con variaciones entre municipios: Mexicali registró un 26.2%, Tijuana un 21.1% y Ensenada un 20.1%. Tras señalar estos indicadores educativos, resulta relevante examinar un indicador de aprendizaje y logro académico, por lo que se presentan a continuación los resultados de una evaluación estandarizada.

Resultados del Plan Nacional Para la Evaluación de los Aprendizajes. Según el informe del Plan Nacional para la Evaluación de Aprendizajes (Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación [INEE], 2019), el promedio obtenido en BC fue superior a la media nacional en las evaluaciones de lenguaje y comunicación, así como en matemáticas. En el área de lenguaje, que mide habilidades de comprensión e interpretación de textos, el puntaje promedio estatal fue de 523, mientras que el promedio nacional fue de 500. Además, la proporción de estudiantes de BC en los niveles de competencia más altos fue mayor (34% en el nivel tres frente al 28.7% nacional), mientras que tuvo menos en el nivel más bajo (25.3% frente al 33.9%).

En matemáticas, donde se evalúan habilidades para resolver problemas aritméticos y algebraicos, el promedio obtenido en la entidad superó el promedio nacional con un puntaje de 519 frente a 500. Aunque BC presentó un 59.5% de estudiantes en el nivel más bajo, esta cifra fue inferior al promedio nacional (66.2%). Asimismo, BC tuvo un mayor porcentaje de estudiantes en el nivel más alto (3.7% frente al 2.5% nacional). En conjunto, estos resultados sugieren que en BC se tiene un desempeño académico superior al promedio nacional, con una mayor proporción de estudiantes en niveles de competencia elevados, lo cual puede estar vinculado al bienestar estudiantil (Amado y Carreira, 2018; Barrios et al., 2019; Carmona-Halty y Villegas-Robertson, 2019).

Recapitulación del Marco de Referencia, Estado de la Cuestión y Marco Contextual

A lo largo de este apartado se analizó de manera puntual el panorama del espacio en el que se aborda el presente proyecto de investigación, se describen las características sociodemográficas de Mexicali, Tijuana y Ensenada, lo anterior permite dar cuenta del contexto que rodea a las instituciones educativas que forman parte del proyecto de investigación. Sumado a lo anterior, se describió la estructura organizacional de la EMS, los principales indicadores educativos, así como los elementos más relevantes del MCCEMS, con el propósito de ofrecer una visión del espacio en el que este proyecto se encuentra ubicado de manera integral.

En el presente capítulo se realizó el recorrido de tres elementos esenciales de esta investigación, los cuales son: el marco de referencia, el estado de la cuestión y el marco contextual. En ellos se abordan las principales investigaciones realizadas en torno al bienestar, los conceptos y teorías destacadas y la descripción puntual del contexto sociodemográfico de esta tesis.

Em relación al marco de referencia se hizo un recorrido a partir de los objetivos del desarrollo global, en el cual se refirieron los indicadores de bienestar en América Latina y el Caribe, así como en México. En este análisis se encontró que, México ocupa el antepenúltimo lugar en inversión en gastos de salud y se encuentra en el último lugar de los países de la OCDE en esperanza de vida con 75.1 años (OCDE, 2023). Posterior a ello, se analizó el origen de la psicología positiva y sus cuatro principales aportaciones al bienestar: (1) el modelo de "*flow*" (Csikszentmihalyi, 1997), (2) el proyecto de 24 fortalezas de carácter (Peterson y Seligman, 2004), (3) la teoría de las emociones positivas (Fredrickson, 2001), y (4) el "saboreo" (Bryant y Veroff, 2007).

Enseguida se abordó la teoría del bienestar y el modelo PERMA, en el cual se expuso brevemente cada uno de sus componentes. Lo anterior permitió abordar la relevancia del bienestar en la educación, lo cual dio cabida al análisis de las políticas educativas en México y los programas existentes que promueven el bienestar.

Respecto al estado de la cuestión se analizaron estudios cuyo objetivo fue evaluar el bienestar en población adolescente con instrumentos distintos al Perfil PERMA en los últimos cinco años. Se encontraron 15 estudios en total, de los cuales tres de ellos fueron a nivel internacional, nueve en Latinoamérica y tres en México. Dichos estudios fueron llevados a cabo con distintas escalas, entre ellas la escala de BIEPSJ- (Casullo y Castro-Solano, 2000) y Ryff (Ryff y Keyes, 1995), además las investigaciones fueron de corte cuantitativo o mixto. Los resultados reportaron la relevancia de factores como: la satisfacción con la vida, las relaciones positivas, autoconfianza, percepción de seguridad, emociones positivas y el aprendizaje en relación con el bienestar.

Adicionalmente se abordaron los estudios que utilizaron el Perfil PERMA, aquí se encontraron 30 investigaciones, las cuales fueron divididas en dos categorías: validación psicométrica y caracterización del Perfil PERMA, según el objetivo de la investigación. De las 30 investigaciones, 19 fueron a nivel internacional, donde solo cinco tuvieron la finalidad de analizar el nivel de bienestar de la población estudiada (Ahmad et al., 2022; Ascenso et al., 2018; Moog, 2021; Mustika et al., 2021; Villarino et al., 2022). De los nueve estudios realizados en Latinoamérica, tres de ellos fueron realizados con el objetivo de evaluar el nivel de bienestar (Hernández-Vergel et al., 2018; López-Solís et al., 2021; Pastrana y Salazar-Piñeros, 2016). Por último, en México se encontraron dos estudios, de los cuales uno de ellos tuvo el objetivo de evaluar el bienestar en población adolescente (Charles-Leija et al., 2022).

Por último, se desarrolló el marco contextual a partir de tres temas: (1) políticas educativas relevantes, (2) estructura organizacional de EMS y (3) contexto geográfico y social de BC. En el primero se describieron los objetivos prioritarios y las metas del PSE (SEP, 2020). En la estructura organizacional de EMS se analizó el MCCEMS y su relación con el bienestar, además se describieron los subsistemas a los que pertenecen las instituciones educativas participantes del proyecto de investigación. En cuanto al contexto geográfico, se mencionaron las características sociodemográficas principales de Mexicali, Tijuana y Ensenada, ya que estos son los municipios con los que se trabajará, posterior a ello se enlistaron los principales indicadores educativos de dichas ciudades. Lo anterior reflejó que la ciudad con mayor matrícula es Tijuana, que la deserción es mayor en Mexicali, la eficiencia terminal es mayor en Tijuana y el índice de reprobación es mayor en Mexicali. Los datos anteriores ofrecen una visión general de la educación de la población con la que se trabajó.

En el siguiente capítulo se da cuenta de la metodología de investigación, lo que favorece la comprensión de las características del enfoque y diseño, así como la población objetivo, el instrumento utilizado y el proceso de recolección y análisis de datos.

Capítulo III. Método

En el presente capítulo se abordan los aspectos relacionados al método de la investigación de esta tesis, se presentan los elementos del diseño metodológico, su paradigma y enfoque, así como las características y alcance de estudio, participantes, el instrumento de recolección de datos, el rigor y la calidad de su diseño, pasos y procesos de recolección, procesamiento y análisis de datos, así como las consideraciones éticas de la investigación.

Elementos del Diseño Metodológico

La presente tesis se fundamentó en un enfoque postpositivista, dado que, desde una perspectiva ontológica, concibe la realidad como subjetiva y parcialmente accesible. Si bien se reconoce la existencia de una realidad externa, se asume que el conocimiento que se obtiene de ella es siempre aproximado debido a las limitaciones cognitivas humanas (Flores, 2004). Esta postura metodológica se justifica por el uso de un cuestionario como instrumento de recolección de datos, ya que dicho método implica la percepción subjetiva de los participantes y, por tanto, refleja su interpretación de la realidad a partir de sus experiencias individuales. En consecuencia, los resultados obtenidos no se consideran verdades absolutas, sino estimaciones sujetas a revisión y reinterpretación. El enfoque es cuantitativo, ya que se dirigió a delimitar y entender las variables involucradas en la investigación así como la relación entre ellas, además los datos fueron expresados en términos cuantitativos (Rodríguez-Gómez y Valldeoriola-Roquet, 2009).

El alcance del presente estudio investigativo es descriptivo-correlacional, debido a que se expusieron las características y datos de análisis de cada una de las variables estudiadas y la relación existente entre ellas, además su dimensión cronológica es transversal ya que los datos se obtuvieron en un momento determinado a través de la técnica de la encuesta (Creswell, 2003).

Cada uno de los elementos anteriores del diseño metodológico se seleccionaron para atender de manera oportuna y congruente el objetivo general y específicos de la presente investigación.

Participantes

La selección de los participantes se llevó a cabo bajo criterios específicos, tanto para los municipios como para los planteles incluidos en el estudio. En primer lugar, se consideraron únicamente las tres ciudades con mayor densidad poblacional en BC: Mexicali, Tijuana y Ensenada. Dentro de estos municipios, se eligieron los planteles con mayor representación en términos de matrícula en los subsistemas de EMS (Ver Tabla 7), lo que resultó en un total de 18 planteles seleccionados.

Los participantes fueron estudiantes matriculados en programas de bachillerato general y tecnológico, que en el momento de la recolección de datos cursaban el primer, tercer y quinto semestre, lo que permitió tener diversidad en el avance académico dentro del nivel de EMS. La edad de los estudiantes osciló entre los 15 y 18 años, la mayoría se encontraba en la etapa media de la adolescencia y su lengua materna era el español.

El método de muestreo utilizado fue de tipo censal, lo cual se justificó por la relevancia de incluir a todos los estudiantes posibles en el estudio para garantizar la representatividad de los datos en la investigación. Además, el uso de este enfoque fue posible gracias al acceso total a la matrícula de los planteles, lo cual se logró a través de la colaboración directa con la Secretaría de Educación del Estado.

En la Tabla 7 se muestra la estructura de organizacional de las instituciones que formaron parte del presente proyecto.

Tabla 7

Instituciones educativas participantes en el proyecto de investigación

Subsistema	Institución	Orden de financiamiento
Bachillerato General	Preparatoria Federal "Lázaro Cárdenas"	Federal
	Colegio de Bachilleres (COBACH)	Estatal
	Colegio de Estudios Científicos y Tecnológicos del Estado (CECYTE)	Estatal
	Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica (CONALEP)	Estatal
Bachillerato Tecnológico	La Dirección General de Educación Tecnológica Industrial (DGETI) la cual administra el Centro de Bachillerato Tecnológico Industrial y de Servicios (CBTIS), los Centros de Estudios Tecnológicos Industrial y de Servicios (CETIS) y el Centro de Capacitación para el Trabajo Industrial (CECATIS)	Federal
	La Dirección General de Educación Tecnológica Agropecuaria (DGETA) la cual administra los Centros de Bachillerato Tecnológico Agropecuario (CBTA)	Federal
	La Dirección General de Educación en Ciencia y Tecnología del Mar (DGECyTM) la cual administra los Centros de Estudios Tecnológicos del Mar (CETMAR)	Federal
Sistema Educativo Estatal	Centro de Enseñanza Técnica y Superior (CETYS Universidad)	Estatal

En la Tabla 8 se detalla la población estudiantil por plantel, municipio y semestre, lo que proporciona una visión integral del tamaño y la distribución de la muestra.

Tabla 8

Municipios, planteles y población

Municipio	Plantel	Población de estudiantes
Ensenada	CECYTE-Ensenada	2,071
	COBACH-Ensenada	1,984
	CONALEP-Ensenada	1,250
	DGETI-CBTIS #41	2,451
	DGETAYCM-CET Del Mar #11	1,390
	CETYS Universidad-Ensenada	458
	Total Ciudad de Ensenada	9,604
Mexicali	CECYTE - Xochimilco	2,423

Municipio	Plantel	Población de estudiantes
	COBACH-Baja California	2,300
	CONALEP-Mexicali 1	1,341
	DGETI-CBTIS #21	2,860
	DGETAYCM-CBTA #41	828
	CETYS Universidad-Mexicali	1212
	Total Ciudad de Mexicali	10,964
Tijuana	CECYTE-El Florido	2,315
	COBACH-Nueva Tijuana	3,068
	CONALEP-Tijuana 1	1,777
	DGB-PFLC	4,640
	DGETI-CBTIS #155	2,229
	CETYS Universidad-Tijuana	1,083
	Total Ciudad de Tijuana	15,112
	Total de Baja California	35,680

Nota. La matrícula que se muestra es la referida por la Dirección de Educación Media Superior en el ciclo 2023-2.

Instrumento de Recolección de Datos, su Rigor y Calidad de Diseño

El Instrumento Perfil PERMA

La evaluación del bienestar ha sido un tema de interés en los últimos 20 años, las investigaciones plasmadas en el apartado llamado *Estado de la cuestión* dan cuenta de ello. El instrumento *PERMA-Profiler* (Perfil PERMA), desarrollado por Butler y Kern (2016), evalúa el bienestar en una escala psicométrica alineada a las dimensiones del modelo PERMA de Seligman (Seligman, 2016). Este instrumento mide siete elementos: (1) emoción positiva, (2) compromiso, (3) relaciones, (4) sentido, (5) logro, (6) emociones negativas y (7) percepción de la salud, a través de 23 reactivos (véase Apéndice A[1]).

[1] También en acceso libre en https://www.peggykern.org/questionnaires.html.

En la Tabla 9 se presentan los siete elementos que mide el Perfil PERMA, así como la relación de reactivos de cada uno de ellos.

Tabla 9

Elementos y reactivos del Perfil PERMA

Elemento	Número de reactivos
Emoción positiva	P1, P2, P3
Compromiso	E1, E2, E3
Relaciones	R1, R2, R3
Sentido	M1, M2, M3
Logro	A1, A2, A3
Emociones negativas	N1, N2, N3
Percepción de salud	H1, H2, H3

Nota. Las letras referidas en el número de reactivos se deben a las siglas en inglés de los elementos: P=Positive emotion, E=Engagement, R=Positive relationships, M=Meaning, A=Accomplishments, N=Negative emotion, H=Health. Adaptado de "The PERMA Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing" por J. Butler y M. L. Kern, 2016, *International Journal of Wellbeing*, *6*(3), p. 19. https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526.

La investigación realizada por Butler y Kern (2016) revela resultados psicométricos favorables del modelo PERMA de Seligman (2016), lo que permite su uso en la evaluación de bienestar. Debido a lo anterior y a lo afable del diseño del instrumento se consideró pertinente para su aplicación en la presente investigación.

Como se refirió en el apartado de antecedentes, aunque este instrumento se ha empleado de manera incipiente en el campo educativo, es conveniente hacer un análisis de la inferencia que posee el bienestar en la educación.

El cuestionario sociodemográfico incluido en la prueba constó de cinco preguntas que abordaron aspectos como el género, la edad, el año de bachillerato, la ciudad de residencia y el plantel escolar de los participantes. Esta información permitió obtener un perfil general de la

población estudiada con garantía de mantener el respeto a su anonimato en concordancia con las consideraciones éticas del estudio.

En cuanto a las propiedades psicométrica de la prueba, Cobo-Rendon et al. (2020) obtuvieron los siguientes datos en relación a la validez y confiabilidad con una muestra de estudiantes de Latinoamérica. Respecto a la validez se reportó una correlación positiva (r= .78) en las escalas que evaluaron el florecimiento y satisfacción con la vida, y menor a r= .61 con las escalas que miden estrés, soledad y depresión. En cuanto a la validez discriminante se muestran correlaciones inversas significativas respecto a la dimensión de emociones negativas, lo cual refiere mayores puntuaciones en emociones positivas, propósito, relaciones y logro. A su vez, la validez convergente presenta correlaciones positivas significativas y de baja magnitud en cuanto a la percepción de salud, lo cual refleja que a mayor nivel de percepción de bienestar mayor es su sensación de salud.

Asimismo, con relación al análisis factorial, la estructura original del instrumento muestra un valor de chi-cuadrado significativo, el RMSEA presenta un rango adecuado (.05 a .08) y el índice de Tucker-Lewis y ajuste comparativo de (.90 a .95 y 34 a 35). Para evaluar la confiablidad se utilizó el coeficiente de alfa de Cronbach y el Omega de McDonald, en ambos se obtuvieron resultados arriba de .6 en todas las dimensiones con excepción de la dimensión de compromiso, en esta se obtuvo un .36 en alfa de Cronbach y .37 en Omega de McDonald. Lo anterior indica que el instrumento cuenta con resultados adecuados en la mayoría de las dimensiones.

La investigación realizada por Butler y Kern (2016) reporta propiedades psicométricas aceptables en muestras internacionales del 2016 al 2023, en las Tablas 2, 3, 4, 5, y 6 se presenta

una recopilación de estudios relacionados a las propiedades psicométricas de este instrumento, con lo cual también se da cuenta del rigor metodológico que atiende el instrumento.

Los datos obtenidos a partir de la aplicación del instrumento fueron sometidos a la prueba Alpha de Cronbach para evaluar las propiedades psicométricas del PERMA Profiler. Los resultados pueden observarse en la Tabla 10.

Tabla 10

Propiedades psicométricas de la muestra actual

Dimensiones PERMA	Cronbach's α
PERMA Total	.938
Compromiso	.882
Emociones positivas	.941
Logro	.908
Relaciones positivas	.895
Sentido	.920

Los valores del alfa de Cronbach superiores a 0.70 generalmente indican que la confiabilidad del instrumento es adecuada en todas sus dimensiones, lo que implica que los ítems de la escala son altamente coherentes y miden de manera fiable el constructo que representan. Tal como se mencionó previamente, en otros estudios la dimensión de compromiso ha mostrado un indicador de confiabilidad menor. Sin embargo, en esta investigación, se observó un resultado distinto, el cual se justifica mediante el teorema del límite central de poblaciones grandes. Este teorema establece que, aunque los datos individuales puedan ser dispersos, el uso de un instrumento para medir las características de una población grande produce medias muestrales más precisas y consistentes, lo que incrementa la confiabilidad del instrumento. Esto se debe a que la distribución de las medias muestrales tiende a acercarse a una distribución normal, reduciendo la variabilidad y el error en los resultados obtenidos (Kimberlin y Winterstein, 2008).

Pasos y Procesos

La claridad en los procedimientos metodológicos es clave en el desarrollo de una investigación (Iglesias, 2021), es por ello que enseguida se describen las actividades realizadas en cada una de las etapas llevadas a cabo, tanto para la recolección como en el análisis de datos.

Etapa 1: Presentación del Proyecto

En mayo del 2023 se realizó la presentación del proyecto a la Dirección de Educación Media Superior, quien en la misma reunión aprobó el proyecto y se comprometió con la colaboración para la aplicación del instrumento (recolección de datos).

Etapa 2: Seguimiento de las Escuelas Participantes

En agosto del 2023 en coordinación con la Dirección de Educación Media Superior se estableció el periodo de aplicación del instrumento, para lo que se consideró la agenda de las escuelas, lo anterior para posibilitar la participación de cada una de las mismas.

Etapa 3: Aprobación del Comité de Ética en Investigación

En agosto del 2023 el Comité de ética de CETYS evalúo y aprobó el proyecto ya que se cubrieron los criterios establecidos, el dictamen aprobatorio del Comité de ética se encuentra en el Apéndice B.

Etapa 4: Pilotaje del Instrumento

En agosto del 2023 se llevó a cabo la prueba piloto. Esta fue realizada con 19 estudiantes de quinto semestre de preparatoria en su salón de clases de forma presencial, dicha prueba fue llevada a cabo por la investigadora responsable de este proyecto. La versión del instrumento empleada para el pilotaje se anidó en la plataforma *Google Forms* en la siguiente liga https://forms.gle/e9ceCFuharLLjNVR7. Como resultado del pilotaje se identificó que el tiempo de realización del cuestionario es de entre 4 y 10 minutos, así como que el instrumento es

claro en su lectura y entendimiento. En particular, se detectó la necesidad de incorporar en algunos de los reactivos sinónimos para asegurar la comprensión de los enunciados. Se realizó la adaptación correspondiente del instrumento mismo que se presenta en el Apéndice C. Del mismo modo, es importante resaltar que se desarrolló un protocolo de aplicación del instrumento el cual fue enviado a cada una de las escuelas participantes, este se encuentra en el Apéndice D.

Etapa 5: Logística Previa a la Recolección de Datos

En septiembre del 2023 se envió un oficio vía correo electrónico a la Dirección de Educación Media Superior, en este se presentó la investigación y el protocolo de aplicación, mismo que incluyó la liga electrónica del instrumento para la evaluación del bienestar. El objetivo principal fue que este se compartiera oportunamente con los responsables de cada uno de los planteles participantes y, por ende, que el instrumento pudiera ser aplicado durante el periodo entre el 18 de septiembre y el 26 de octubre del 2023. El oficio de la presentación del proyecto y los oficios generados por la SEP a cada plantel se ubican en el Apéndice E.

Etapa 6: Aplicación del Instrumento

Durante el periodo del 18 de septiembre al 26 de octubre de 2023, se estableció comunicación constante vía correo electrónico o telefónica con los directores de los subsistemas de EMS, así como con la Dirección de Educación Media Superior. El propósito fue retroalimentar a los planteles respecto a los avances de la recolección de los datos y lograr la aplicación censal del instrumento autoadministrado. En cuanto a las incidencias, únicamente se reportó que la Preparatoria Federal Lázaro Cárdenas, perteneciente al Bachillerato General, declinó su participación en la investigación por limitaciones en su agenda.

La recolección de datos finalizó con el alcance del 61.78% de participación del muestreo censal establecido.

Respecto al reporte de incidencias incluido en el protocolo de aplicación (referido en el Apéndice D), cabe señalar que una vez concluida la aplicación se contactó vía correo electrónico a las direcciones de cada plantel para identificar si se presentó alguna incidencia, las anteriores no refirieron ningún contratiempo o incidencia durante la aplicación del cuestionario.

Procesamiento y Análisis de Datos

Con el propósito de dar respuesta al objetivo general y específicos de la presente investigación, a través de los cuales se busca medir, analizar y comparar las percepciones de bienestar en estudiantes de EMS en BC, se aplicaron métodos y técnicas estadísticas que propiciaron objetividad en la investigación cuantitativa (Jiménez Moreno et al., 2022). Para procesar los datos obtenidos se atendió la ruta analítica que se expone a continuación.

Paso 1. Se descargó la base de datos de la plataforma *EasyLSM* (https://www.easy-lms.com/es/) en formato de Excel.

Paso 2. Se depuró la base de datos: se eliminaron aquellos cuestionarios que no se respondieron completamente.

Paso 3. Creación de tablas dinámicas en Excel: para visualizar la base de datos en función del municipio, subsistema, del plantel y del sexo de los participantes.

Paso 4. Se establecieron las fórmulas para visualizar cada elemento del instrumento: emociones positivas, compromiso, relaciones saludables, sentido y logro. El puntaje PERMA general, opinión de felicidad, opinión de soledad, negatividad y salud. Lo anterior en función del municipio, subsistema, del plantel y del sexo de los participantes.

Paso 5. Se realizó un análisis de estadística descriptiva en JASP (por sus siglas en inglés de *Jeffrey's Amazing Stadistics Program* [El asombroso programa estadístico de Jeffrey]) versión .018 (JASP Team, 2023). Se utilizó estadística descriptiva para la medición de las

percepciones de bienestar de la muestra de estudiantes e identificar aquellos que poseían en mayor y menor medida, tanto por municipios como por subsistemas. El procedimiento consistió en subir la base de datos de Excel en el programa de JASP, una vez en el programa se llevó a cabo la exploración y resumen de los datos, se atendieron las medidas de tendencia central para comprender la distribución y características fundamentales de los datos. Además, se sometió el instrumento en su totalidad a la prueba de Alfa de Cronbach, a través del cual se obtuvo un índice de confiabilidad de .88, sumado a un .90 en el coeficiente de omega de McDonald lo cual confirma que tiene una buena consistencia interna.

Paso 6. Se realizó un análisis de estadística inferencial en JASP. Para identificar las diferencias entre sexo, los datos contenidos en Excel fueron transferidos al programa JASP para llevar a cabo un análisis detallado, en esta instancia se aplicó la prueba t de Student para evaluar las posibles diferencias entre los sexos en relación con sus puntajes de bienestar. Esta prueba estadística es una herramienta que permite determinar si existe una relación significativa entre las variables, en este caso se evaluaron en función del sexo.

El análisis de los datos se estructuró con base los objetivos de la investigación, se utilizaron pruebas estadísticas adecuadas para cada caso. A continuación, se detallan los procedimientos aplicados para cada objetivo:

1. **Objetivo 1.** Medir las percepciones de los estudiantes en relación con sus emociones positivas, compromiso, relaciones, sentido, logro, emociones negativas y percepción de salud, y determinar cuáles de estas dimensiones se presentan en mayor y menor medida. Para este objetivo, se realizó un análisis descriptivo de los datos, que permitió examinar el posicionamiento de las percepciones de los estudiantes en cada una de estas dimensiones. Este análisis incluyó la media, la mediana, la desviación estándar y la

distribución de las respuestas, proporcionando un panorama claro sobre las tendencias generales y las variaciones dentro de los datos.

2. **Objetivos 2 y 3.** Evaluar las diferencias en las percepciones de bienestar entre estudiantes de diferentes municipios y subsistemas. Para abordar estos objetivos, se aplicó una prueba ANOVA (Análisis de Varianza), la cual es adecuada para comparar las medias de diferentes grupos. Esta prueba permite determinar si existen diferencias significativas entre las percepciones de bienestar reportadas por los estudiantes de los distintos municipios y subsistemas educativos. Se asumió que las percepciones podrían variar dependiendo del contexto geográfico y del tipo de subsistema educativo, lo que justificaría el uso de esta prueba para identificar diferencias entre los grupos.
3. **Objetivo 4.** Determinar si existen diferencias en las percepciones de bienestar entre estudiantes hombres y mujeres. Para este análisis se utilizó la prueba t de Student para muestras independientes, que es adecuada para comparar dos grupos en relación con una variable continua. Esta prueba permitió evaluar si existían diferencias estadísticamente significativas en las percepciones de bienestar entre los estudiantes de ambos géneros, proporcionando un entendimiento sobre si el género influye en las percepciones de bienestar.
4. **Objetivo 5.** Proponer prácticas educativas que favorezcan el desarrollo del bienestar de los estudiantes en los distintos subsistemas, basándose en los resultados obtenidos en los objetivos anteriores. Este objetivo fue abordado a partir de los análisis estadísticos realizados, se utilizaron los hallazgos de los objetivos previos para identificar áreas de mejora y prácticas educativas recomendadas que puedan contribuir al bienestar estudiantil.

A través de la implementación de estas pruebas estadísticas, se obtuvo información relevante para responder a las preguntas de investigación, así como evaluar y confirmar cada una de las hipótesis planteadas al inicio del estudio, lo que proporcionó una base sólida para la elaboración de propuestas de mejora en los subsistemas educativos.

Consideraciones Éticas de la Investigación

La presente investigación fue evaluada y aprobada por el Comité de Ética e Investigación de CETYS Universidad, que garantizó que durante todo el proceso de recolección y análisis de datos se cumpliría con el buen uso y la confidencialidad de la información, conforme al artículo 17 del Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud (RLGSMIS) de la Secretaría de Salud (2023). A lo largo del estudio, se aseguró el anonimato de los participantes, ya que no se solicitó ningún dato sociodemográfico que pudiera identificar a los estudiantes. La información recabada fue utilizada exclusivamente para el desarrollo de la tesis y para posibles publicaciones académicas.

Adicionalmente, se siguieron los principales principios éticos establecidos por la Asociación Estadounidense de Psicología (APA, por sus siglas en inglés, 2020), que incluyen: (a) Consentimiento informado, para que los participantes comprendieran el propósito, los riesgos y los beneficios del estudio antes de participar; (b) Confidencialidad y anonimato, para que la identidad de los participantes no fuera revelada y que los datos fueran tratados de manera confidencial; (c) Minimización del daño, para evitar en todo momento evitar cualquier daño psicológico, emocional o físico a los participantes; (d) Beneficencia y justicia, para asegurar un trato justo y equitativo en la distribución de los beneficios y riesgos del estudio; (e) Integridad en la investigación, para que los datos se manejaran de manera honesta y precisa, y (f) Derecho a la retirada, para que los participantes estuvieran informados de su derecho a retirarse del estudio en

cualquier momento sin ninguna consecuencia negativa. Además, se dio cuenta de la participación voluntaria de los estudiantes, quienes fueron plenamente informados de estos puntos al inicio de la encuesta.

Cierre y Transición

Ahora que se han descrito los distintos elementos del método que formaron parte de la presente investigación, se expusieron los componentes que construyen el diseño metodológico, las dimensiones que evalúa el cuestionario aplicado, así como los pasos y procesos necesarios para llevar a cabo la recolección y análisis de datos. En el siguiente capítulo, se aborda la descripción y discusión de los resultados.

Capítulo IV. Discusión de Resultados

En el presente capítulo se presentan y discuten los resultados obtenidos en esta investigación a través de análisis descriptivos e inferenciales. Los hallazgos se exponen y abordan en el orden de los objetivos de investigación establecidos.

Como se indicó en el capítulo I, el objetivo general de este estudio fue diagnosticar la percepción del bienestar de los estudiantes de distintos subsistemas de EMS en BC, México, a través del modelo PERMA. Los objetivos específicos fueron los siguientes: 1) medir las percepciones de los estudiantes respecto a sus emociones positivas, compromiso, relaciones, sentido, logro, emociones negativas y percepción de salud, así como determinar cuáles se presentan en mayor y menor medida; 2) evaluar las diferencias en las percepciones de bienestar entre estudiantes de los municipios con mayor población de BC; 3) evaluar las diferencias en las percepciones de bienestar entre los estudiantes de los diferentes subsistemas de EMS de BC; 4) determinar si existen diferencias en las percepciones de bienestar entre estudiantes hombres y mujeres. Cabe señalar que el objetivo 5), relacionado con la propuesta de prácticas educativas para favorecer el bienestar estudiantil, se aborda en el capítulo de conclusiones.

Medición y Caracterización del Bienestar General

En concordancia con la interpretación del modelo de funcionamiento PERMA desarrollado por Kern (2024), los datos obtenidos fueron analizados e interpretados para cada uno de los objetivos de investigación. Para facilitar la comprensión, se presenta la Tabla 11 en la que se ilustra la interpretación del bienestar a partir de los puntajes obtenidos y con base a lo cual se infiere el bienestar.

Tabla 11

Interpretación del funcionamiento PERMA

Puntaje obtenido	Interpretación	Descripción
9 a 10 (0 a 1 para emociones negativas)	Muy alto	Representa el nivel más alto de bienestar. Individuos en esta categoría suelen experimentar emociones positivas intensas y frecuentes. Tienen una alta satisfacción en diversas áreas de la vida.
8 a 8.9 (1.1 a 3 para emociones negativas)	Alto	Indica un alto nivel de bienestar. Las personas en esta categoría muestran un buen equilibrio emocional, experimentando emociones positivas con regularidad. Tienen satisfacción y compromiso significativos en sus actividades y relaciones.
6.5 a 7.9 (3 a 5 para emociones negativas)	Normal	Representa niveles promedio de bienestar. Individuos en esta categoría muestran satisfacción y compromiso moderados en sus actividades y relaciones, alineados con la población general.
5.1 a 6.4 (5.1 a 6.4 para emociones negativas)	Bajo del óptimo	Indica un nivel inferior de bienestar en comparación con los anteriores. Las personas en esta categoría pueden experimentar niveles de satisfacción y compromiso más bajos, con emociones negativas que afectan su bienestar general.
0 a 5 (Arriba de 6.5 para emociones negativas)	Insuficiente	Representa el nivel más bajo de bienestar. Individuos en esta categoría pueden sentirse desanimados, con una baja satisfacción y compromiso en múltiples áreas de la vida. Su vitalidad emocional puede estar severamente afectada.

Nota. Adaptada de "Questionnaire Overview" por P. Kern (2024). https://www.peggykern.org/questionnaires.html

Para abordar el objetivo general de este estudio, que fue diagnosticar la percepción del bienestar de los estudiantes de distintos subsistemas de EMS en BC, México, a través del modelo PERMA, y el primer objetivo específico, que buscó medir las percepciones de los estudiantes respecto a sus emociones positivas, compromiso, relaciones, sentido, logro, emociones negativas y percepción de salud, así como identificar cuáles de estos aspectos se presentan en mayor y menor medida, se invita a revisar la Tabla 12. En dicha tabla se presentan los estadísticos descriptivos obtenidos de la muestra estatal de19,179 participantes. Se observa que la moda o puntuación más común de bienestar es 8.10, que la mediana es 7.50 y la media es de 7.21. Lo

anterior se interpreta al tomar en cuenta lo expuesto en la Tabla 11, que los participantes poseen un bienestar de nivel normal con tendencia hacia un bienestar alto. Además, se observa 1.67 en la desviación estándar, lo que indica la existencia de cierta variabilidad en las puntuaciones de los participantes. Aunado a lo anterior, la curtosis obtenida de 0.71 da cuenta de una distribución de puntuaciones ubicadas cerca de una distribución normal. Respecto a la mínimo y máximo de 0 y 10, refleja la escala de respuesta del instrumento con el que fueron evaluados.

Por último, los percentiles muestran que el 25% de la muestra tienen una puntuación igual o inferior a 6.2, es decir que solo ese porcentaje posee un bienestar de nivel bajo del óptimo, que el 50% tienen una puntuación igual o inferior a 7.5, lo que indica un bienestar normal, y que el 75% tienen una puntuación igual o inferior a 8.5, lo que se interpreta como un bienestar alto.

Estos datos sugieren que, en términos generales, que los participantes registran puntuaciones que se interpretan de normales a altas de bienestar, lo cual indica que poseen satisfacción y compromiso moderados en sus actividades y relaciones.

Tabla 12

Estadísticos descriptivos del PERMA

Elemento estadístico	PERMA
Participantes	19,179
Moda	8.10
Mediana	7.50
Media	7.21
Desviación estándar	1.67
Curtosis	0.71
Estándar error de la curtosis	0.03
Mínimo	0
Máximo	10
25 percentil	6.20
50 percentil	7.50
75 percentil	8.50

Ahora bien, en la Tabla 13 se muestran las puntuaciones obtenidas en los cinco elementos del modelo PERMA para identificar cuál poseen en mayor y menor medida. Se observa una consistencia en las puntuaciones obtenidas en emociones positivas, compromiso, relaciones positivas, sentido y logro. Todas se encuentran con un valor similar, que va entre el 7 y 8 situándolas en una percepción de funcionamiento normal. Si se toma como referencia la media de los datos se puede decir que los elementos del modelo PERMA en que los participantes puntúan más alto son las emociones positivas, compromiso y relaciones positivas, en las cuales obtuvieron el mismo puntaje (7.70). Las que se perciben en menor medida son sentido y logro con un 7.30 y 7.00, respectivamente. Esto refleja la consistencia de percepción de los cinco elementos PERMA en los participantes del estudio.

Tabla 13

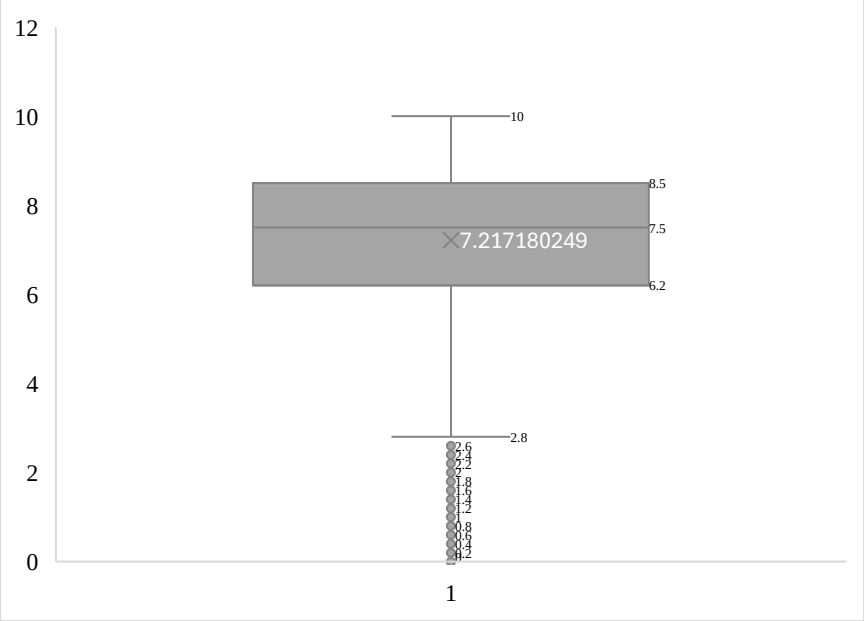
Estadísticos descriptivos de la muestra de participantes

	Emociones positivas	Compromiso	Relaciones positivas	Sentido	Logro
Moda	8.70	8.30	8.30	8.30	8.00
Mediana	7.70	7.70	7.70	7.30	7.00
Media	7.23	7.51	7.13	7.04	6.78
Desviación estándar	2.03	1.57	2.07	2.06	1.93

Además, en la Figura 1 se muestra a través de un diagrama de caja la distribución de los datos, en ella se puede apreciar cómo el conjunto de datos se agrupan principalmente entre las puntuaciones de 6.2 y 8.5, con una media de 7.21, lo cual indica que el bienestar es de nivel normal con una tendencia al funcionamiento alto, lo anterior implica que los participantes poseen un buen equilibrio emocional, experimentan emociones positivas con regularidad, además tienen satisfacción y compromiso en sus actividades y relaciones.

Figura 1

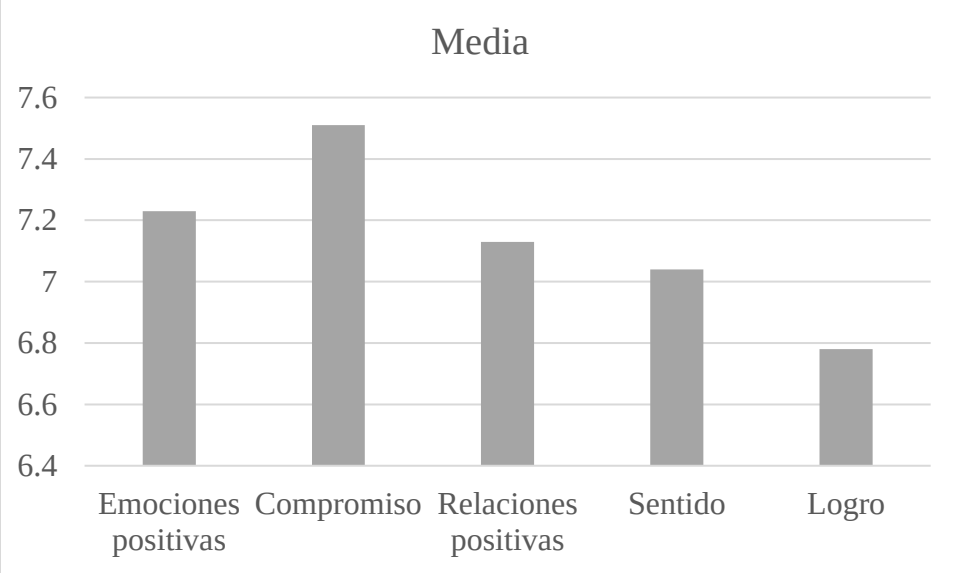
Distribución de los datos PERMA



Además, en la Figura 2 se observan las dimensiones de bienestar que perciben en mayor y menor medida respecto a los puntajes de su media.

Figura 2

Media de las dimensiones de bienestar



Contraste de Resultados con Estudios Realizados en Distintas Poblaciones con el Instrumento PERMA

La ausencia de estudios que utilicen el instrumento PERMA para evaluar el bienestar en poblaciones adolescentes en México resalta la necesidad de contextualizar los resultados de este estudio mediante la comparación con investigaciones previas centradas en muestras de poblaciones adultas. Esta comparación amplía la comprensión del bienestar al situar los hallazgos dentro del marco de estudios que abordan este tema en grupos demográficos más diversos.

Los autores Ascenso et al. (2018), al evaluar el bienestar de músicos profesionales en diversas partes del mundo, encontraron que su nivel de bienestar se encontraba por encima del promedio, específicamente en el rango de normal a alto, resultados consistentes con los hallazgos de este estudio.

De manera similar, los estudios realizados por Moog (2021) en Malasia y Mustika et al. (2021) en Indonesia, que evaluaron el bienestar de estudiantes universitarios, incluidos los de posgrado y medicina, reportaron niveles de bienestar normales a altos, lo que se alinea con los resultados obtenidos en la muestra de este estudio.

En otro estudio, Ahmad et al. (2022) evaluaron el bienestar de profesionales de la salud en Pakistán, quienes presentaron niveles de bienestar superiores a la media, con una tendencia hacia lo normal a alto. Igualmente, Villarino et al. (2022) evaluaron el bienestar de universitarios en Canadá, encontrando niveles normales de bienestar, lo cual es consistente con los resultados de este estudio.

Pastrana y Salazar-Piñeros (2016) en Colombia, al realizar un estudio comparativo, descubrieron que los participantes voluntarios obtuvieron puntuaciones más altas en cuatro de los

cinco componentes del modelo PERMA en comparación con los no voluntarios, sugiriendo un bienestar en el rango de normal a alto, observación que coincide con los hallazgos de este estudio.

En México, Charles-Lejía et al. (2022) llevaron a cabo una investigación sobre la percepción del bienestar de estudiantes de EMS en los años 2019 y 2020. En el estudio de 2020, se encontró que todos los indicadores de bienestar presentaban puntuaciones entre normales y altas, lo cual es consistente con los resultados obtenidos en este estudio.

Al analizar los datos de bienestar reportados en 2020, se observa que los participantes de la preparatoria Tecmilenio mostraron ciertos puntajes promedio más altos en diferentes dimensiones del bienestar. Por ejemplo, en emociones positivas, la media fue de 8.03 en Tecmilenio, frente a 7.23 en B.C; en relaciones positivas, Tecmilenio obtuvo una media de 8.35, mientras que B.C. alcanzó 7.13; en logro de metas, la puntuación media de Tecmilenio fue de 7.88, mientras que en B.C. fue de 6.78; en vida con dirección, Tecmilenio obtuvo una media de 7.96, frente a 7.04 en B.C.; y en responsabilidad, Tecmilenio alcanzó 8.37, mientras que en B.C. fue 7.51.

Al examinar específicamente los datos del año 2020, se observó que los estudiantes de la preparatoria de la Universidad Tecmilenio tuvieron puntajes promedio más altos en comparación con los jóvenes de B.C. en las cinco dimensiones del bienestar: emociones positivas, compromiso, relaciones positivas, sentido y logro. Estos hallazgos sugieren que, en general, los estudiantes de la Preparatoria Tecmilenio experimentan un nivel de bienestar superior al de sus pares en B.C.

Sin embargo, es importante destacar que, a pesar de que los puntajes de los estudiantes de Baja California son ligeramente inferiores a los de Tecmilenio, los resultados de esta

investigación muestran que los jóvenes en BC presentan niveles de bienestar que van de normal a alto según los indicadores evaluados. Este contraste podría reflejar diferencias en los contextos sociales, educativos y culturales entre las dos regiones, subrayando la importancia de considerar estos factores al diseñar intervenciones para promover el bienestar estudiantil en distintas comunidades.

Estudios Realizados en Población Adolescente Distinta al PERMA

Debido a la limitada cantidad de estudios publicados que utilicen el instrumento Perfil PERMA para evaluar el bienestar en adolescentes, tanto a nivel nacional como internacional, se procedió a realizar una discusión detallada a través de la comparación los resultados obtenidos con otros instrumentos de medición en esta población.

Los hallazgos de este estudio coinciden con diversas investigaciones previas sobre el bienestar psicológico en adolescentes realizadas con instrumentos distintos al Perfil PERMA. En un estudio realizado en España por Gómez-López et al. (2019), se observó un bienestar psicológico estable, lo cual se alinea con los resultados de bienestar normal obtenidos en esta investigación. Asimismo, Steinmayr et al. (2019), en Alemania, reportaron un aumento en el estado de ánimo y la satisfacción con la vida al final de la escolaridad obligatoria, lo que respalda los hallazgos de bienestar positivo entre los participantes de este estudio. Por su parte, Márquez y Long (2021) encontraron altos niveles de satisfacción con la vida en adolescentes de 15 años y una mayor reducción del bienestar en mujeres que en hombres, patrón también observado en este estudio.

En el contexto mexicano, Castellanos-Simons et al. (2020) hallaron una relación significativa entre el capital cultural y el bienestar general, especialmente en áreas como las relaciones positivas y el propósito de vida, aspectos que también son fundamentales en el modelo

de bienestar explorado en esta investigación. Igualmente, Medina-Gual et al. (2021) concluyeron que el mantenimiento de pensamientos positivos frente a la adversidad contribuye al bienestar general de los adolescentes, lo que respalda la relevancia de los pensamientos positivos que fueron analizados en este estudio.

Finalmente, el estudio de Reche-García et al. (2022) en México reveló que la mayoría de los adolescentes reportaron un nivel promedio-alto de bienestar, con una tendencia a mayores índices de bienestar entre los varones, patrón que también se observó en los resultados de este estudio.

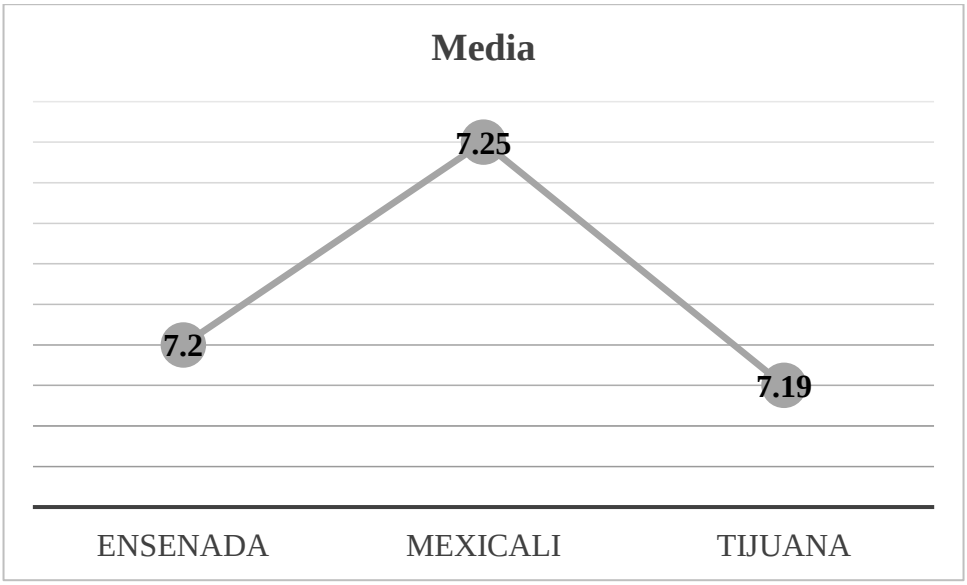
Medición y Caracterización del Bienestar por Municipio

A continuación, se presenta el análisis los datos en relación con el segundo objetivo, el cual fue evaluar las diferencias en las percepciones de bienestar entre estudiantes de los municipios con mayor población de BC. En los datos recabados respecto al bienestar percibido en las tres ciudades participantes, Ensenada, Mexicali y Tijuana, se contó con la participación de más de 6 mil estudiantes de EMS en cada una de las entidades. En general, tanto la mediana como la media de bienestar percibido coloca a las tres ciudades dentro del rango considerado de bienestar normal. Respecto a la moda, este dato varía ligeramente entre las ciudades, ya que los participantes de Ensenada y Mexicali poseen una moda superior a 8 mientras que Tijuana permanece en el 7, lo cual coloca a las primeras en un bienestar normal con tendencia a alto.

En resumen, el bienestar percibido en las tres ciudades se encuentra dentro del rango de nivel normal pero existe una variabilidad ligera entre sus puntuaciones, lo cual puede reflejar los distintos factores que influyen en cada ciudad, como son la densidad demográfica y ubicación (INEGI, 2022). En la Figura 3 se muestra la distribución de la media de bienestar en los 3 municipios.

Figura 3

Media de percepción de bienestar por municipio



Para determinar si las diferencias en las percepciones de bienestar entre los municipios eran significativas, se realizó una prueba ANOVA. El análisis de varianza (ANOVA) mostró un valor de $F(2, 19176) = 2.46$, $p = .086$, lo que indica que no existen diferencias significativas en las percepciones de bienestar entre los diferentes municipios según la ciudad de residencia. De hecho, los tres municipios se encuentran en el mismo nivel de funcionamiento en cuanto a bienestar, según los resultados de esta prueba.

Medición y Caracterización del Bienestar por Subsistema

Para analizar el tercer objetivo, orientado evaluar las diferencias en las percepciones de bienestar entre los estudiantes de los diferentes subsistemas de EMS de BC, se presenta la Figura 4, la cual muestra el bienestar percibido en los subsistemas participantes: CECYTE, COBACH, CONALEP, DEGETA YCM, DGETI y CETYS. En términos generales, los puntajes promedio y medianos de los subsistemas se encuentran dentro del rango considerado como normal de

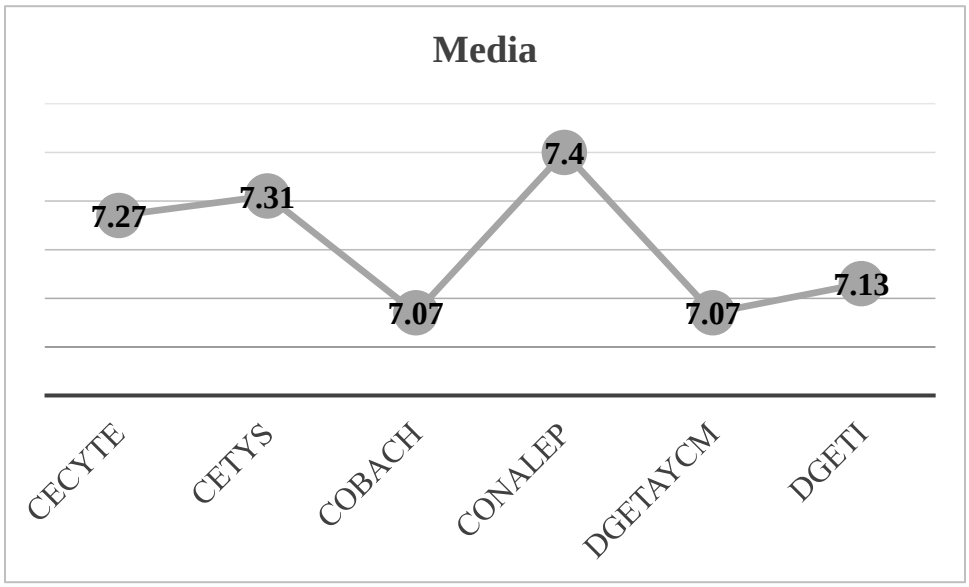
bienestar (6.5 a 7.9). Sin embargo, los valores más frecuentes de bienestar percibido (moda) varían entre los subsistemas: CECYTE, CONALEP y DEGETA YCM tienen un puntaje de moda superior a 8, mientras que CETYS, COBACH y DGETI obtienen un puntaje de 7.
El análisis de varianza (ANOVA) mostró un efecto significativo del subsistema sobre la variable PERMA, $F(5, 19173) = 18.18$, $p < .001$. Esto indica que existen diferencias significativas entre los subsistemas en relación con las variables evaluadas del modelo PERMA.

Las comparaciones post-hoc de Tukey revelaron varias diferencias significativas entre los grupos. CECYTE presentó diferencias significativas con COBACH ($p < .001$), CONALEP ($p = .015$), DGETAYCM ($p = .008$), y DGETI ($p < .001$). CETYS mostró diferencias significativas con COBACH ($p < .001$), DGETAYCM ($p = .002$), y DGETI ($p < .001$). En contraste, COBACH solo presentó diferencias significativas con CONALEP ($p < .001$). CONALEP mostró diferencias significativas con DGETAYCM ($p < .001$) y DGETI ($p < .001$). No se encontraron diferencias significativas entre CETYS y CONALEP, COBACH y DGETAYCM, COBACH y DGETI, ni entre DGETAYCM y DGETI.

El bienestar percibido en los diferentes subsistemas se encuentra en su mayoría en un nivel normal, con una tendencia hacia niveles altos. Aunque los resultados son consistentes en general, se observa variabilidad en las puntuaciones entre las instituciones, lo que sugiere que factores contextuales particulares, como el tipo de bachillerato, la cantidad de estudiantes y la ubicación, pueden influir en los resultados obtenidos en cada institución (Dirección General del Bachillerato, 2022).

Figura 4

Media de la percepción de bienestar por subsistema



Diferencias de Percepción de Bienestar por Sexo

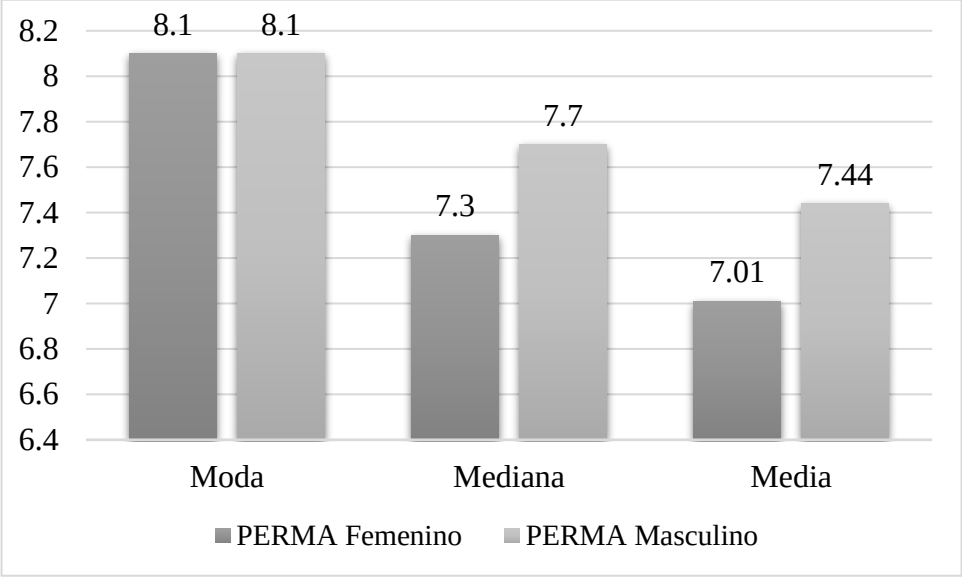
Para analizar el cuarto objetivo, que buscó determinar si existen diferencias en las percepciones de bienestar entre estudiantes hombres y mujeres, se presentan en la Figura 5 los datos del bienestar percibido según el sexo de los participantes. De un total de 19,179 respuestas, 10,066 provienen de participantes mujeres (52.46%) y 9,113 de participantes hombres (47.54%).

En términos de bienestar percibido, la moda es la misma para ambos sexos, con un valor de 8.10, lo que indica que esta puntuación es la más frecuente tanto para mujeres como para hombres. No obstante, se observan diferencias en la mediana y la media. La mediana del bienestar percibido es ligeramente más alta para los hombres (7.70) que para las mujeres (7.30). De manera similar, la media del bienestar percibido también es superior para los hombres (7.44) en comparación con las mujeres (7.01).

Es decir, aunque el bienestar se encuentra en un nivel normal en ambos sexos, se presentan diferencias en los puntajes entre ellos. Al realizar la prueba t de Student para determinar si estas diferencias son significativas, los resultados muestran un valor de, $t(19177) = -18.11$, $p < .001$, lo que indica una diferencia significativa entre los grupos. Dado que el valor de p es considerablemente menor a 0.05, esto sugiere que hay una diferencia estadísticamente significativa en los puntajes del modelo PERMA entre los dos grupos analizados.

Figura 5

Medidas de tendencia central del bienestar por sexo



Respecto a las diferencias de sexo, Kuenher (2017) encontró que las mujeres perciben un menor bienestar emocional que los hombres, lo que podría atribuirse a factores psicológicos y sociales. En otro estudio que evaluó la influencia del sexo en el bienestar, Valdez et al. (2022) hallaron que el 87% de los hombres y el 83% de las mujeres reportaron niveles de felicidad de medio a muy alto. Aunque las diferencias no fueron estadísticamente significativas, los datos sugieren que, en promedio, los hombres experimentaron un mayor índice general de felicidad en

comparación con las mujeres. Este hallazgo es consistente con los resultados de la presente investigación, en la que, si bien la categoría de bienestar entre ambos sexos es similar, los hombres muestran un mayor nivel de bienestar.

Además, el análisis de los datos revela que las mujeres experimentan una mayor cantidad de emociones negativas y una menor percepción de salud en comparación con los hombres, lo cual coincide con los hallazgos de Nolen-Hoeksema (2012).

Otro hallazgo relevante del estudio fue la identificación de una notable presencia de emociones negativas en los estudiantes de todos los planteles participantes. Estos se encuentran en la categoría de “bajo del óptimo”, lo que indica que los jóvenes de Baja California experimentan emociones negativas de manera regular. Esto es consistente con lo reportado en diversos estudios que revelan la presencia de emociones como frustración, tristeza y dificultades en la regulación emocional en adolescentes (Compas et al., 2017; Ochoa-Fuentes et al., 2022).

Tras describir y analizar los resultados relacionados con los primeros cuatro objetivos de la tesis, el siguiente paso será abordar las conclusiones y recomendaciones vinculadas al sexto objetivo. En los resultados se presentaron los hallazgos derivados del análisis de datos, mientras que en las conclusiones se reflexiona sobre cómo estos responden a las preguntas de investigación y se abordan las hipótesis.

Capítulo V. Conclusiones y Recomendaciones

En este capítulo se abordan las preguntas de investigación con el propósito de alcanzar el objetivo general, que consistió en diagnosticar la percepción del bienestar a través de la implementación del modelo PERMA en los estudiantes de distintos subsistemas de EMS en BC, México. Para cumplir con este objetivo, se analizan tanto las preguntas de investigación como el objetivo específico número 5. A lo largo de esta sección, se explora cómo los datos recolectados contribuyen a responder dichas preguntas. A través de un análisis detallado y sistemático, se busca obtener una comprensión más profunda de los temas investigados y derivar conclusiones que enriquezcan el campo de estudio del bienestar.

Pregunta 1: ¿Cuáles son las percepciones en mayor y menor medida de los estudiantes respecto a los elementos del modelo PERMA (Emociones positivas, Compromiso, Relaciones, Sentido, Logro, Emociones negativas y Percepción de salud)?

Los estudiantes de EMS en BC presentan un nivel de bienestar considerado normal, con una tendencia al alza. Los resultados reflejan una uniformidad en las puntuaciones de las dimensiones del modelo PERMA, con emociones positivas, compromiso, relaciones positivas, sentido y logro en un rango similar, que oscila entre 7 y 8. Solo el indicador de negatividad arrojó un resultado de funcionamiento “por debajo del óptimo”, mientras que el resto de los indicadores reflejan un estado de bienestar normal.

Al analizar la media obtenida para cada dimensión, se concluye que los aspectos más destacados son emociones positivas, compromiso y relaciones positivas, con una puntuación promedio de 7.70. En contraste, los elementos percibidos en menor medida son sentido y logro, con promedios de 7.30 y 7.00, respectivamente. Esto evidencia una consistencia en la percepción de los cinco elementos del modelo PERMA entre los participantes del estudio. Lo anterior

permite confirmar la primera hipótesis la cual señala que los estudiantes presentaran niveles “normales altos” respecto a los elementos que conforman el modelo PERMA: Emociones positivas, Compromiso, Relaciones, Sentido, Logro, Emociones negativas y Percepción de salud.

Pregunta 2: ¿Cuáles son las diferencias en las percepciones de bienestar entre estudiantes de distintos municipios del estado de BC?

Tanto la mediana como la media del bienestar percibido sitúan a las tres principales ciudades dentro del rango normal. Sin embargo, en términos de la moda, se observa una ligera variación: Ensenada y Mexicali tienen una moda superior a 8, mientras que Tijuana se mantiene en 7, lo que sugiere un bienestar normal con una inclinación hacia el alto en las primeras dos ciudades. Esto podría reflejar diferencias contextuales que se discutieron en el capítulo anterior.

Para determinar si estas diferencias eran estadísticamente significativas, se realizó una prueba ANOVA que arrojó un valor de $F(2, 19176) = 2.46$, $p = .086$. Dado que el valor p no es inferior a 0.05, se concluye que no existen diferencias significativas en las percepciones de bienestar entre los municipios evaluados. Es por ello por lo que la segunda hipótesis, la cual señala que existen diferencias en las percepciones de bienestar entre estudiantes de los municipios del estado de Baja California, es rechazada.

Pregunta 3: ¿Cuáles son las diferencias en las percepciones de bienestar entre los estudiantes de los distintos subsistemas de EMS en BC?

El análisis del bienestar percibido en los subsistemas educativos participantes (CECYTE, COBACH, CONALEP, DEGETAYCM, DGETI y CETYS) mostró que tanto la media como la mediana se encuentran dentro del rango considerado normal (6.5 a 7.9). En cuanto a la moda, los subsistemas CECYTE, CONALEP y DEGETAYCM alcanzaron un puntaje superior a 8, mientras que CETYS, COBACH y DGETI obtuvieron un puntaje de 7.Estos resultados indican

que, en general, el nivel de bienestar percibido en los subsistemas es normal, con una tendencia hacia un nivel alto. No obstante, la variabilidad en las puntuaciones sugiere que podrían existir factores adicionales que requieren un análisis más profundo en futuros estudios. La prueba ANOVA mostró un, $F(5, 19173) = 18.18$, $p < .001$, indicando diferencias estadísticamente significativas entre los subsistemas en las variables evaluadas del modelo PERMA. Debido a lo anterior, la tercera hipótesis, la cual afirma que existen diferencias en las percepciones de bienestar entre estudiantes de los subsistemas de EMS del estado de Baja California, se confirma.

Pregunta 4: ¿Existen diferencias en las percepciones de bienestar en función del sexo?

Los datos revelan que tanto hombres como mujeres reportan un nivel general de bienestar dentro del rango normal. No obstante, se observaron diferencias significativas en la media y mediana de sus puntuaciones. Aunque la moda es la misma para ambos sexos (8.10), los hombres tienden a reportar valores de mediana y media ligeramente más altos que las mujeres. Además, los hombres perciben un mejor estado de salud y reportan menos emociones negativas en comparación con las mujeres. La prueba t de Student arrojó un, $t(19177) = -18.11$, $p < .001$., lo que indica diferencias significativas en los puntajes del modelo PERMA entre los dos grupos. Es por lo anterior, que la cuarta hipótesis, la cual señala que Los hombres tienen puntuaciones de perfil PERMA bienestar superiores a las mujeres, se confirma.

Esta información es crucial para entender cómo factores como el sexo pueden influir en la percepción del bienestar, y puede ser útil para orientar políticas y programas de intervención que mejoren el bienestar en diversos grupos poblacionales.

Síntesis de los Hallazgos

Se realizaron análisis comparativos detallados por municipio, subsistema y sexo, lo que permitió identificar patrones y diferencias en las percepciones de bienestar entre los distintos

grupos de estudiantes. Basándose en la Tabla 10, que categoriza el funcionamiento del bienestar según Kern (2024), se confirma que, aunque existen variaciones en los puntajes entre estudiantes de diferentes municipios, subsistemas y sexos, la percepción general de bienestar se sitúa en la categoría de normal con una tendencia al alza.

Asimismo, los elementos del modelo PERMA más destacados (emociones positivas, compromiso y relaciones) y aquellos percibidos en menor medida (sentido y logro) coinciden con estudios previos (Charles-Leija et al., 2022), lo que refuerza la consistencia de estos hallazgos en distintos contextos.

El análisis de los datos se realizó a través de la aplicación de técnicas estadísticas como medidas de tendencia central (media, mediana y moda), junto con pruebas ANOVA y t de Student, lo que permitió atender de forma rigurosa las hipótesis planteadas en el capítulo I.

Principales Conclusiones

1. Bienestar en estudiantes de EMS en BC. En términos generales, los estudiantes de EMS en BC reportan un nivel de bienestar que se encuentra en la categoría “normal”. Sin embargo, para consolidar y elevar estos niveles, se sugiere implementar estrategias que promuevan tanto el mantenimiento como la mejora continua del bienestar estudiantil, con un enfoque preventivo que potencie la resiliencia y el equilibrio emocional durante esta etapa clave de desarrollo.
2. Optimismo y gratitud para reducir la negatividad. El análisis reveló que, en el indicador de “emociones negativas”, los estudiantes presentan una percepción “por debajo del óptimo”, lo que indica la necesidad de reducir la negatividad percibida. Para abordar esta situación, se recomienda implementar estrategias centradas en fomentar el optimismo y la gratitud entre los estudiantes, ya que estas prácticas han demostrado ser eficaces para

mejorar la perspectiva emocional y el bienestar general. Las estrategias específicas para alcanzar estos objetivos se detallan en el apartado de recomendaciones, correspondiente al objetivo 5 de esta investigación.

3. Atención diferenciada a las estudiantes en cuanto a emociones negativas. A nivel estatal, se observó que las mujeres tienden a reportar mayores niveles de emociones negativas en comparación con los hombres. Esto resalta la necesidad de desarrollar intervenciones focalizadas para este grupo, orientadas a brindar un apoyo emocional adicional y reducir la incidencia de emociones negativas. Se proponen programas que incluyan técnicas de manejo del estrés y fortalecimiento de la autoestima, especialmente diseñados para este sector de la población. Estas recomendaciones se abordan con mayor detalle en el apartado que trata sobre el desarrollo del bienestar en relación con el objetivo 5 de la investigación.
4. Percepción de salud y bienestar en las estudiantes. Asimismo, se identificó que las mujeres perciben un estado de salud inferior en comparación con sus pares masculinos, lo que subraya la necesidad de estrategias dirigidas específicamente a mejorar esta percepción entre las mujeres jóvenes. Esto puede lograrse mediante programas de educación sobre hábitos saludables, bienestar físico y mental, y la creación de espacios seguros para la expresión emocional y el autocuidado. Estas intervenciones, descritas en el apartado de recomendaciones para el desarrollo del bienestar, buscan abordar el objetivo 5 de la investigación, lo que ofrece propuestas concretas para mejorar tanto la percepción de salud como el bienestar general de las estudiantes.

Las conclusiones anteriores destacan la relevancia de implementar intervenciones dirigidas, en atención a las necesidades específicas de los estudiantes en función de su género y

las dimensiones emocionales que influyen en su bienestar. Las estrategias recomendadas están alineadas con políticas educativas orientadas al desarrollo integral y la inclusión dentro del sistema educativo de BC.

Recomendaciones Para el Desarrollo del Bienestar

Respecto al objetivo 5 de la tesis, el cual implica proponer con base en los resultados obtenidos, prácticas educativas que favorezcan el desarrollo de bienestar de los estudiantes de los distintos subsistemas. A partir de los resultados obtenidos en este estudio, se identificaron diversas áreas que requieren atención para mejorar el bienestar emocional de los estudiantes de EMS en BC, específicamente en las ciudades de Tijuana y los subsistemas educativos COBACH y DGETAYCM. A continuación, se presenta un conjunto de estrategias basadas en la teoría de la felicidad de Lyubomirsky (2016), diseñadas para promover un bienestar sostenible y reducir la negatividad entre los estudiantes: (1) mantenimiento y mejora del bienestar en estudiantes con niveles de bienestar “normal”, (2) reducción de la negatividad y fomento del optimismo, y (3) mejora de la percepción de salud entre las estudiantes.

Mantenimiento y Mejora del Bienestar en Estudiantes con Niveles de Bienestar “Normal”

Si bien los estudiantes presentan un bienestar en niveles “normales”, se recomienda implementar estrategias que favorezcan tanto el mantenimiento como el incremento de este bienestar. Entre las estrategias más efectivas se incluyen:

- **Expresión de gratitud.** Se sugiere la implementación de actividades como el “Diario de Gratitud”, donde los estudiantes puedan reflexionar y escribir tres aspectos por los que se sienten agradecidos cada semana. Esta práctica ayuda a fomentar una mentalidad positiva y a mantener niveles estables de bienestar emocional.

- **Fomento de relaciones sociales positivas.** A través de dinámicas grupales y actividades de integración, se puede fortalecer el sentido de comunidad y apoyo entre los estudiantes, lo que contribuye significativamente a su bienestar general.

En particular, para los estudiantes de Tijuana, COBACH y DGETAYCM, quienes presentaron niveles más bajos en bienestar dentro del rango normal, se recomienda un enfoque especial en la creación de espacios de apoyo social, como círculos de diálogo y grupos de mentoría entre pares, que permitan a los estudiantes compartir experiencias y fortalecer su red de apoyo.

Reducción de la Negatividad y Fomento del Optimismo

Dado que se observó una percepción de negatividad entre los estudiantes, especialmente en los aspectos relacionados con su bienestar, se sugiere implementar estrategias para mejorar el optimismo y la gratitud. Entre las acciones recomendadas se encuentran:

- **Prácticas de optimismo.** Talleres enfocados en la reestructuración cognitiva, donde los estudiantes aprendan a reinterpretar situaciones desafiantes desde una perspectiva más positiva. Este enfoque puede ayudar a cambiar la percepción negativa sobre ciertos eventos y promover una actitud más esperanzadora hacia el futuro.
- **Prácticas de gratitud.** Se recomienda integrar momentos de agradecimiento en las actividades diarias de los estudiantes, tales como compartir con sus compañeros algo positivo que les haya ocurrido en la semana. Esta práctica colectiva puede reducir la negatividad y fomentar una atmósfera de optimismo en el aula.

Atención Específica al Bienestar Emocional de las Estudiantes

Los resultados revelaron que las mujeres perciben en mayor medida emociones negativas en comparación con los hombres, lo que sugiere la necesidad de diseñar estrategias específicas para este grupo. Las siguientes acciones pueden ser de gran beneficio:

- **Círculos de apoyo y mentoría entre pares.** Crear espacios dedicados exclusivamente a las estudiantes, donde puedan compartir sus experiencias y emociones de manera abierta y sin juicio. Estos círculos fomentan un ambiente seguro y de apoyo, donde las jóvenes pueden aprender a manejar sus emociones y fortalecer su bienestar emocional.
- **Promoción de la autocompasión y la autoaceptación.** Es fundamental incorporar prácticas de autoaceptación en las rutinas escolares, para ayudar a las estudiantes a desarrollar una actitud más amable y comprensiva hacia sí mismas. La autocompasión contribuye a reducir la autocrítica, uno de los factores que más influye en la percepción de bienestar emocional en las mujeres.

Mejora de la Percepción de Salud Entre las Estudiantes

Los resultados también indican que las mujeres perciben su estado de salud de manera más negativa en comparación con los hombres. En este sentido, se recomienda implementar las siguientes estrategias para mejorar tanto su bienestar físico como emocional:

- **Promoción de actividades físicas.** Se sugiere la integración de actividades físicas regulares, como yoga, caminatas o deportes, especialmente dirigidas a las estudiantes. Estas actividades no solo mejoran la salud física, sino que también contribuyen a una mejor percepción del bienestar y reducen los niveles de estrés.
- **Incorporación de prácticas de *mindfulness*.** Introducir sesiones de *mindfulness* en el aula, como técnicas de respiración y meditación, puede ser beneficioso para reducir el

estrés y mejorar la percepción de la salud en general. Estas prácticas también fomentan una mayor conexión con el cuerpo y una actitud positiva hacia el cuidado personal.

La implementación de estas estrategias tiene el potencial de mejorar significativamente el bienestar emocional de los estudiantes de EMS en BC. Al enfocar esfuerzos en el fomento de la gratitud, el optimismo, el apoyo social y la autocompasión, especialmente para las mujeres, se puede crear un ambiente escolar más positivo y propicio para el desarrollo integral de los estudiantes. Estas acciones no solo contribuirán a reducir la negatividad y mejorar la percepción de salud, sino que también promoverán una mayor inclusión y equidad dentro del entorno escolar, lo que tendrá un impacto positivo tanto en el bienestar emocional de los estudiantes como en su rendimiento académico.

Aportes de la Investigación

Este subapartado se estructura con base en tres tipos de aportaciones logradas a través de la presente investigación: (1) Aporte teórico, (2) Aporte metodológico, y (3) Aporte social.

Aporte Teórico

La presente investigación contribuyó al análisis empírico de la teoría PERMA de Seligman (2016) mediante el uso de un instrumento de medición validado (Butler y Kern, 2016). Este enfoque permite operacionalizar conceptualmente la teoría, posibilitando la medición cuantitativa de las cinco dimensiones clave del bienestar: emociones positivas, compromiso, relaciones, sentido y logro. A través de un análisis comparativo entre estas variables, se exploraron las interrelaciones dentro del modelo PERMA, lo que proporciona una vía analítica para comprender cómo estas dimensiones interactúan y contribuyen al bienestar general de los estudiantes de EMS en BC. Los resultados obtenidos respaldan la teoría consolidada al demostrar consistencia con investigaciones previas, las cuales sugieren que las relaciones sociales tienen un

impacto significativo en el bienestar y que los individuos evaluados tienden a presentar niveles de bienestar dentro de un rango de funcionamiento normal. Las coincidencias entre los estudios previos y los resultados de la presente investigación refuerzan la validez y relevancia de los factores que influyen en el bienestar de los adolescentes, lo cual destaca la consistencia de estos factores en distintos contextos culturales.

Aporte Metodológico

El instrumento utilizado para la recolección de datos cuenta con evidencia sólida de validez y confiabilidad (Butler y Kern, 2016). Al emplear un diseño metodológico robusto, que incluye una muestra representativa y un enfoque sistemático en la descripción de métodos, análisis e interpretación de resultados, este estudio asegura la replicabilidad de los hallazgos. La muestra censal representativa de estudiantes de EMS en las tres principales ciudades de BC permite generalizar los resultados a nivel estatal. Este alcance proporcionó una visión integral del bienestar estudiantil en la región, lo que destacó tanto las similitudes como las diferencias en las experiencias de bienestar entre diversos municipios y subsistemas educativos.

Cabe destacar que, debido a la gran cantidad de participantes en esta investigación, se lograron obtener datos de confiabilidad adecuados en todas las dimensiones del bienestar, incluyendo aquellas que tradicionalmente presentan índices bajos, como la dimensión de compromiso. En estudios previos, fue común que la dimensión de *compromiso* presentara una confiabilidad más baja en comparación con otras dimensiones del modelo PERMA. Sin embargo, en el presente estudio, la consistencia de los datos fue adecuada en todas las dimensiones, lo que fortalece aún más la validez de los resultados obtenidos.

Aporte Social

Esta investigación constituyó el primer esfuerzo de su tipo en BC, con un enfoque específico en el bienestar de los estudiantes de EMS. Este logro es significativo, ya que proporciona datos y análisis detallados sobre el estado actual del bienestar estudiantil en la región. Los resultados tienen importantes implicaciones prácticas para el ámbito educativo, resaltando la necesidad de desarrollar estrategias eficaces para mejorar el bienestar de los estudiantes. Las conclusiones y recomendaciones, alineadas con el objetivo 5 de esta investigación, proponen estrategias basadas en evidencia para promover el desarrollo integral y el bienestar estudiantil. Esta tesis doctoral ofrece información valiosa para la formulación de políticas y prácticas educativas centradas en el bienestar en BC.

Limitaciones y Recomendaciones para Futuras Investigaciones

Las limitaciones de este estudio fueron mínimas, ya que se contó con la colaboración activa de la Secretaría de Educación del Estado, lo que facilitó el acceso a los datos y promovió la participación de los estudiantes. Sin embargo, una de las limitaciones fue la ausencia de contacto directo con los docentes, ya que la comunicación y coordinación se realizaron principalmente a través de los directivos de cada plantel y subsistema. Esto pudo haber limitado el nivel de personalización en la implementación de algunas actividades.

Se sugiere llevar a cabo un estudio que incluya la participación de diversas instituciones dentro del mismo municipio y subsistema, dado que uno de los comentarios recibidos por parte de la Secretaría de Educación fue su interés por conocer las diferencias entre instituciones de áreas rurales y urbanas dentro del mismo subsistema. Esta diferenciación enriquecería considerablemente el conocimiento en este campo.

Al abarcar contextos diversos, como el fronterizo, rural y urbano, se podría capturar y comprender con mayor profundidad las complejidades y matices que influyen en el bienestar de los estudiantes. Además, esto permitiría obtener una visión más completa y representativa de la situación, fortaleciendo la validez y relevancia de los hallazgos obtenidos.

Referencias

Abuhamdeh, S., y Csikszentmihalyi, M. (2012). Attentional involvement and intrinsic motivation. *Motivation & Emotion, 36*(3), 257-267. https://doi.org/10.1007/s11031-011-9252-7

Adler, A. (2017). Educación positiva: Educando para el éxito académico y para la vida plena. *Papeles del Psicólogo-Psychologist Papers, 37*(1), 50. https://doi.org/10.23923/pap.psicol2017.2821

Ahmad, A., Din, Z. U., y Mehwish. (2022). Well-Being of Healthcare Professionals: A Post-Pandemic Analysis. *Journal of Managerial Sciences*, *16*(3), 75-90. https://ebiblio.cetys.mx/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=bth&AN=161091000&lang=es&site=ehost-live

Ahumada-Tello, E. (2019). El bienestar subjetivo a partir de la creatividad y la percepción de felicidad. *RETOS. Revista de Ciencias de la Administración y Economía*, *9*(18), 327-344. https://doi.org/10.17163/ret.n18.2019.09

Alves, M. A., Palmer, S., y Gouveia, M. J. (2023). Psychometric Properties of the Portuguese Version of The PERMA-Profiler. *Trends in Psychology*. https://doi.org/10.1007/s43076-023-00261-3

Alzina, R. B., y Paniello, S. H. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el programa de aulas felices. *Papeles del Psicólogo*, *38*(1), 58-65. https://ebiblio.cetys.mx/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=fap&AN=121339572&lang=es&site=ehost-live

Amado, N., y Carreira, S. (2018). Las emociones experimentadas por los participantes en una competición matemática de resolución de problemas. *Educatio Siglo XXI, 36*(3 Noviembre), 73-100. https://doi.org/10.6018/j/349921

American Psychological Association. (Ed.). (2020). *Publication manual of the American psychological association* (7th ed.). American Psychological Association.

Ascenso, S., Perkins, R., y Williamon, A. (2018). Resounding Meaning: A PERMA Wellbeing Profile of Classical Musicians. *Frontiers in Psychology, 9,* 1895. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01895

Barrios, H., Peña, L. J., y Cifuentes, R. (2019). Emociones y procesos educativos en el aula: Una revisión narrativa. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, *58,* 202-222. https://doi.org/10.35575/rvucn.n58a11

Bartholomaeus, J. D., Iasiello, M. P., Jarden, A., Burke, K. J., y van Agteren, J. (2020). Evaluating the Psychometric Properties of the PERMA Profiler. *Journal of Well-Being Assessment*, *4*(2), 163-180. https://doi.org/10.1007/s41543-020-00031-3

Batz-Barbarich, C., y Tay, L. (2017). *Gender Differences in Subjective Well-Being*. Springer.

Benites-Surco, J. C. (2022). *Validación del PERMA-Profiler en una muestra de jóvenes y adultos de Lima Metropolitana*. https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/handle/20.500.11955/961

Bryant, F. B., y Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. Psychology Press.

Butler, J., y Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, *6*(3). https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526

Cachón-Alonso, L., y Sánchez-González, J. C. (2023). La Educación Positiva en España: Revisión de su evidencia empírica. *Revista Complutense de Educación, 34*(1), 81-93. https://doi.org/10.5209/rced.77153

Campo-Moraga, S. A. (2020). Desde la felicidad al bienestar: Una mirada desde la psicología positiva. *Revista Reflexión e Investigación Educacional, 3*(1). https://revistas.ubiobio.cl/index.php/REINED/article/view/4507

Carmona-Halty, M., y Villegas-Robertson, J. M. (2019). El capital psicológico predice el bienestar y desempeño en estudiantes secundarios chilenos. *Revista Interamericana de Psicología, 52*(3), 399-409. https://journal.sipsych.org/index.php/IJP/article/download/542/947

Castellanos-Simons, D., Pérez-Pacheco, K. M., y Hernández-Padilla, E. (2020). Psychological Well-Being and Its Relations to School Trajectory and Family Educational Capital in High Intellectual Ability Adolescents. *Sustainability, 12*(21). https://doi.org/10.3390/su12219190

Casullo, M. M., y Castro-Solano, A. (2000). *Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. 18*(1), 35-68. https://doi.org/10.18800/psico.200001.002

CETYS Universidad. (2023). Quienes somos. *CETYS Universidad*. https://www.cetys.mx/quienes-somos/

Chadwick, E., Jose, P., y Bryant, F. (2021). Styles of everyday savoring differentially predict well-being in adolescents over one month. *Journal of Happiness Studies, 22*. https://doi.org/10.1007/s10902-020-00252-6

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). https://rieeb.ibero.mx/index.php/rieeb/article/view/31

Chaves, C., Ballesteros-Valdés, R., Madridejos, E., y Charles-Leija, H. (2023). PERMA-Profiler for the Evaluation of well-being: Adaptation and Validation in a Sample of University Students and Employees in the Mexican Educational Context. *Applied Research in Quality of Life*. https://doi.org/10.1007/s11482-022-10132-1

Cobo-Rendón, R. C., Aslan-Parra, J. A., y García-Álvarez, D. D. J. (2021). Análisis psicométrico del perfil de bienestar "PERMA-PROFILER" en una muestra estudiantes de Psicología. *Anuario de Psicología/The UB Journal of Psychology*, *51*(1). https://doi.org/10.1344/ANPSIC2021.51/1.28677

Cobo-Rendón, R., Pérez-Villalobos, M. V., y Díaz-Mujica, A. (2020). Propiedades psicométricas del PERMA-Profiler para la medición del bienestar en una muestra de estudiantes universitarios chilenos. *Revista Ciencias de la Salud*, *18*(1). https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.8775

Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., Williams, E., y Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, *143*(9), 939-991. https://doi.org/10.1037/bul0000110

Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social. (2020). Informe de pobreza y evaluación 2020. *CONEVAL*. https://www.coneval.org.mx

Contreras-Sáez, M., Hernández-González, O., y Fresno-Rodriguez, A. (2022). Oportunidades de medir el bienestar subjetivo en la adolescencia: Chances to measure subjective well-being

in adolescence. *Revista Cubana de Pediatría*, *94*(2), 1-19. https://ebiblio.cetys.mx/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=156638993&lang=es&site=ehost-live

Creswell, J. W. (2003). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed method approaches* (2nd ed.). Sage Publications.

Csikszentmihalyi, M. (1997). *Flow: The psychology of happiness* (Reprinted). Rider.

de Carvalho, T. F., de Aquino, S. D., y Natividade, J. C. (2021). Flourishing in the Brazilian context: Evidence of the validity of the PERMA-profiler scale. *Current Psychology*. https://doi.org/10.1007/s12144-021-01587-w

Del Real-García, N. E., y Cruz-Álvarez, J. G. (2022). Resultados estadísticos del sistema de salud en México respecto a países miembros de la OCDE. *Vinculatégica EFAN*, *8*(5). https://doi.org/10.29105/vtga8.5-339

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *95*(3), 542–575. https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542

Dirección General de Educación Tecnológica Industrial y de Servicios. (2022). *Dirección General de Educación Tecnológica Industrial y de Servicios*. http://www.dgeti.sep.gob.mx/index.php/quienes-somos/74-que-es-la-dgeti

Dirección General del Bachillerato. (2022). *Subsecretaría de Educación Media Superior: (DGB) Dirección General del Bachillerato*. https://educacionmediasuperior.sep.gob.mx/es/sems/dgb

Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., y Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, *92*, 1087-1101. https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087

Ebratt-Castro, L., Cudris-Torres, L., Bahamón, M. J., Bonilla-Cruz, N. J., Pinzón-Atencio, E., y Navarro-Rodrigue, F. (2020). Bienestar psicológico y contextos relacionales de adolescentes con ideación suicida en el caribe colombiano. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*. https://bonga.unisimon.edu.co/handle/20.500.12442/6197

Educación BC. (2023). *Principales Cifras Estadísticas 2022*. https://www.educacionbc.edu.mx/publicaciones/estadisticas/2023/

Faran, M., y Malik, F. (2021). Translation and linguistic validation of perma profiler in music engagers context. *PalArch's Journal of Archaeology of Egypt / Egyptology*, *18*(3). https://archives.palarch.nl/index.php/jae/article/view/6095

Fernández-Domínguez, A. O. (2022). Los Objetivos del Desarrollo Sostenible en el marco multidimensional del bienestar. *Economía: teoría y práctica*, *56*, 175-200. https://doi.org/10.24275/etypuam/ne/562022/fernandez

Fernández-Domínguez, A. O., y Gómez-Hernández, D. (2019). *El bienestar de la población de los estados de México bajo un enfoque de multidimensionalidad*. https://repositorio.cepal.org/handle/11362/44742

Fernández-Pintos, M. E., Daset-Carreto, L. R., y Castelluccio, L. (2019). Perfil de bienestar psicológico subjetivo en adolescentes uruguayos. *Suma Psicológica*, *26*(2), 103-109. https://doi.org/10.14349/sumapsi.2019.v26.n2.6

Flores, M. (2004). Implicaciones de los paradigmas de investigación en la práctica educativa. *Revista Digital Universitaria*, *5*(1). https://biblat.unam.mx/es/revista/revista-digital-universitaria/articulo/implicaciones-de-los-paradigmas-de-investigacion-en-la-practica-educativa

Fowler, J., y Christakis, N. (2008). Dynamic Spread of Happiness in a Large Social Network: Longitudinal Analysis Over 20 Years in the Framingham Heart Study. *BMJ (Clinical research ed.)*, *337*, a2338. https://doi.org/10.1136/bmj.a2338

Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden and build theory of positive emotions. *American Psychologist*, *56*(3), 218-226. https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218

Fredrickson, B. (2011). *Positivity: Groundbreaking research to release your inner optimist and thrive*. Oneworld.

Fredrickson, B. (2013). Positive emotions broaden and build. En *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 47, pp. 1-53). Elsevier. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407236-7.00001-2

García-Campayo, J., Demarzo, M., y Modrego Alarcón, M. (2018). *Bienestar emocional y mindfulness en la educación*. Difusora Larousse-Alianza Editorial. https://public.ebookcentral.proquest.com/choice/publicfullrecord.aspx?p=5756666

Giangrasso, B. (2021). Psychometric properties of the PERMA-Profiler as hedonic and eudaimonic well-being measure in an Italian context. *Current Psychology*, *40*(3), 1175-1184. https://doi.org/10.1007/s12144-018-0040-3

Gill, A., Trask-Kerr, K., y Vella-Brodrick, D. (2021). Systematic Review of Adolescent Conceptions of Success: Implications for Wellbeing and Positive Education. *Educational Psychology Review*, *33*(4), 1553-1582. https://doi.org/10.1007/s10648-021-09605-w

Gobierno de México. (2023). *Plan Nacional de Desarrollo 2019-2024*. Diario Oficial de la Federación.

https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5565599&fecha=12/07/2019#gsc.tab=0

Gómez-Álvarez, P. D., y García-Valenzuela, V. M. (2022). Análisis correlacional entre el rendimiento académico y el bienestar psicológico de estudiantes universitarios de Sonora, México. *Revista Científica de Psicología Eureka*, *19*(2). https://ojs.psicoeureka.com.py/index.php/eureka/article/view/68

Gómez-López, M., Viejo, C., y Ortega-Ruiz, R. (2019). Psychological Well-Being During Adolescence: Stability and Association With Romantic Relationships. *Frontiers in Psychology*, *10*. https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.01772

González-Fuentes, M. B., y Andrade Palos, P. (2016). Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, *42*(2), 69-83. https://doi.org/10.21865/RIDEP42_69

González-González, A., y Betancourt-Ocampo, D. (2021). Conducta prosocial asociada al bienestar en adolescentes: Pro-social behavior associated with the well-being of adolescents. *Nova Scientia*, *13*(27), 1-21. https://doi.org/10.21640/ns.v13i27.2819

Grenawalt, T. A., Umucu, E., Reyes, A., Baylin, A., Strauser, D. R., Tansey, T. N., y Wagner, S. (2022). Psychometric Validation of the PERMA-Profiler as a Well-Being Measure for Young Adult Survivors of Pediatric Central Nervous System Tumor. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, *65*(4), 255-265. https://doi.org/10.1177/00343552211025509

Helliwell, J., Layard, R., Sachs, J., De Neve, J. E., Aknin, L., Wang, S. (2024). *Happiness and Age: Summary*. World Happiness Report. https://doi.org/10.18724/WHR-KK3M-B586

Hernández-Suárez, C. A., Hernández-Vergel, V., y Prada-Núñez, R. (2018). Adaptación del perfil PERMA de bienestar subjetivo para adultos mayores institucionalizados colombianos. *Revista Ciencia y Cuidado*, *15*(1). https://doi.org/10.22463/17949831.1235

Hernández-Vergel, V., Prada-Núñez, R., y Hernández-Suárez, C. A. (2018). Bienestar subjetivo entre adultos mayores institucionalizados en la ciudad de Cúcuta, Colombia. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, *14*(2), 243-262. https://www.redalyc.org/journal/679/67957814005/

Hiroto, D. S., y Seligman, M. E. (1975). Generality of learned helplessness in man. *Journal of Personality and Social Psychology, 31*, 311-327. https://doi.org/10.1037/h0076270

Ibarra-Uribe, L. M., y Fonseca-Bautista, C. D. (2019). *El desarrollo de las habilidades socioemocionales en el bachillerato tecnológico. ¿Una estrategia fallida?* 1-10. https://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v15/doc/0437.pdf

Iglesias, M. E. (2021). *Metodología de la investigación científica: Diseño y elaboración de protocolos y proyectos*. Noveduc.

Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación. (2019). *Informe de Resultados PLANEA EMS 2017. El aprendizaje de los alumnos de educación media superior en México. Lenguaje y Comunicación y Matemáticas.* Dirección General de Evaluación de Resultados Educativos. https://www.inee.edu.mx/publicaciones/resultados-planea-ems-2017/

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2021). *Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado (ENBIARE) 2021: Presentación de resultados*. Autor. https://www.inegi.org.mx/

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2022). *México en cifras*. Instituto Nacional de Estadística y Geografía. Autor. https://www.inegi.org.mx/app/areasgeograficas/

Isaeva, O. M., Akimova, A. Y., y Volkova, E. N. (2022). Assessment of the Psychological Well-Being of Russian Youth With the PERMA-Profiler. *Changing Societies & Personalities.*, *13*(3), 116-133. https://doi.org/10.17759/sps.2022130308

Jaramillo, A. (2018). Impacto de la formación técnica en la juventud mexicana: Una mirada desde la inclusión y el empleo. *Estudios Sociales y Educativos*, *5*(1), 45-62.

JASP Team. (2023). *JASP (Versión 0.18) [Software estadístico]*. JASP - Free and User-Friendly Statistical Software. https://jasp-stats.org/

Jiménez Moreno, J. A., Contreras Espinoza, I. de J., y López Ornelas, M. (2022). Lo cuantitativo y cualitativo como sustento metodológico en la investigación educativa: Un análisis epistemológico. *Revista Humanidades*, *12*(2). https://www.redalyc.org/journal/4980/498070446014/

Kern, P. (2024, febrero 8). *Peggy Kern's website*. Peggy's Website. https://www.peggykern.org/questionnaires.html

Kimberlin, C. L., y Winterstein, A. G. (2008). Validity and reliability of measurement instruments used in research. *American Journal of Health-System Pharmacy*, *65*(23), 2276-2284. https://doi.org/10.2146/ajhp070364

Kuehner, C. (2017). Why is depression more common among women than among men? *The Lancet. Psychiatry*, *4*(2), 146-158. https://doi.org/10.1016/S2215-0366(16)30263-2

López-Solís, M., Quizhpi-Criollo, F., y Tacuri-Reino, R. (2021). Análisis de bienestar de estudiantes universitarios. Un estudio de caso con estudiantes de psicología. *Maskana*, *12*(2). https://doi.org/10.18537/mskn.12.02.10

Lyubomirsky, S. (2016). *La ciencia de la felicidad: Un método probado para conseguir el bienestar* (A. Devoto, Trad.). Urano.

Maas, J., Verheij, R. A., Groenewegen, P. P., de Vries, S., y Spreeuwenberg, P. (2006). Green space, urbanity, and health: How strong is the relation? *Journal of Epidemiology and Community Health*, *60*(7), 587-592. https://doi.org/10.1136/jech.2005.043125

Mahamid, F., Veronese, G., y Bdier, D. (2023). The factorial structure and psychometric properties of the PERMA-Profiler Arabic version to measure well-being within a Palestinian adult population. *Middle East Current Psychiatry*, *30*(1), 10. https://doi.org/10.1186/s43045-023-00282-9

Maier, S. F., y Seligman, M. E. P. (1976). Learned Helplessness: Theory and Evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, *105*(1). https://ebiblio.cetys.mx/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=eric&AN=EJ138911&lang=es&site=ehost-live

Marquez, J., y Long, E. (2021). A Global Decline in Adolescents' Subjective Well-Being: A Comparative Study Exploring Patterns of Change in the Life Satisfaction of 15-Year-Old Students in 46 Countries. *Child Indicators Research, 14*(3), 1251-1292. https://doi.org/10.1007/s12187-020-09788-8

McKnight, P. E., y Kashdan, T. B. (2009). Purpose in Life as a System that Creates and Sustains Health and Well-Being: An Integrative, Testable Theory. *Review of General Psychology*, *13*(3), 242-251. https://doi.org/10.1037/a0017152

Medina-Gual, L., Chao-Rebolledo, C., Garduño-Teliz, E., Baptista-Lucio, P., González-Videgaray, M., Covarrubias-Santiago, C. A., Rivera-Navarro, M. Á., Medina-Velázquez, L., Carmen Montes-Pacheco, L. del, Sánchez-Rojas, L. D., y Ojeda-Núñez, J. A. (2021).

El impacto de la pandemia en la educación media superior mexicana: Un análisis desde lo pedagógico, psicológico y tecnológico. *Revista Iberoamericana de Educación*, *86*(2), 125-146. https://doi.org/10.35362/rie8624356

Mendoza-Lara, E. (2023). *Autoestima y participación escolar en adolescentes*. Universidad Cooperativa de Colombia. https://repository.ucc.edu.co/items/b0ecbdf6-e654-4932-8703-0f8d2d9890aa

Mestre-Navas, J. M., y Gutiérrez, J. M. (2018). *Gestión de emociones en el día a día*. Difusora Larousse-Ediciones Pirámide. https://elibro.net/es/ereader/cetys/123074

Millán, R., y Castellanos, R. (Eds.). (2018). *Bienestar subjetivo en México*. Universidad Nacional Autónoma de México.

Millán, R., y Esteinou, R. (2021). Satisfacción familiar en América Latina: ¿importan las relaciones? *Perfiles Latinoamericanos*, *29*(58). https://doi.org/10.18504/pl2958-012-2021

Miller, W. R., Rosellini, R. A., y Seligman, M. E. P. (1977). Depression: Learned helplessness and depression. En *Psychopathology: Experimental models* (pp. 104-130). W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.

Moog, R. C. (2021). *The PERMA Well-Being Profile of graduate students*. https://www.dlsu.edu.ph/wp-content/uploads/pdf/conferences/research-congress-proceedings/2021/LLI-07.pdf

Morales-Rodríguez, M., y Chávez-López, J. K. (2019). Satisfaccion académica en estudiantes de nivel superior:variables escolares y personales asociadas. *Revista Electrónica Sobre Cuerpos Académicos y Grupos de Investigación*, *6*(12). http://cagi.org.mx/index.php/CAGI/article/view/198

Mustika, R., Yo, E. C., Faruqi, M., y Zhuhra, R. T. (2021). Evaluating the Relationship Between Online Learning Environment and Medical Students' Wellbeing During COVID-19 Pandemic. *Malaysian Journal of Medical Sciences*, *28*(5), 108-117. https://doi.org/10.21315/mjms2021.28.5.11

Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion regulation and psychopathology: The role of gender. *Annual Review of Clinical Psychology*, *8*, 161-187. https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032511-143109

Ochoa-Fuentes, D. A., Gutiérrez-Chablé, L. E., Méndez-Martínez, S., García-Flores, M. A., y Ayón-Aguilar, J. (2022). Confinamiento y distanciamiento social: Estrés, ansiedad, depresión en niños y adolescentes. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, *60*(3), 338-344.

Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico. (2019). *PISA 2018 Results (Volume III): What School Life Means for Students' Lives*. Autor. https://doi.org/10.1787/acd78851-en

Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico. (2021). *¿Cómo va la vida en América Latina?: Medición del bienestar para la formulación de políticas públicas*. Autor. https://doi.org/10.1787/2965f4fe-en

Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico. (2023). *Life expectancy at birth*. Autor. http://data.oecd.org/healthstat/life-expectancy-at-birth.htm

Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico. (2024). *Índice para una vida mejor*. Autor. https://www.oecdbetterlifeindex.org/es/respuestas/#MEX

Ortiz, J. P. A. (2022). *Marco Curricular Común, EMS 2022 Proyecto de transformación de la Educación Media Superior La Nueva Escuela Mexicana*.

https://educacionmediasuperior.sep.gob.mx/work/models/sems/Resource/13516/1/images/MarcoCurricularComunEMS2022.pdf

Overmier, J. B., y Seligman, M. E. (1967). Effects of inescapable shock upon subsequent escape and avoidance responding. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, *63*, 28-33. https://doi.org/10.1037/h0024166

Park, N., y Peterson, C. (2009). Character Strengths: Research and Practice. *Journal of College and Character*, *10*(4), null. https://doi.org/10.2202/1940-1639.1042

Pastrana, M. P., y Salazar-Piñeros, F. (2016). Perfil PERMA en una muesta de jóvenes voluntarios colombianos. *Katharsis*, *22*. https://doi.org/10.25057/25005731.813

Payoun, M., Fadayevatan, R., Lotfi, M.-S., y Foroughan, M. (2020). Psychometric properties of the persian version of perma-profiler: A tool to assess flourishing in iranian older adults. *Успехи Геронтологии*, *3*, 576-584. https://doi.org/10.34922/AE.2020.33.3.021

Peña-Contreras, E. K., Lima-Castro, S. E., Bueno-Pacheco, G. A., Aguilar-Sizer, M. E., Keyes, C. L. M., y Arias-Medina, W. P. (2017). Reliability and validity of the Mental Health Continuum (MHC-SF) in the Ecuadorian contexts. *Ciencias Psicológicas*, *11*(2), 223-232. https://doi.org/10.22235/cp.v11i2.1499

Peterson, C. (2009). Positive Psychology. *Reclaiming Children and Youth*, *18*(2), 3-7. https://ebiblio.cetys.mx/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=eric&AN=EJ867919&lang=es&site=ehost-live

Peterson, C. (2014). Meaning and positive psychology. *International Journal of Existential Psychology and Psychotherapy*, *5*(1), 2-8. https://www.meaning.ca/web/wp-content/uploads/2019/10/196-13-389-2-10-20171212.pdf

Peterson, C., y Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues a handbook and classification*. Oxford University Press. https://ebiblio.cetys.mx:4153/lib/cetys-ebooks/detail.action?docID=279797

Pezirkianidis, C., Stalikas, A., Lakioti, A., y Yotsidi, V. (2021). Validating a multidimensional measure of wellbeing in Greece: Translation, factor structure, and measurement invariance of the PERMA Profiler. *Current Psychology*, *40*(6), 3030-3047. https://doi.org/10.1007/s12144-019-00236-7

Pineda, X. de los S., y Becerril, J. R. G. (2017). Medición del bienestar psicológico en adolescentes de educación media superior del Estado de México. *Revista de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de México*, *6*(11). https://revistapsicologia.uaemex.mx/article/view/13351

Ramírez –Ayona, M., García-Canchola, D., González-Rodríguez, A., Sánchez-Rodríguez, M., y Moreno-Frías, M. C. (2019). Efecto de la implementación del programa CONSTRUYE T sobre la motivación escolar en alumnos de bajo rendimiento académico. *JÓVENES EN LA CIENCIA*, *5*(1). https://www.jovenesenlaciencia.ugto.mx/index.php/jovenesenlaciencia/article/view/3059

Reche-García, C., Hernández-Morante, J. J., Trujillo-Santana, J. T., González-Cisneros, C. A., Romero-Romero, J., y Ortín-Montero, F. J. (2022). Bienestar psicológico de deportistas adolescentes mexicanos confinados por la pandemia del COVID-19. *Cultura_Ciencia_Deporte [CCD]*, *17*(52). https://doi.org/10.12800/ccd.v17i52.1681

Rodríguez-Gómez, D., y Valldeoriola-Roquet, J. (2009). *Metodología de la investigación*. Universitat Oberta de Catalunya.

https://openaccess.uoc.edu/bitstream/10609/77608/2/Metodolog%C3%ADa%20de%20la%20investigaci%C3%B3n_M%C3%B3dulo%201.pdf

Rodríguez-Ontiveros, M. (2020). *Well-being and Brand Relationships in Adolescence* [Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey]. ProQuest Dissertations Publishing, 2020. 28261971. https://www.proquest.com/openview/cec649e67020ba8a63a4101b5845685e/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y

Ryan, J., Curtis, R., Olds, T., Edney, S., Vandelanotte, C., Plotnikoff, R., y Maher, C. (2019). Psychometric properties of the PERMA Profiler for measuring wellbeing in Australian adults. *PLOS ONE*, *14*(12), e0225932. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0225932

Ryff, C. D. (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. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

Ryff, C. D., y Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*, 719-727. https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719

Saa-Marcillo, H. H. (2023). *Bienestar psicológico y relación entre el consumo del alcohol y el rendimiento académico en adolescentes de los terceros años de bachilleratos del cantón Cayambe* [Tesis de Maestría]. http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/13605

Sánchez-Mojica, J. F. (2020). El docente y la investigación educativa: Una dicotomía entre intervención e investigación. *Educación y ciudad, 38*, 47-58. https://revistas.idep.edu.co/index.php/educacion-y-ciudad/article/view/2314

Secretaría de Educación Pública. (2020). *Programa Sectorial de Educación 2020-2024*. Secretaría de Educación Pública. DOF. https://www.planeacion.sep.gob.mx/Doc/planeacion/mediano_plazo/pse_2020_2024.pdf

Secretaría de Salud. (2023). *Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud*. http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/compi/rlgsmis.html

Secretariado Ejecutivo del Sistema Nacional de Seguridad Pública. (2024). *Incidencia delictiva*. gob.mx. http://www.gob.mx/sesnsp/acciones-y-programas/incidencia-delictiva-299891?state=published

Seligman, M. E. P. (1999). The president's address. *American Psychologist*, *54*, 559-532.

Seligman, M. E. P. (2011). *Florecer: La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. Océano exprés.

Seligman, M. E. P. (2018). *La auténtica felicidad*. Penguin Random House.

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

Sistema Educativo del Estado de Baja California. (2022). *Sistema Educativo del Estado de Baja California*. http://app5.educacionbc.edu.mx/departamentos/ems/mensaje.php

Solórzano-Gonzales, P. (2019). Inteligencia emocional y bienestar psicológico en adolescentes limeños. *CASUS. Revista de Investigación y Casos en Salud*, *4*(1). https://doi.org/10.35626/casus.1.2019.160

Steger, M. F. (2012). Making Meaning in Life. *Psychological Inquiry*, *23*(4), 381-385. https://doi.org/10.1080/1047840X.2012.720832

Steinmayr, R., Wirthwein, L., Modler, L., y Barry, M. M. (2019). Development of Subjective Well-Being in Adolescence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(19). https://doi.org/10.3390/ijerph16193690

Strelhow, M. R. W., Sarriera, J. C., y Casas, F. (2020). Evaluation of Well-Being in Adolescence: Proposal of an Integrative Model with Hedonic and Eudemonic Aspects. *Child Indicators Research*, *13*(4), 1439-1452. https://doi.org/10.1007/s12187-019-09708-5

Subsecretaría de Educación Media Superior. (2022). *Propuesta de nuevo Marco Curricular Común de la Educación Media Superior*. https://educacionmediasuperior.sep.gob.mx/propuestaMCCEMS

Tarragona, M. (2014). *Tu mejor tú: Cómo la psicología positiva te enseña a subrayar las experiencias que fortalecen tu identidad*. Difusora Larousse-Alianza Editorial. https://elibro.net/es/ereader/cetys/45461

Umucu, E. (2021). Examining the Structure of the PERMA Theory of Well-Being in Veterans With Mental Illnesses. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, *64*(4), 244-247. https://doi.org/10.1177/0034355220957093

Umucu, E., Wu, J.-R., Sanchez, J., Brooks, J. M., Chiu, C.-Y., Tu, W.-M., y Chan, F. (2020). Psychometric validation of the PERMA-profiler as a well-being measure for student veterans. *Journal of American College Health*, *68*(3), 271-277. https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1546182

Urbano-Reaño, E. Y. (2019). *Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes de la escuela de líderes escolares de Lima Norte-2017*. Universidad Peruana. Cayetano Heredia.

https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/6441/Estilos_UrbanoReano_Edira.pdf?sequence=1

Uribe-Urzola, A., Ramos-Vidal, I., Villamil-Benítez, I., y Palacio-Sañudo, J. E. (2018). La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes. *Psicogente*, *21*(40), 440-457. https://doi.org/10.17081/psico.21.40.3082

Valdez, E. A., Cubillas, M. J., Domínguez, S. E., Román, R., Córdova, M. A., Valdez, E. A., Cubillas, M. J., Domínguez, S. E., Román, R., y Córdova, M. A. (2022). Rol de género y percepción de bienestar y felicidad en universitarios del noroeste de México. *Nova scientia*, *14*(28). https://doi.org/10.21640/ns.v14i28.2983

Villarino, R. T., Villarino, M. L. F., Temblor, M. C. L., Chabit, N. T., Arcay, C. A. L., Gimena, G. B., Bernard, P., y Plaisent, M. (2022). Evaluating an online well-being program for college students during the COVID-19 pandemic. *Journal of Health Sciences*, *12*(1). https://doi.org/10.17532/jhsci.2022.1631

Walsh, L. C., Boehm, J. K., y Lyubomirsky, S. (2018). Does Happiness Promote Career Success? Revisiting the Evidence. *Journal of Career Assessment*, *26*(2), 199-219. https://doi.org/10.1177/1069072717751441

Wammerl, M., Jaunig, J., Mairunteregger, T., y Streit, P. (2019). The German Version of the PERMA-Profiler: Evidence for Construct and Convergent Validity of the PERMA Theory of Well-Being in German Speaking Countries. *Journal of Well-Being Assessment*, *3*(2), 75-96. https://doi.org/10.1007/s41543-019-00021-0

Waters, L., Cameron, K., Nelson-Coffey, S. K., Crone, D. L., Kern, M. L., Lomas, T., Oades, L., Owens, R. L., Pawelski, J. O., Rashid, T., Warren, M. A., White, M. A., y Williams, P.

(2022). Collective wellbeing and posttraumatic growth during COVID-19: How positive psychology can help families, schools, workplaces and marginalized communities. *The Journal of Positive Psychology*, *17*(6), 761-789. https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1940251

White, M. P., Alcock, I., Wheeler, B. W., y Depledge, M. H. (2013). Would you be happier living in a greener urban area? A fixed effects analysis of panel data. *Psychological Science*, *24*(6), 920-928. https://doi.org/10.1177/0956797612464659

Wilkes, J., Garip, G., Kotera, Y., y Fido, D. (2022). Can Ikigai Predict Anxiety, Depression, and Well-being? *International Journal of Mental Health and Addiction*. https://doi.org/10.1007/s11469-022-00764-7

Witten, H., Savahl, S., y Adams, S. (2019). Adolescent flourishing: A systematic review. *Cogent Psychology*, *6*(1), 1640341. https://doi.org/10.1080/23311908.2019.1640341

Zewude, G. T., y Hercz, M. (2022). Psychometric Properties and Measurement Invariance of the PERMA Profiler in an Ethiopian Higher Education Setting. *Pedagogy Studies / Pedagogika*, *146*(2), 209-236. https://doi.org/10.15823/p.2022.146.11

Apéndice A. PERMA Profiler. Versión Española

Margaret L. Kern y Julie Butler (Universidad de Pensilvania)

Traducción por: Margarita Tarragona (Universidad Tecmilenio)

Ítem	Pregunta	Tipo de respuesta	Clave
1	En general, ¿en qué medida lleva usted una vida con propósito y significado?	Escala del 0-10 (0= ninguna, 10= completamente)	M1
2	¿Qué parte del tiempo siente que está avanzando hacia el logro de sus metas?	Escala del 0-10 (0= nada, 10= todo)	A1
3	¿Con qué frecuencia se siente usted absorbido/a en lo que está haciendo?	Escala del 0-10 (0= nunca, 10= siempre)	E1
4	En general ¿Cómo diría usted que es su salud?	Escala del 0-10 (0= pésima, 10= excelente)	H1
5	En general, ¿con qué frecuencia se siente alegre?	Escala del 0-10 (0= nunca, 10= siempre)	P1
6	¿En qué medida recibe usted ayuda y apoyo de otras personas cuando lo necesita?	Escala del 0-10 (0= nada, 10= completamente)	R1
7	En general, ¿qué tan seguido se siente ansioso/a?	Escala del 0-10 (0= nunca, 10= completamente)	N1
8	¿Con qué frecuencia alcanza metas importantes que se ha propuesto para sí mismo/a?	Escala del 0-10 (0= nunca, 10= siempre)	A2
9	En general, ¿en qué medida siente que lo que hace en su vida es valioso y vale la pena?	Escala del 0-10 (0= nada, 10= completamente)	M2
10	En general, ¿con qué frecuencia se siente positivo/a?	Escala del 0-10 (0= nunca, 10= siempre)	P2
11	En general, ¿en qué medida se siente usted entusiasmado/a e interesado/a en las cosas?	Escala del 0-10 (0= nada, 10= completamente)	E2
12	¿Cuán solo/a se siente en su vida diaria?	Escala del 0-10 (0= nada, 10= completamente)	OP1
13	¿Qué tan satisfecho/a está usted con su salud física actual?	Escala del 0-10 (0= nada, 10= completamente)	H2
14	En general, ¿qué tan seguido se siente enojado/a?	Escala del 0-10 (0= nunca, 10= siempre)	N2
15	¿En qué medida se siente usted querido/a?	Escala del 0-10 (0= nada, 10= completamente)	R2
16	¿Qué tan seguido se siente capaz para manejar sus responsabilidades?	Escala del 0-10 (0= nunca, 10= siempre)	A3
17	En general ¿hasta qué punto siente que sigue una dirección con sentido en su vida?	Escala del 0-10 (0= nada, 10= completamente)	M3
18	En comparación con otros de su misma edad y sexo ¿Cómo es su salud?	Escala del 0-10 (0= pésima, 10= excelente)	H3
19	¿Qué tan satisfecho/a está usted con sus relaciones personales?	Escala del 0-10 (0= nada, 10= completamente)	R3

Ítem	Pregunta	Tipo de respuesta	Clave
20	En general, ¿qué tan seguido se siente triste?	Escala del 0-10 (0= nunca, 10= siempre)	N3
21	¿Con qué frecuencia se te pasa el tiempo muy rápido cuando estás haciendo algo que disfrutas?	Escala del 0-10 (0= nunca, 10= siempre)	E3
22	En general, ¿cuán satisfecho/a se siente usted?	Escala del 0-10 (0= nada, 10= completamente)	P3
23	Considerando todas las cosas en conjunto, ¿cuán feliz diría usted que es?	Escala del 0-10 (0= nada, 10= completamente)	OP2

La lectura del instrumento se realiza a partir de:

Dimensión	Indicador
Emociones positivas	Promedio de P1, P2, P3
Compromiso	Promedio de E1, E2, E3
Relaciones positivas	Promedio de R1, R2, R3
Sentido	Promedio de M1, M2, M3
Logro	Promedio de A1, A2, A3
Negatividad	Promedio de N1, N2, N3
Salud	Promedio de H1, H2, H3
OP Felicidad	OP1
OP Soledad	OP2

Apéndice B. Dictamen del Comité de Ética

Comité de ética en investigación
DE CETYS UNIVERSIDAD

D-CEI133
Tijuana Baja California
26 de agosto de 2023

Asunto: Dictamen del Comité de Ética en Investigación (CEI)

Estimada **Mtra. Janet Elisa González Ruiz.-**

Les informamos que su proyecto *Diagnóstico del bienestar en estudiantes de Educación Media Superior en Baja California, México,* ha sido evaluado por el CEI. Las opiniones acerca de los documentos presentados, se encuentran a continuación.

Elemento a evaluar	Fecha y versión	Dictamen
Proyecto de investigación	26 de agosto de 2023 Versión de junio 20 de 2019	Aprobado

Le recordamos que el Comité de Ética en Investigación de CETYS Universidad tiene la finalidad de apoyar al buen desarrollo de la investigación, y de promover el respeto a la integridad de las personas que se involucren en los procesos investigativos que se desarrollan en el marco de nuestra institución. En este sentido, si hay algún tema que usted requiera revisar colaborativamente, permaneceremos a su disposición.

Atentamente,

Dr. Edgar A. Madrid
Presidente del Comité de Ética en
Investigación de CETYS Universidad.

Apéndice C. Instrumento de Recolección de Datos

Mi nombre es Elisa González, me encuentro estudiando el Doctorado en Educación en CETYS Universidad.

El principal objetivo de este estudio consiste en **identificar la percepción que tienes de tu bienestar**, agradecemos de antemano tu **participación voluntaria,** las respuestas **son anónimas y confidenciales**. Los resultados serán utilizados para proponer estrategias educativas que inciden en la mejora de tu bienestar.

Este cuestionario te tomará entre 5 y máximo 15 minutos
Una vez finalizado asegúrate de hacer clic en "Enviar respuesta" para que todas las respuestas queden registradas. Te pedimos que contestes de manera honesta y reflexiva.

¡Comencemos!

1. **Indica tu género asignado al nacer**
   - Hombre
   - Mujer

2. **Selecciona tu edad actual**
   - Menos de 15
   - 15
   - 16
   - 17
   - 18
   - Más de 18

3. **Selecciona el año de bachillerato/preparatoria que cursas**
   - Primer año (1er y 2do semestre)
   - Segundo año (3er y 4to semestre)
   - Tercer año (5to y 6to semestre)

4. **Selecciona tu ciudad de residencia**
   - Mexicali
   - Tijuana
   - Ensenada

5. **Elige tu centro escolar**
   1. ENSENADA: CECYTE – Plantel Ensenada
   2. ENSENADA: COBACH – Plantel Ensenada
   3. ENSENADA: CONALEP – Plantel Ensenada
   4. ENSENADA: DGETI – CBTIS #41
   5. ENSENADA: DGETAYCM – CET Del Mar #11
   6. ENSENADA: CETYS Preparatoria - Campus Ensenada
   7. MEXICALI: CECYTE – Plantel Xochimilco

8. MEXICALI: COBACH – Plantel Baja California
9. MEXICALI: CONALEP – Plantel Mexicali #1
10. MEXICALI: DGETI – CBTIS #21
11. MEXICALI: DGETAYCM – CBTA #41
12. MEXICALI: CETYS Preparatoria – Campus Mexicali
13. TIJUANA: CECYTE – Plantel El Florido
14. TIJUANA: COBACH – Plantel Nueva Tijuana
15. TIJUANA: CONALEP – Plantel Tijuana #1
16. TIJUANA: DGB – Preparatoria Federal Lázaro Cárdenas
17. TIJUANA: DGETI – CBTIS #155
18. TIJUANA: CETYS Preparatoria – Campus Tijuana

Ítem	Pregunta	Tipo de respuesta
1	En general, ¿en qué medida lleva usted una vida con propósito (metas) y significado?	Escala del 0-10 (0= Ninguna, 10= Completamente)
2	¿Qué parte del tiempo siente que está avanzando hacia el logro de sus metas?	Escala del 0-10 (0= Nada, 10= Todo)
3	¿Con qué frecuencia se siente usted absorbido/a (concentrado/a) en lo que está haciendo?	Escala del 0-10 (0= Nunca, 10= Siempre)
4	En general ¿cómo diría usted que es su salud (física y mental)?	Escala del 0-10 (0= Pésima 10= Excelente)
5	En general, ¿con qué frecuencia se siente alegre?	Escala del 0-10 (0= Nunca, 10= Siempre)
6	¿En qué medida recibe usted ayuda y apoyo de otras personas cuando lo necesita?	Escala del 0-10 (0= Nada, 10= Completamente)
7	En general, ¿qué tan seguido se siente ansioso/a?	Escala del 0-10 (0= Nunca, 10= Siempre)
8	¿Con qué frecuencia alcanza metas importantes que se ha propuesto para sí mismo/a?	Escala del 0-10 (0= Nunca, 10= Siempre)
9	En general, ¿en qué medida siente que lo que hace en su vida es valioso y vale la pena?	Escala del 0-10 (0= Nada, 10= completamente)
10	En general, ¿con qué frecuencia se siente positivo/a?	Escala del 0-10 (0= Nunca, 10= Siempre)
11	En general, ¿en qué medida se siente usted entusiasmado/a e interesado/a en las cosas?	Escala del 0-10 (0= Nada, 10= Completamente)
12	¿Qué tan solo/a se siente en su vida diaria?	Escala del 0-10 (0= Nada, 10= Completamente)
13	¿Qué tan satisfecho/a está usted con su salud física actual?	Escala del 0-10 (0= Nada, 10= Completamente)
14	En general, ¿qué tan seguido se siente enojado/a?	Escala del 0-10 (0= Nunca, 10= Siempre)
15	¿En qué medida se siente usted querido/a?	Escala del 0-10 (0= Nada 10= Completamente)

Ítem	Pregunta	Tipo de respuesta
16	¿Qué tan seguido se siente capaz para manejar sus responsabilidades?	Escala del 0-10 (0= Nunca, 10= Siempre)
17	En general ¿hasta qué punto siente que sigue una dirección con sentido en su vida (qué tanto siente que sabe lo que está haciendo o hacia dónde va)?	Escala del 0-10 (0= Nada, 10= Completamente)
18	En comparación con otros de su misma edad y sexo ¿Cómo es su salud (física y mental)?	Escala del 0-10 (0= Pésima, 10= Excelente)
19	¿Qué tan satisfecho/a está usted con sus relaciones personales?	Escala del 0-10 (0= Nada 10= Completamente)
20	En general, ¿qué tan seguido se siente triste?	Escala del 0-10 (0= Nunca, 10= Siempre)
21	¿Con qué frecuencia se te pasa el tiempo muy rápido cuando estás haciendo algo que disfrutas?	Escala del 0-10 (0= Nunca, 10= Siempre)
22	En general, ¿qué tan satisfecho/a se siente usted (en su vida)?	Escala del 0-10 (0= Nada, 10= Completamente)
23	Considerando todas las cosas en conjunto, ¿qué tan feliz diría usted que es?	Escala del 0-10 (0= Nada, 10= Completamente)

Apéndice D. Protocolo de Aplicación

EVALUACIÓN DEL BIENESTAR
PROTOCOLO DE APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO

- **PASO 1:** El responsable de la aplicación del instrumento deberá asegurarse que el cuestionario idealmente sea aplicado en un laboratorio de cómputo o en su defecto en el aula correspondiente del grupo con los dispositivos electrónicos de los estudiantes.
- **PASO 2:** El responsable deberá asegurarse que se cuente con una red de internet estable o en su defecto utilizar los datos celulares para llevarse a cabo la actividad.
- **PASO 3:** El responsable estará pendiente de que los participantes contesten su cuestionario de manera individual, sin copiarse ni hablar. Además que seleccionen correctamente la institución educativa a la que pertenecen.
- **PASO 4:** El responsable de la aplicación deberá asegurarse que las indicaciones sean suficientemente claras para cada uno de los estudiantes.
- **PASO 5:** Durante la aplicación del instrumento el responsable deberá asegurarse que no haya ningún elemento distractor (por ejemplo, ruido exterior, interrupciones, luz inadecuada, condiciones climáticas) que puedan afectar el desarrollo de la actividad.
- **PASO 6:** Al finalizar la aplicación del instrumento, el responsable deberá asegurarse que todos los participantes del grupo hayan registrado correctamente sus respuestas.
- **PASO 7:** El responsable de la aplicación deberá atender el reporte de incidencias para indicar en qué ubicación se llevó a cabo el cuestionario y reportar en caso de que sucediera, alguna situación que afectara el cumplimiento de los pasos anteriores (1,2,3,4,5 y 6).

REPORTE DE INCIDENCIAS

Nombre de la escuela: _____

Favor de indicar con una "X" dónde se llevó a cabo la aplicación del cuestionario

- Aula de cómputo: _____
- Salón de clases: _____
- Otro (Especifique): _____

**** En caso de ocurrir algún imprevisto, favor de describir en el siguiente espacio la incidencia sucedida.***

¿En qué etapa ocurrió? (Selecciona con una "X")	Descripción breve de la situación
PASO 1:	
PASO 2:	
PASO 3:	
PASO 4:	
PASO 5:	
PASO 6:	

Apéndice E. Oficios Para la Aplicación del Cuestionario

Ensenada, Baja California, 6 de septiembre de 2023

Mtra. Ma. del Rosario Varela Ortiz
Dirección de Educación Media Superior
Presente

Apreciable Maestra Varela:

Con un respetuoso saludo, me dirijo a usted para hacer de su conocimiento que la **Maestra Janet Elisa González Ruiz** es estudiante del Doctorado en Educación de CETYS Universidad y forma parte de la generación 2022-2025 de este programa. Como parte de su formación académica, la Maestra Elisa González se encuentra realizando el proyecto de investigación titulado: *Estudio evaluativo del bienestar en estudiantes de Educación Media Superior del Estado de Baja California*, el cual constituye su propuesta de disertación doctoral. El proyecto es dirigido por la Dra. Karla María Díaz López, profesora investigadora del Colegio de Ciencias y Humanidades en CETYS Universidad y miembro del Sistema Nacional de Investigadores.

El estudio referido implicará el levantamiento de datos en diferentes planteles de educación media superior de la entidad, a través de un cuestionario autoadministrado, que consta de 28 ítems. El cuestionario es de respuesta anónima y está disponible en línea. Los participantes accederán al instrumento mediante la liga o el código QR que se muestran en la siguiente página.

Agradecemos el apoyo que se sirva brindar a la Maestra Elisa González para el desarrollo de este proyecto. Quedo cordialmente a sus órdenes.

Atentamente

Dr. David A. Ornelas Gutiérrez
Coordinador académico del Doctorado en Educación
david.ornelas@cetys.mx

Única en México con acreditación internacional WSC
Av. CETYS No. 4, Fracc. El Lago, Tijuana, Baja California, México, C.P. 22210 | U.S. Mailing Address P.P. Box 1259, San Diego CA. 92154 T.: +52 (664) 903-1800 | www.cetys.mx |
CETYS Universidad es una institución que es persigue fines de lucro, acreditada por el Instituto Educativo del Noroeste, A.C.
CETYS Universidad is accredited by the Accrediting Commission for Senior Colleges and Universities of the Western Association of Schools and Colleges, 985 Atlantic Avenue #100, Alameda, CA 94501, 510-748-9001

Liga de acceso al cuestionario de Evaluación del bienestar:

https://www.onlineassessmenttool.com/es/evaluacion-del-bienestar/assessment-124445

Código QR para acceder al instrumento de Evaluación del bienestar

GOBIERNO DEL ESTADO
LIBRE Y SOBERANO DE
BAJA CALIFORNIA

"2023, Año de la Concienciación sobre las personas con Trastorno del Espectro Autista"

DEPENDENCIA	SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
SECCION	DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR
NUMERO DEL OFICIO	DEMS/759/2023
EXPEDIENTE	

ASUNTO: El que se indica

Mexicali, Baja California, a 13 de septiembre del 2023

CHRISTIAN HIRAM DUNN FITCH
DIRECTOR GENERAL COLEGIO DE ESTUDIOS
CIENTÍFICOS Y TECNOLÓGICOS DE BAJA CALIFORNIA
P R E S E N T E.-

Por medio de la presente envió un cordial saludo, me dirijo a Usted para presentarle el proyecto de investigación titulado: ***Estudio evaluativo del bienestar en estudiantes de Educación Media Superior del Estado de Baja California,*** el proyecto es dirigido por la Dra. Karla María Díaz López, profesora investigadora del Colegio de Ciencias y Humanidades en CETYS Universidad y miembro del Sistema Nacional de Investigadores, el estudio referido implicará el levantamiento de datos en diferentes planteles de Educación Media Superior de la entidad, a través de un cuestionario autoadministrado, que consta de 28 ítems, el cuestionario es de respuesta anónima y está disponible en línea, los participantes accederán al instrumento mediante la liga https://www.onlineassessmenttool.com/es/evaluacion-del-bienestar/assessment-124445 o el código QR anexo en el presente oficio.

En base a lo anterior solicito de su valioso apoyo para la aplicación de mencionado cuestionario a todos los estudiantes de los planteles **CECYTE Plantel Xochimilco, CECYTE Plantel EL Florido y CECYTE Plantel Ensenada** durante la semana del 18 al 29 de septiembre del presente, la aplicación del test toma de 5 a 15 minutos como máximo, se anexa el documento de protocolo de aplicación y reporte de incidencias siendo este una guía breve para los aplicadores.

Sin otro particular, le agradezco la atención a la presente.

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
DESPACHADO
13 SEP 2023
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR
MEXICALI, B.C.

A T E N T A M E N T E

MARIA DEL ROSARIO VARELA ORTIZ
ENCARGADA DE DESPACHO DE LA
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR

C. c. p. – Luis Miguel Buenrostro Martín, Subsecretario de Educación Media Superior, Superior e Investigación
MINUTARIO
MRVO/*naya

GOBIERNO DEL ESTADO
LIBRE Y SOBERANO DE
BAJA CALIFORNIA

"2023, Año de la Concienciación sobre las personas con Trastorno del Espectro Autista"

DEPENDENCIA	SECRETARIA DE EDUCACIÓN
SECCION	DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR
NUMERO DEL OFICIO	DEMS/759/2023
EXPEDIENTE	

ASUNTO: El que se indica

Mexicali, Baja California, a 13 de septiembre del 2023

JUAN EUGENIO CARPIO ASCENCIO
DIRECTOR GENERAL DEL COLEGIO DE BACHILLERES DE BAJA CALIFORNIA
P R E S E N T E.-

Por medio de la presente envió un cordial saludo, me dirijo a Usted para presentarle el proyecto de investigación titulado: ***Estudio evaluativo del bienestar en estudiantes de Educación Media Superior del Estado de Baja California***, el proyecto es dirigido por la Dra. Karla María Díaz López, profesora investigadora del Colegio de Ciencias y Humanidades en CETYS Universidad y miembro del Sistema Nacional de Investigadores, el estudio referido implicará el levantamiento de datos en diferentes planteles de Educación Media Superior de la entidad, a través de un cuestionario autoadministrado, que consta de 28 ítems, el cuestionario es de respuesta anónima y está disponible en línea, los participantes accederán al instrumento mediante la liga https://www.onlineassessmenttool.com/es/evaluacion-del-bienestar/assessment-124445 o el código QR anexo en el presente oficio.

En base a lo anterior solicito de su valioso apoyo para la aplicación de mencionado cuestionario a todos los estudiantes de los planteles **COBACH PLANTEL BAJA CALIFORNIA, COBACH PLANTEL NUEVA TIJUANA y COBACH PLANTEL ENSENADA** durante la semana del 18 al 29 de septiembre del presente, la aplicación del test toma de 5 a 15 minutos como máximo, se anexa el documento de protocolo de aplicación y reporte de incidencias siendo este una guía breve para los aplicadores.

Sin otro particular, le agradezco la atención a la presente.

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
DESPACHADO
13 SEP 2023

A T E N T A M E N T E

MARIA DEL ROSARIO VARELA ORTIZ
ENCARGADA DE DESPACHO DE LA
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR

C. c. p. – Luis Miguel Buenrostro Martín, Subsecretario de Educación Media Superior, Superior e Investigación
MINUTARIO
MRVD/*saga

GOBIERNO DEL ESTADO
LIBRE Y SOBERANO DE
BAJA CALIFORNIA

"2023, Año de la Concienciación sobre las personas con Trastorno del Espectro Autista"

DEPENDENCIA	SECRETARIA DE EDUCACIÓN
SECCION	DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR
NUMERO DEL OFICIO	DEMS/759/2023
EXPEDIENTE	

ASUNTO: El que se indica

Mexicali, Baja California, a 13 de septiembre del 2023

IRMA MARTÍNEZ MANRÍQUEZ
DIRECTORA ESTATAL DEL COLEGIO NACIONAL DE
EDUCACIÓN PROFESIONAL TÉCNICA DE BAJA CALIFORNIA
P R E S E N T E.-

Por medio de la presente envió un cordial saludo, me dirijo a Usted para presentarle el proyecto de investigación titulado: ***Estudio evaluativo del bienestar en estudiantes de Educación Media Superior del Estado de Baja California***, el proyecto es dirigido por la Dra. Karla María Díaz López, profesora investigadora del Colegio de Ciencias y Humanidades en CETYS Universidad y miembro del Sistema Nacional de Investigadores, el estudio referido implicará el levantamiento de datos en diferentes planteles de Educación Media Superior de la entidad, a través de un cuestionario autoadministrado, que consta de 28 ítems, el cuestionario es de respuesta anónima y está disponible en línea, los participantes accederán al instrumento mediante la liga https://www.onlineassessmenttool.com/es/evaluacion-del-bienestar/assessment-124445 o el código QR anexo en el presente oficio.

En base a lo anterior solicito de su valioso apoyo para la aplicación de mencionado cuestionario a todos los estudiantes de los planteles **CONALEP Plantel Mexicali I, CONALEP Plantel Tijuana I y CONALEP Plantel Ensenada** durante la semana del 18 al 29 de septiembre del presente, la aplicación del test toma de 5 a 15 minutos como máximo, se anexa el documento de protocolo de aplicación y reporte de incidencias siendo este una guía breve para los aplicadores.

Sin otro particular, le agradezco la atención a la presente.

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
DESPACHADO
13 SEP 2023
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR
MEXICALI, B.C.

A T E N T A M E N T E

MARIA DEL ROSARIO VARELA ORTIZ
ENCARGADA DE DESPACHO DE LA
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR

C. c. p. – Luis Miguel Buenrostro Martín, Subsecretario de Educación Media Superior, Superior e Investigación
MINUTARIO
MRVO/*

GOBIERNO DEL ESTADO
LIBRE Y SOBERANO DE
BAJA CALIFORNIA

"2023, Año de la Concienciación sobre las personas con Trastorno del Espectro Autista"

DEPENDENCIA	SECRETARIA DE EDUCACIÓN
SECCION	DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR
NUMERO DEL OFICIO	DEMS/759/2023
EXPEDIENTE	

ASUNTO: El que se indica

Mexicali, Baja California, a 13 de septiembre del 2023

NOÉ LÓPEZ AGUILAR
RESPONSABLE DE LA DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN TECNOLÓGICA,
AGROPECUARIA Y CIENCIAS MARÍTIMAS EN BAJA CALIFORNIA
P R E S E N T E.-

Por medio de la presente envió un cordial saludo, me dirijo a Usted para presentarle el proyecto de investigación titulado: ***Estudio evaluativo del bienestar en estudiantes de Educación Media Superior del Estado de Baja California***, el proyecto es dirigido por la Dra. Karla María Díaz López, profesora investigadora del Colegio de Ciencias y Humanidades en CETYS Universidad y miembro del Sistema Nacional de Investigadores, el estudio referido implicará el levantamiento de datos en diferentes planteles de Educación Media Superior de la entidad, a través de un cuestionario autoadministrado, que consta de 28 ítems, el cuestionario es de respuesta anónima y está disponible en línea, los participantes accederán al instrumento mediante la liga https://www.onlineassessmenttool.com/es/evaluacion-del-bienestar/assessment-124445 o el código QR anexo en el presente oficio.

En base a lo anterior solicito de su valioso apoyo para la aplicación de mencionado cuestionario a todos los estudiantes del plantel **CETMAR No. 11** durante la semana del 18 al 29 de septiembre del presente, la aplicación del test toma de 5 a 15 minutos como máximo, se anexa el documento de protocolo de aplicación y reporte de incidencias siendo este una guía breve para los aplicadores.

Sin otro particular, le agradezco la atención a la presente.

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
DESPACHADO
13 SEP 2023

A T E N T A M E N T E

MARÍA DEL ROSARIO VARELA ORTIZ
ENCARGADA DE DESPACHO DE LA
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR

C. c. p. – Luis Miguel Buenrostro Martín, Subsecretario de Educación Media Superior, Superior e Investigación
MINUTARIO
MRVO/*saga*

GOBIERNO DEL ESTADO
LIBRE Y SOBERANO DE
BAJA CALIFORNIA

"2023, Año de la Concienciación sobre las personas con Trastorno del Espectro Autista"

DEPENDENCIA	SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
SECCION	DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR
NUMERO DEL OFICIO	DEMS/759/2023
EXPEDIENTE	

ASUNTO: El que se indica

Mexicali, Baja California, a 13 de septiembre del 2023

ROOSEVELL AMPARAN FIGUEROA
RESPONSABLE DE LA OFICINA ESTATAL DE
DGETI EN EL ESTADO DE BAJA CALIFORNIA
P R E S E N T E.-

Por medio de la presente envió un cordial saludo, me dirijo a Usted para presentarle el proyecto de investigación titulado: ***Estudio evaluativo del bienestar en estudiantes de Educación Media Superior del Estado de Baja California***, el proyecto es dirigido por la Dra. Karla María Díaz López, profesora investigadora del Colegio de Ciencias y Humanidades en CETYS Universidad y miembro del Sistema Nacional de Investigadores, el estudio referido implicará el levantamiento de datos en diferentes planteles de Educación Media Superior de la entidad, a través de un cuestionario autoadministrado, que consta de 28 ítems, el cuestionario es de respuesta anónima y está disponible en línea, los participantes accederán al instrumento mediante la liga https://www.onlineassessmenttool.com/es/evaluacion-del-bienestar/assessment-124445 o el código QR anexo en el presente oficio.

En base a lo anterior solicito de su valioso apoyo para la aplicación de mencionado cuestionario a todos los estudiantes de los planteles **CBTIS No. 155 y CBTIS No. 41** durante la semana del 18 al 29 de septiembre del presente, la aplicación del test toma de 5 a 15 minutos como máximo, se anexa el documento de protocolo de aplicación y reporte de incidencias siendo este una guía breve para los aplicadores.

Sin otro particular, le agradezco la atención a la presente.

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
DESPACHADO
13 SEP 2023
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR
MEXICALI, B.C.

A T E N T A M E N T E

MARIA DEL ROSARIO VARELA ORTIZ
ENCARGADA DE DESPACHO DE LA
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR

C. c. p. – Luis Miguel Buenrostro Martín, Subsecretario de Educación Media Superior, Superior e Investigación
MINUTARIO
MRVO/*maya

GOBIERNO DEL ESTADO LIBRE Y SOBERANO DE BAJA CALIFORNIA

"2023, Año de la Concienciación sobre las personas con Trastorno del Espectro Autista"

DEPENDENCIA	SECRETARIA DE EDUCACIÓN
SECCION	DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR
NUMERO DEL OFICIO	DEMS/759/2023
EXPEDIENTE	

ASUNTO: El que se indica

Mexicali, Baja California, a 13 de septiembre del 2023

CARLOS ABEL ESLAVA CARRILLO
DIRECTOR DE LA PREPARATORIA FEDERAL LÁZARO CÁRDENAS
P R E S E N T E.-

Por medio de la presente envió un cordial saludo, me dirijo a Usted para presentarle el proyecto de investigación titulado: ***Estudio evaluativo del bienestar en estudiantes de Educación Media Superior del Estado de Baja California***, el proyecto es dirigido por la Dra. Karla María Díaz López, profesora investigadora del Colegio de Ciencias y Humanidades en CETYS Universidad y miembro del Sistema Nacional de Investigadores, el estudio referido implicará el levantamiento de datos en diferentes planteles de Educación Media Superior de la entidad, a través de un cuestionario autoadministrado, que consta de 28 ítems, el cuestionario es de respuesta anónima y está disponible en línea, los participantes accederán al instrumento mediante la liga https://www.onlineassessmenttool.com/es/evaluacion-del-bienestar/assessment-124445 o el código QR anexo en el presente oficio.

En base a lo anterior solicito de su valioso apoyo para la aplicación de mencionado cuestionario a todos los estudiantes del plantel a su digno cargo durante la semana del 18 al 29 de septiembre del presente, la aplicación del test toma de 5 a 15 minutos como máximo, se anexa el documento de protocolo de aplicación y reporte de incidencias siendo este una guía breve para los aplicadores.

Sin otro particular, le agradezco la atención a la presente.

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
DESPACHADO
13 SEP 2023

A T E N T A M E N T E

MARIA DEL ROSARIO VARELA ORTIZ
ENCARGADA DE DESPACHO DE LA
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR

C. c. p. – Luis Miguel Buenrostro Martín, Subsecretario de Educación Media Superior, Superior e Investigación
MINUTARIO
MRVO/*saya