

Redes de estudiantes para incrementar el bienestar psicosocial. Un modelo de intervención para la Universidad Autónoma Metropolitana. Resultados de su aplicación en la unidad Xochimilco

*María Elena Castro Sariñana, Claudia Mónica Salazar Villava, Rubén Montoya Díaz, José Ramón Hernández Rodríguez, Emma Morales Cuayahuitl y Adriana Carreño Balleza**

Resumen

Una muestra representativa de la UAM-X¹ con 682 estudiantes determinó que 15% del total de estudiantes investigados reportaron riesgo acumulado con más de 29 eventos presentes de los 82 riesgos investigados en el cuestionario. Estos riesgos investigados comprenden riesgos psicosociales en los eventos negativos de la vida, los estilos de vida del consumo de sustancias. También se encontró que estos estudiantes con riesgo psicosocial acumulado tienen significativamente menor resiliencia sobre todo en fortaleza interior, autoestima, y vínculo con los padres. Un 53.1 % declara haber usado alguna vez marihuana y 13.8% apuntan consumo actual. Se implementó la metodología de intervención en prevención Chimalli a 38 estudiantes que hicieron completo el curso en línea con herramientas para manejar el estrés y 20 de estos 38 sujetos formaron redes de estudiantes con los que duplicaron las herramientas del curso en línea con 351 estudiantes distribuidos en 20 redes de estudiantes voluntarios formados por los mismos facilitadores que realizaron su curso. Este grupo de promotores que tomó el curso en línea y que además formó su red de estudiantes tuvo mayor disminución de sus eventos de riesgo que aquellos que participaron solamente en la red y no tomaron el curso en línea y, todos, tanto los que tomaron el curso como los que participaron en la red, incrementaron sus niveles de resiliencia y habilidades para la vida.

* Claudia Salazar es profesora investigadora de tiempo completo, Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Xochimilco (UAM-X), México (clauluci@laneta.apc.org). ¶ Rubén Montoya es asistente de funcionario en la Secretaría de Unidad, UAM-X, México (asistente.funcionario@correo.xoc.uam.mx). ¶ Jose R. Hernández es jefe de la Oficina de Acompañamiento a Trayectorias Académicas de Alumnos, UAM-X, México (ataa@correo.xoc.uam.mx). ¶ María Elena Castro es directora del Instituto de Educación Preventiva y Atención de Riesgos A.C. (INEPAR), México (agelportihelencastro@gmail.com). ¶ Emma Morales es desarrolladora de contenidos, diseño instruccional y seguimiento en plataforma de cursos en modalidad mixta, INEPAR, México. ¶ Adriana Carreño Balleza es asistente de área de investigación, INEPAR, México.

Palabras clave

Prevención | Riesgos psicosociales | Habilidades para la vida | Resiliencia | Consumo de sustancias | Estrés | Intervención comunitaria | Enfoque hacia el bienestar

Abstract

A representative sample of UAM-X with 682 students determined that 15% of the total students investigated reported risk behaviors in cumulative risk, with more than 29 events present of the 82 investigated, and that they also have significantly lower resilience especially in inner strength, self-esteem, and bond with parents. 53.1% declare they have ever used marijuana and 13.8% current consumption. The Chimalli prevention intervention methodology was implemented for 38 students who completed the online course with tools to manage stress and 20 of them formed networks that duplicated the tools in 351 students.

This group had a greater decrease in their risk events than those who participated only in the network and all increased their levels of resilience and life skills.

Key words

Prevention | Psychosocial risks | Life skills | Resilience | Substance use | Stress | Community intervention | Focus on wellness

Antecedentes

EN ENERO de 2018 la Unidad Xochimilco de la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM-X), como muchas instituciones de educación superior en el país, enfrentaba una problemática de incremento en la inseguridad, la violencia, conducta autodestructiva y en el consumo de sustancias ilegales. (Borges *et al.*, 2016; Carmona Parra *et al.* 2014; Castro y Carreño, 2018). Los estudios que se habían desarrollado por parte de diferentes académicos no se habían reflejado en nuevas estrategias institucionales y la tensión entre los trabajadores integrantes de la sección de vigilancia y los estudiantes se había incrementado.

En términos de las experiencias de seguridad para comunidades de diversos tipos, se sabía ya con claridad que las estrategias punitivas tendían a empeorar los problemas y existían suficientes experiencias en el plano nacional e internacional que demostraban que las acciones colectivas que involucran organización y auto-protección resultan las de mayor efectividad. Se trataba de potenciar “una voluntad de asumir colectivamente el cuidado mutuo” (Cabrera, 2019:17).

Numerosas experiencias en la línea de la educación para la paz, de solidaridad y apoyo recíproco, de acciones propositivas orientadas al arte y la convivencia, el fortalecimiento de los vínculos comunitarios, la generación de espacios compartidos para la búsqueda de soluciones y la participación voluntaria en proyectos de esta naturaleza, han demostrado tener la mayor eficacia en las tareas de prevención de riesgo psicosocial y seguridad comunitaria. Necesitábamos involucrar a nuestra comunidad en estas alternativas.

Fue entonces cuando se decidió dar un giro a las formas tradicionales de atención del problema (Cabrera, 2019). Un primer paso fue modificar la estrategia de vigilancia, de un esquema de corte policial que vigilaba especialmente el comportamiento de la comunidad estudiantil, a un esquema de protección de la comunidad mediante la participación de la sección de vigilancia en la generación de propuestas de autocuidado, tales como la recomendación de evitar zonas oscuras y solitarias del campus, pedir ayuda a los trabajadores de vigilancia en casos de emergencia o situaciones de riesgo. Se suspendieron las acciones de revisión aleatoria de mochilas o por señalamientos de terceros y se instruyó al personal de vigilancia para evitar confrontaciones con los jóvenes.

Al mismo tiempo se buscó el concurso de especialistas en intervención en instituciones educativas con propuestas centradas en la prevención. Fue así que se inició el trabajo con el Instituto de Educación Preventiva y Atención de Riesgos, A.C. (INEPAR), cuya amplia trayectoria en este campo y enfoque no punitivo, sino propositivo resultó de interés para nuestra unidad.

La estrategia acordada se definió en tres momentos. Uno de diagnóstico o evaluación del riesgo psicosocial entre los estudiantes de nuestra unidad académica; otro de formación de redes autogestivas de estudiantes apoyados con la tecnología y los módulos elaborados por INEPAR especialmente para nuestra comunidad estudiantil con base en la evaluación previa y considerando los rasgos específicos de la comunidad UAM-X, enfocados en el bienestar de los estudiantes y el desarrollo de recursos para enfrentar el estrés cotidiano; y el último, de seguimiento y evaluación de impacto del modelo de intervención.

Una peculiaridad destacada de este modelo reside en la incorporación de las tecnologías de comunicación actuales, a las que recurren continuamente los jóvenes de este tiempo. Entre ellas, las redes socio-digitales, los teléfonos móviles o las aplicaciones vía internet. INEPAR propuso el desarrollo de módulos en línea de formación para el bienestar, completamente autogestionados por los usuarios, y construcción de redes de apoyo recíproco, por vía electrónica, con acceso a través de los teléfonos celulares, lo que le daba al proyecto vías muy actuales para su desarrollo y puesta en común.

La UAM-X se caracteriza por impulsar el aprendizaje con base en el análisis de la realidad y la reflexión colectiva sobre ella y sobre los elementos conceptuales con los que pueden abordarse las problemáticas sociales para desarrollar una capacidad crítica de comprensión y fundamentación de sus aptitudes para intervenir en favor de una sociedad más justa, equitativa e incluyente. Desde su fundación, la UAM-X se ha propuesto contribuir a la formación de ciudadanas y ciudadanos críticos y conscientes, capaces de desarrollar acciones y proyectos con impacto en la sociedad en la que viven. De esta manera, el modelo propuesto por INEPAR resultaba congruente con los rasgos fundamentales que definen el quehacer de la UAM-X.

La acogida de esta propuesta entre los estudiantes de la unidad Xochimilco resultó sorprendentemente exitosa. El propio INEPAR manifestó haber encontrado una comunidad excepcionalmente afín con su modelo. Algunos estudiantes inclusive la han replicado para sus comunidades de origen, sus familias y grupos externos a la comunidad universitaria, multiplicando así el aprovechamiento de insumos de libre acceso. Cabe reconocer que el INEPAR no aplica ninguna restricción o derecho de autor sobre los módulos producidos, lo que potencia su capacidad de impacto social.

En este artículo se presentan los resultados de esta experiencia, que es la base de la transferencia de tecnología Chimalli a la UAM-X, que en este momento ya tiene tres ciclos preventivos más con esta tecnología y con todas las herramientas montadas en los servidores de la institución; consideramos que puede resultar de gran interés para quienes se encuentran comprometidos con el fortalecimiento de los vínculos comunitarios como una alternativa para mejorar las condiciones de vida en nuestro país.

Introducción

Monitorear periódicamente a la población estudiantil en cuanto a sus perfiles de riesgo psicosocial es un indicador útil para planear y evaluar políticas públicas en relación a los programas de prevención de los riesgos psicosociales presentes en nuestras comunidades, tanto los relacionados con el consumo de sustancias tóxicas, como todos aquellos relacionados con la vulnerabilidad psicosocial y los comportamientos violentos que están caracterizando las dimensiones de análisis de los riesgos psicosociales en el entorno de muchos estudiantes tanto en sus planteles escolares como en sus familias y su entorno inmediato. El enfoque hacia el bienestar de las personas y las comunidades dentro de un modelo amplio que incluye además de emociones, las relaciones interpersonales, el sentido de vida, y el grado de involucramiento con

proyectos y metas, es el que está guiando las intervenciones comunitarias que desean facilitar comunidades unidas, solidarias y trabajando juntas por una meta común: saber, hacer, ser y estar en nuestros grupos de pertenencia (Medina-Mora *et al.*, 2015). Este modelo de competencias que originalmente fue creado para el trabajo, se ha adoptado y adaptado para la educación y ahora también para crear comunidades protegidas, a través del desarrollo de competencias para la vida. Esta aproximación ha demostrado éxito cuando se trata de aprender cosas nuevas para vivir mejor y disminuir cifras de consumo de sustancias y comportamientos de riesgo como la violencia y las conductas antisociales, elevando los índices de disposición al cambio, de las actitudes de protección y de las habilidades para la vida.

Los niveles de riesgo psicosocial en la población universitaria varían dependiendo de la comunidad; sin embargo, en todas las comunidades universitarias los consumos de sustancias asociados a otros comportamientos de riesgo incrementan la vulnerabilidad psicosocial e impactan en el desarrollo del joven que atraviesa por la adolescencia tardía y que está consolidando procesos de transformación y cambio. Un estudio sobre deserción escolar en universitarios llevado a cabo en la UAM plantel Cuajimalpa (Peláez, 2018) informa sobre los niveles de estrés y ansiedad en donde 30.2% de los alumnos de nuevo ingreso a una carrera han referido un posible problema de salud mental y 6.5% ha reportado alguna vez en su vida un acto suicida.

Otro estudio reciente en poblaciones de estudiantes de seis universidades mexicanas informa que 32.5% ha padecido psicopatologías en su vida, pero únicamente 19.5% ha recibido tratamiento. Mujeres, estudiantes con una orientación no heterosexual, estudiantes de mayor edad, quienes tienen padres fallecidos o no casados, sin religión o con una religión no católica/cristiana tienen mayor probabilidad de presentar psicopatologías ($RM= 1.18-1.99$), mientras que aquellos de universidades privadas y cuyos padres tienen estudios universitarios tienen menor probabilidad ($RM= 0.68-0.75$) (Benjet *et al.*, 2019). Estudios recientes en población universitaria informan de la relación entre los comportamientos violentos en los jóvenes universitarios y menores puntajes de resiliencia y mayores puntajes de riesgo psicosocial acumulado, que incluye abuso de sustancias y vulnerabilidad psicosocial. Estos factores de riesgo acumulado y los niveles de ansiedad y psicopatología encontrados en poblaciones universitarias han sido conceptualizados como estrés psicosocial. Los componentes exitosos de modelos de intervención preventiva, como el modelo preventivo de riesgos psicosociales *Chimalli toca a tu puerta*, incluyen la formación de redes comunitarias y la práctica de técnicas cuerpo/mente/espíritu/que incrementan los niveles de resiliencia comunitaria (Castro y Carreño, 2018).

Esta aproximación utiliza herramientas diseñadas por especialistas. Las herramientas están construidas para impactar en el bienestar psicosocial y, así, neutra-

lizar o disminuir los niveles de estrés. Estas herramientas son transferidas a jóvenes facilitadores que actúan como promotores comunitarios que son capaces de duplicar y transferir las herramientas y lo aprendido a otros estudiantes organizados en dispositivos de redes de bienestar. Esta visión de autoprotección y de protección mutua con trabajo en red “de joven a joven” ha resultado exitosa y más eficiente que los talleres impartidos por maestros o especialistas (Castro, 2016). Este modelo se presenta también como una alternativa y complemento a otras medidas de seguridad dentro de los planteles estudiantiles.

El trabajo conjunto del INEPAR y la UAM-X, permitió adaptar las herramientas, presentaciones y videos mostrados en plataforma, así como crear sistemas diagnósticos y de evaluación automatizados y diseñar procedimientos de trabajo transversal con los estudiantes para formar promotores estudiantiles comunitarios que formaron sus redes de autoprotección para incrementar su bienestar y sus niveles de resiliencia.

Metodología

Instrumentos de Evaluación

El inventario de Riesgo-Protección (IRPA) es un instrumento epidemiológico diseñado para funcionar como sistema diagnóstico y de evaluación de las intervenciones con el Modelo Preventivo de Riesgos Psicosociales Chimalli (INEPAR, 2005). La sección de consumo de sustancias y de problemas asociados fue construida en colaboración con el Instituto Nacional de Psiquiatría (INP), la Organización Mundial de la Salud (OMS) y Adicción Research Foundation (Medina *et al.*, 1981). IRPA tiene la peculiaridad de tener reactivos que predicen el consumo de sustancias a través de la vulnerabilidad psicosocial y reactivos de eventos negativos que predicen el consumo de sustancias y la vulnerabilidad psicosociales en hombres y mujeres. La investigación nos ha permitido actualizar las estrategias preventivas e ir transformando el inventario. En cada aplicación del inventario se calculan los coeficientes alfa para conocer la consistencia interna de las respuestas. En todas las aplicaciones estos coeficientes son mayores al .80 lo que indica que son respondidos de manera consistente.

Consta de 114 preguntas distribuidas en seis secciones: Sección I: Información Demográfica, Sección II: Vulnerabilidad Psicosocial, Sección III: Eventos predictores en hombres y mujeres Sección IV: Consumo de tabaco y alcohol, Sección V: Consumo de otras drogas, Sección VI: Resiliencia. El programa de cómputo IRPA/INEPAR permite almacenar el número total de inventarios por cada muestra. Se obtiene un puntaje estandarizado, y permite conocer la distribución en tres

categorías: Protección (Verde), Mediano Riesgo (Amarillo), Alto Riesgo (Rojo), así como el traslado de cada muestra al programa estadístico SPSS. Este instrumento se utilizó para hacer un diagnóstico inicial en una muestra representativa de estudiantes de la UAM-X.

Sistema de Registro Virtual

Este sistema consta de tres escalas que se aplicaron en línea a todos los estudiantes que se inscribieron al proyecto (INEPAR, 2018). La primera parte del estudio con el IRPA se aplicó a una muestra representativa de la UMA-X, como mencionamos anteriormente. En la segunda fase se hizo una campaña y una invitación para la inscripción voluntaria de estudiantes, ya que por el tipo de contenidos se consideró importante no hacer una inscripción forzada, aunque a todos los que participaron en el estudio epidemiológico con el IRPA también fueron invitados. El IRPA, al que nos referimos en el inicio de este artículo, es un instrumento epidemiológico con el que se puede evaluar el impacto de medidas preventivas en la población generalmente cada dos años mínimo de trabajo en intervenciones con la población. Las tres escalas mencionadas en el sistema de registro virtual, evalúan los resultados antes y después de la intervención en los sujetos intervenidos. Es importante distinguir la evaluación de impacto epidemiológico en la población total de la evaluación de resultados en los sujetos intervenidos. Las tres escalas para evaluar los resultados fueron diseñadas específicamente para poblaciones universitarias y también fueron elaboradas por INEPAR: escala de eventos negativos, escala de resiliencia (Castro y Llanes, 2009) y escala de habilidades para la vida. Cada escala está formada por 30 reactivos. Tanto en la primera aplicación (antes de la intervención) como en la segunda aplicación (después de la intervención) las escalas demostraron un coeficiente de Cronbach de consistencia interna alto y significativo. Están construidas con afirmaciones sencillas, con opción de respuesta dicotómica de verdadero/falso. Para la escala de eventos negativos de la vida, se califica con uno la presencia de cada evento negativo, por lo que a más puntaje mayor número de eventos de riesgo en la vida de la persona, en la escala de resiliencia se califica con uno cada respuesta de eventos o situaciones resilientes, de tal manera que a mayor puntaje mayor resiliencia, y en la escala de habilidades para la vida, se califica con uno la respuesta que indica la presencia de estas habilidades, de tal manera que a mayor puntaje más habilidades para la vida. Estas escalas preguntan por la presencia de los eventos en el último año en el antes de la intervención y sobre su presencia actual para la evaluación después de la intervención. Se espera que los eventos negativos en la vida disminuyan y la resi-

liencia y las habilidades para la vida se incrementen en los estudiantes que vivieron el proceso completo del curso en línea y duplicación en red. El sistema califica automáticamente las escalas y produce una base de datos en Excel para ser analizada. Cada usuario que responde recibe también una retroalimentación automatizada.

Modelo de intervención

Modelo preventivo de riesgos psicosociales. Chimalli es una voz náhuatl que significa *escudo o protección* y es el nombre de un modelo de prevención selectiva (secundaria) liderado por el INEPAR.

Primeras aplicaciones

Sus primeras aplicaciones se remiten al año de 1989 y desde entonces se ha reproducido en poblaciones escolarizadas de primaria, secundaria y preparatoria, educación superior y comunidades de vecinos tanto hombres como mujeres a nivel nacional, estatal, municipal y local, chavos banda, menores trabajadores y grupos especiales.

Enfoque

Su enfoque es la aproximación riesgo protección, resiliencia con habilidades para la vida, cambio de paradigmas y técnicas antiestrés con práctica cuerpo/mente/mundo interior. La aproximación riesgo protección, se aplica en el diagnóstico que evalúa el nivel de riesgo para trabajar en los temas de foco rojo, la fórmula de la resiliencia se inserta en los dispositivos del método: “Tengo una red de pertenencia en mi ambiente proximal, estoy y soy: poniendo en práctica habilidades para la vida con técnicas cuerpo/mente/mundo interior y puedo incrementar mi bienestar reduciendo mis riesgos e incrementando mi disposición al cambio”. Se promueve en las comunidades la flexibilidad paradigmática con contenidos y actitudes proactivas para romper las parálisis paradigmáticas. Es decir, de acuerdo a los estudios de cómo cambian las poblaciones hemos encontrado que la parálisis paradigmática está compuesta por actitudes que no contemplan el cambio, mientras que la flexibilidad paradigmática está construida por actitudes proactivas que se adaptan a nuevas maneras de ser y estar en la comunidad. El propósito es crear un movimiento a favor de las competencias para vivir mejor y mejorar la vida estudiantil. Las técnicas y herramientas Eriksonianas para el manejo de los fenómenos de focalización, reorientación y re-encuadre y elaboración mental (Robles, 2015) y los conceptos de la psicología

positiva (Seligman, 2011) integran el modelo del bienestar con base en los que fueron hechos los videos y las presentaciones, lo que permite que cada vez sea una experiencia nueva y con una gestalt completa y diferente, por eso es importante que las herramientas se queden con el estudiante, se usen y sean la base para crear un movimiento a favor del bienestar entre los jóvenes, para los jóvenes y por los jóvenes.

Componentes

Actualmente sus componentes son: 1) Duplicación de las técnicas en redes proximales (amigos, familiares, vecinos, compañeros de trabajo, compañeros de estudio); 2) Instrumentos de medición de percepción, de habilidades, actitudes y comportamientos de riesgo, antes y después de la intervención; y 3) Autoevaluación y seguimiento de ciclos preventivos con mediciones tanto en la comunidad como en los operadores del programa a través de testimonios e indicadores de impacto en actitudes y desarrollo personal, incremento de información sobre habilidades para la vida y reflexión sobre el estrés y sobre cómo el proyecto incrementa niveles de comunicación y participación.

Desde su fundación a la fecha el modelo ha evolucionado. De acuerdo con los datos encontrados en sus evaluaciones y en función de las necesidades de las instituciones con las que hemos trabajado, hemos construido nuevos materiales y afinado el concepto de *red proximal para el bienestar*. La estrategia de trabajo de INEPAR consiste en diseñar metodologías de intervención que incluyen evaluación de resultados, impacto y proceso, así como contenidos y materiales para los distintos grupos de edad. Las instituciones públicas y privadas utilizan dichas metodologías en sus programas y la comunidad que vive y sufre las problemáticas se apodera de los materiales y de la tecnología para usarla en su día a día al interior de sus ambientes comunitarios clave (escuelas, hogares, vecindarios, escenarios de trabajo, grupo proximal de amigos y familiares). Para este estudio se utilizaron los materiales del curso en línea para estudiantes universitarios. El Instituto de Educación Preventiva y Atención de riesgos, cuya directora es co-autora de este estudio llevó a cabo un Convenio con la UAM-X para transferir, probar y adaptar estas herramientas. Actualmente las herramientas ya están puestas en los servidores y se está celebrando el cuarto ciclo preventivo.

Descripción del curso

Se trata de un curso virtual con siete Módulos: Autoevaluación de mi grado de estrés, Mi vida universitaria, Mi independencia, Mi desarrollo personal, Mi gente,

Mi mundo interior y Pasando la voz. El curso fue diseñado por Castro 2009) y se adaptó con materiales específicamente elaborados para la UAM-X.

Con presentaciones interactivas se exponen con sencillez conceptos básicos del bienestar: vulnerabilidad psicosocial, habilidades para la vida, resiliencia, retos y logros de la vida universitaria, el pensamiento positivo, paradigmas de lo que facilita el estudio, desarrollo de competencias, abogacía, liderazgo, autogestión, estilo de vida, bienestar y equilibrio, uso de la imaginación para crear, redes sociales de apoyo, estrés y relaciones interpersonales, el abuso de alcohol, las neuronas espejo, mi mundo interior, componentes y actitudes sobre la reflexión, sentido de vida, el estado de fluir, la protección mutua y contribuyendo con mi grupo.

La práctica se hace a través de siete videos: Practica de Relajación, Abriendo caminos, Ser completo: yo soy, Digiriendo emociones, Aprendiendo juntos, Mundo interior, Creación e inspiración comunitaria. Al curso se accede con un usuario y contraseña que proporciona el equipo de soporte. Los administradores del curso pueden ir viendo el avance de todos los inscritos e interactuar a través de los foros de discusión y los mensajes.

Procedimientos

El método elegido para operar el Modelo Chimalli en instituciones con cobertura y capacidad de diseminación ha sido desde un principio la transferencia de tecnología, es decir, INEPAR diseña el método, elabora los materiales, investiga y evalúa las aplicaciones llevadas a cabo por las instituciones y transfiere toda la tecnología para su uso libre y su operación por parte de las contrapartes. Este es el diseño tecnológico que hemos llevado a cabo en la UAM-X: Hicimos un diagnóstico de riesgo psicosocial en una muestra representativa de los alumnos en dicha Unidad, ajustamos nuestro curso en línea, preparamos videos y presentaciones interactivas específicas para cada uno de los módulos, hicimos una promoción del objetivo del proyecto que es formar redes de estudiantes a favor del bienestar, inscribimos estudiantes al curso en línea como primer paso para la formación de promotores estudiantiles comunitarios, ofrecimos un método y procedimientos para que cada facilitador forme una red de estudiantes, y a través de sistemas de mensajería duplicar las herramientas proporcionadas para lograr el efecto de diseminación de las herramientas del bienestar de joven a joven.

Siguiendo la fórmula de la resiliencia el procedimiento fue formar redes de pertenencia en el ambiente proximal de los estudiantes (*tengo*), poner en práctica habilidades para la vida con técnicas cuerpo/mente/mundo interior (*soy/estoy*) para enfrentar con éxito el día a día (*puedo*):

Cronograma 2018:

1. Línea base de Riesgo psicosocial a muestra representativa de estudiantes UAM-X (IRPA) (julio/noviembre);
2. Adaptación de los talleres en línea dirigidos a los estudiantes para el curso en línea (agosto);
3. Talleres con maestros, para conocer su opinión sobre los riesgos psicosociales en la población estudiantil y promoción del proyecto para invitar a participar (septiembre);
4. Curso presencial sobre el proyecto para promover inscripciones al curso en línea y curso en línea con los inscritos para promotores y seguimiento diario (octubre);
5. Curso presencial para técnicas de duplicación y seguimiento en línea de la duplicación y la formación de redes (noviembre); y
6. Evaluación de resultados, proceso e impacto (diciembre).

Resultados

Línea base de riesgo psicosocial

Se obtuvo una muestra representativa de los alumnos de la UAM-X para conocer su perfil de riesgo psicosocial y establecer una línea base para evaluar el impacto de las acciones a favor del bienestar de la comunidad estudiantil.

El tamaño de muestra obtenido fue de 682 estudiantes, representativos de un universo total de 13,693 estudiantes. A estos estudiantes se les aplicó en forma grupal el Inventario de Riesgo Psicosocial (IRPA) diseñado por INEPAR. Estos datos se muestran en el Cuadro 1.

Cuadro 1. Diferencias entre el diseño de muestra y la muestra obtenida

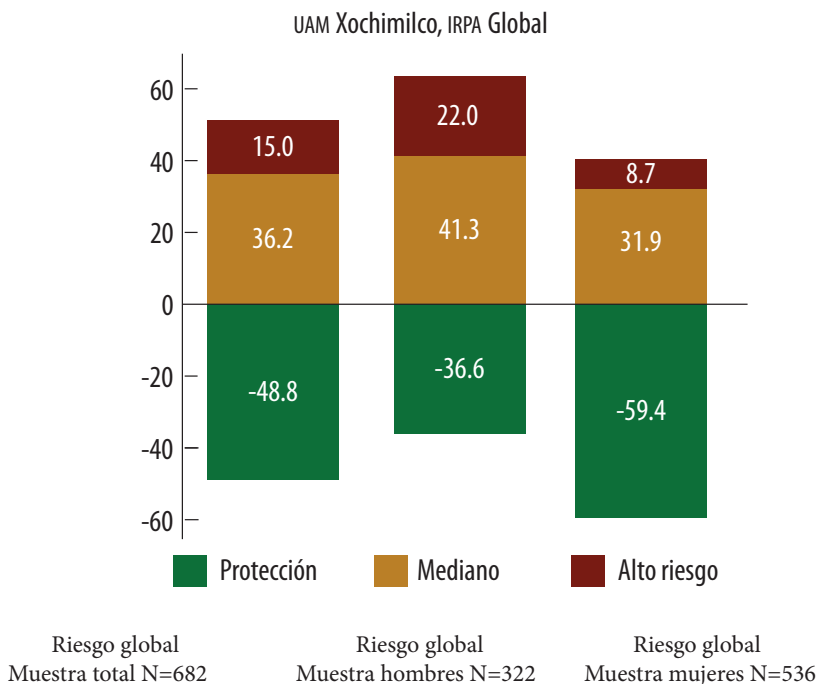
División	Diseño de muestra		Muestra Obtenida	
	n	%	n	%
Ciencias Biológicas y de la Salud	358	46.4	319	46.7
Ciencias y Artes para el Diseño	149	19.3	138	20.3
Ciencias Sociales y Humanidades	264	34.3	225	33.0
Total	771	100.0	682	100.0

Fuente: IRPA.

Como se observa el diseño de muestra y la muestra obtenida conservan las características de proporción entre las divisiones. Lo que indica que la muestra obtenida fue apegada a lo previsto por el diseño metodológico para obtenerla. El procedimiento seleccionó estudiantes que fueron citados en aula para responder en grupo el cuestionario IRPA de forma anónima.

Los semáforos de riesgo en la muestra total y entre hombres y mujeres se muestran en la Gráfica 1. Se observa que 15% de los estudiantes está en riesgo acumulado, es decir, presentan estrés psicosocial, ya que están percibiendo la presencia en sus vidas de 29 o más comportamientos de riesgo de los 82 comportamientos investigados. Se considera la ocurrencia en el último año para la vulnerabilidad psicosocial, alguna vez en la vida y durante el último mes para el consumo de sustancias. El área con mayor número de estudiantes en foco rojo fue la vulnerabilidad psicosocial, seguida del consumo de sustancias. Son los varones los que mayor porcentaje de riesgo acumulado presentan.

Gráfica 1. Semáforos de riesgo psicosocial en hombres y mujeres



Fuente: IRPA.

Cuadro 2. Descripción Demográfica. UAM Xochimilco (n=682)

n=	n	%
Sexo:		
Hombres	322	47.2
Mujeres	357	52.3
Sin Información	3	0.4
Años de escolaridad:		
16 años o menos	526	77.1
17 años o más	125	18.3
Sin Información	31	4.5
Promedio escolar:		
8 o mayor	609	89.3
7 o menos	60	8.8
Sin Información	13	1.9
Trabajo:		
Si	167	24.5
No	499	73.2
Sin Información	16	2.3
Vive con:		
Padres	344	50.4
Madre	153	22.4
Padre	23	3.4
Pareja	26	3.8
Solo	45	6.6
Otros	85	12.5
Sin Información	6	0.9

Fuente: IRPA.

Respecto al consumo de sustancias son, definitivamente, el alcohol y la mariguana las sustancias de mayor consumo con un 51% de estudiantes que declara consumir más de cuatro copas por ocasión de consumo, 53.1 % manifiestan haber usado alguna vez la mariguana y 13.8% señala consumo actual. Estas cifras se elevan en los varones a 61.2% para uso de mariguana alguna vez y para más de cuatro copas por ocasión de consumo y a 18.6% para uso actual de mariguana, mientras que en las mujeres las cifras son menores de 45.7 % para uso experimental de mariguana y 9.00 % para uso actual. Los estudiantes que están en riesgo acumulado tienen significativamente menor resiliencia, sobre todo en fortaleza interior, autoestima y vínculo con los padres. Al analizar los datos de los varones vemos que la menor resiliencia para el riesgo acumulado se da en clima familiar y vínculo con la familia extensa, y en las mujeres a estos factores se añade la autoestima. Los consumos de mariguana tanto en la muestra total como en hombres y mujeres son significativamente más elevados que en otras poblaciones universitarias y es significativamente

Cuadro 3. Consumo de Alcohol y Marihuana en la muestra total y en hombres y mujeres

	Total (n= 682)	Hombres (n = 322)	Mujeres (n= 357)
Alcohol más de 4 copas por ocasión de consumo	51.00%	61.20%	42.00%
Marihuana alguna vez en la vida	53.10%	61.20%	45.70%
Marihuana en los últimos 30 días	13.80%	18.90%	9.00%

Fuente: IRPA.

mayor en hombres. Sin embargo, el coeficiente de riesgo y el riesgo acumulado en las universidades informan más del fenómeno en su conjunto, por ejemplo, en una universidad privada que tiene porcentajes más bajos de uso de marihuana (INEPAR, 2018) el coeficiente de riesgo es de 0.39% y en este estudio es de 0.29 por ciento. Esto significa que el consumo de sustancias es tan sólo una parte del fenómeno de riesgo acumulado y de la vulnerabilidad psicosocial, y que es importante contemplar todos los riesgos psicosociales en su conjunto y no ver el consumo de sustancias de forma aislada. Se recomienda hacer análisis posteriores en esta muestra con los usuarios de marihuana para comprobar que la presencia de consumo experimental no lleva necesariamente a la presencia de otros factores de riesgo. El patrón de consumo del alcohol es un patrón alto, ya que la mayoría de los estudiantes declaran estar bebiendo más de cuatro copas por ocasión de consumo, por lo que se recomienda enfatizar las medidas de concientización que se ofrecen en el curso de habilidades para la vida en línea y organizar foros específicos con algunos de los contenidos para tomar conciencia de otras formas de disminuir el estrés e incrementar el bienestar. Los climas familiares no agradables y los problemas en los vínculos con los padres pueden ser contrarrestados con las herramientas del bienestar que ofrece el programa, para transformar y cambiar esas percepciones desde el joven que ya prácticamente se ha despegado del medio familiar pero que en transición a su independencia sigue requiriendo de dicho apoyo.

Proceso

La invitación a participar en el proyecto de formación de redes de autoprotección contra riesgos psicosociales se hizo en este primer ciclo preventivo a través de una reunión con estudiantes de primer ingreso del TID por medio de una invitación a los estudiantes que respondieron el Inventario de Riesgo Psicosocial (IRPA), de volantes y de invitación a la presentación del proyecto con un video de seis minutos, que se mostró en forma presencial y se envió también por correo electrónico.

Cuadro 4. Duplicación en red

Promotores estudiantiles comunitarios	Estudiantes en red
20	351
Factor de duplicación	1/18

Fuente: IRPA.

Se utilizaron elementos de promoción como playeras, folders, separadores de libros y plumas, y se tuvo buena respuesta para las inscripciones voluntarias al proyecto.

El programa está contemplado como un proceso continuo en 42 días, dos ciclos de 21 días para el curso y el segundo ciclo también de 21 días para la duplicación en red.

En el Cuadro 4 se presentan los datos de la duplicación. Como se observa del 10.4% de estudiantes que concluyeron el curso 20 duplicaron en 351 estudiantes con un factor de duplicación de 1/18. La duplicación en red es llevada a cabo por cada facilitador comunitario que tomó el curso en línea. La duplicación consiste en enviar las herramientas de cada lección del curso en línea seleccionadas para hacer la práctica entre los miembros de Red, se envía la presentación de tema, el video de práctica y lo que se llamó la hoja de autoprotección, que es un resumen de los contenidos. Cada miembro de la red practica diariamente el tema y recibe en un promedio de 21 días todas las herramientas de las siete lecciones del curso los contenidos de cada una de ellas a través de un audio, una presentación interactiva y una hoja de autoprotección que resume los principales contenidos. El envío está en formato de Jotform, que es una plataforma que permite visualizar los comentarios que hace cada estudiante al practicar estas herramientas.

Evaluación de resultados

Como se observa en el Cuadro 5 tuvimos participantes de ambos sexos y de todas las divisiones. Sin embargo, hubo más participantes mujeres y de la División de Ciencias Sociales y Humanidades (DCSH). Cuando se analiza a todos los participantes en el Cuadro 6 que presenta las medias de puntaje para todos los grupos en las tres escalas que se investigaron antes de iniciar el curso y al término de todo el proyecto, incluyendo la duplicación, se observa que se disminuyeron significativamente los eventos negativos de la vida pasando de 11.8 a 9.4%, la resiliencia también se incrementó y las habilidades para la vida prácticamente duplicaron su puntaje. Conforme se van analizando los subgrupos se ve que todos alcanzan cambios significativos en resiliencia y habilidades para la vida, aún los que sólo hicieron curso o participaron en red; sin embargo, los eventos negativos de la vida

Cuadro 5. Distribución por sexo y división de los participantes en la evaluación n = 38

Grupo	n	Porcentaje (%)
Hombres	13	34.2
Mujeres	25	68.8
DCSH	18	47.4
DCyAD	9	23.7
DCBS	11	28.9

Fuente: IRPA.

sólo disminuyeron en los promotores comunitarios que terminaron todo el ciclo, quienes incluso pasaron de una media de 9.2 que los situaba en la categoría alta de riesgo a una media de 4.5 que los sitúa en una categoría media y en las mujeres, también se observó una diferencia significativa en comparación con los hombres, ya que disminuyeron sus eventos negativos de 10.4 a 6.1, lo que nos habla de la importancia de procurar que todos los estudiantes pasen por el proceso de tomar el curso en línea y formar su red.

Desde estos resultados los 322 participantes en red de este ciclo están invitados a convertirse en promotores estudiantiles comunitarios, tomando el curso en línea y formando su propia red. De esta manera los ciclos se van retroalimentando y se va reforzando el movimiento para que haya quien, además de formar parte de una red, forme su propia red, lo cual garantiza una disminución significativa

Cuadro 6. Medias de puntaje por grupo y por escala

Estatus	Eventos		Resiliencia		Habilidades para la vida	
	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después
Total n = 38	11.8	9.2*	18.5	24.8*	12.1	26.4*
Promotores n = 20	9.2	4.5*	24.5	28.5*	18.7	29.5*
Curso n=9	13.1	11.1	21.0	26.0*	16.7	26.3*
Red n=9	11.8	9.2	18.5	24.5*	12.1	26.4*
Hombres = 13	11.3	9.5	21.3	26.6*	18.3	28.0*
Mujeres = 25	10.4	6.1*	22.7	27.5*	15.8	27.8*

*p<.05

Fuente: IRPA.

de la presencia de riesgos psicosociales en su vida y que, en caso de presentarse, pueden neutralizarse y contrarrestarse por los elementos de resiliencia y de habilidades para la vida adquiridos en este proceso de ser y hacer red para el bienestar comunitario.

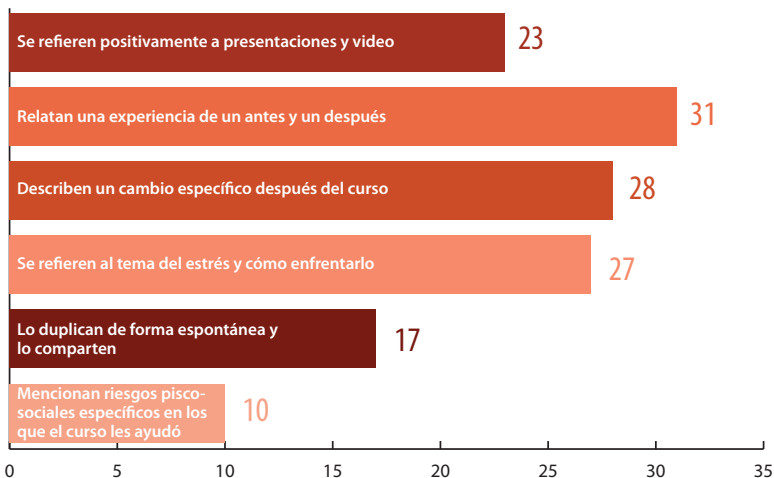
Evaluación de impacto

La evaluación de impacto se hizo a través de tres preguntas en la plataforma después del curso en línea:

1. Este curso impacta en mis actitudes y en mi desarrollo personal de la siguiente manera....
2. Este curso me ayuda a incrementar mi información y mis niveles de reflexión sobre el estrés y las habilidades para la vida de la siguiente manera....
3. Un testimonio sobre la forma en que estos cursos incrementaron mi participación y mi comunicación en temas relacionados con el estrés y las habilidades para la vida fue....

Las respuestas están grabadas en la plataforma y las analizamos de acuerdo a seis categorías según su contenido. Las presentamos en la Gráfica 2 solamente para sistematizar las distintas percepciones que tuvieron los estudiantes sobre las maneras en que este curso les ayudó. Al término de la duplicación tomamos videos de testimonios a todos los promotores que formaron su red y también a algunas de las redes que se formaron, pudiendo conocer el impacto de este proyecto en 353 estudiantes, además de que cada red pudo mostrar en una lona, espacio destinado a la expresión de sus frases de aprendizaje, sus propios “yo aprendí” que forman parte de la memoria del proyecto y que fueron exhibidas en la reunión de resultados llevada a cabo en la UAM-X. En el la liga: <https://drive.google.com/open?id=150X-pgg>, hay un video con algunos testimonios de los promotores y de sus redes para tener una idea más precisa del impacto producido. Como se observa en la Gráfica 2, de las 136 opiniones sistematizadas, todas son positivas, relatan al menos una experiencia de un antes y un después en el que este curso y esta experiencia los rescató de una situación difícil, también fue muy frecuente que describieran un cambio específico a raíz de participar en el proyecto relacionado con el estrés y la forma de enfrentarlo.

Grafica 2. Análisis de contenido de los testimonios de los promotores que terminaron el curso y formaron su red



Fuente: IRPA.

Conclusiones

Debido a los resultados positivos encontrados en la disminución de los riesgos y el incremento de la resiliencia y las habilidades para la vida en los promotores que hicieron el curso en línea y formaron sus redes, se recomienda que parte del sistema de diseminación futuro procure que todos los estudiantes hagan el período completo de curso en línea y formación de redes para duplicar, pues es el ciclo que de acuerdo a los resultados obtiene incrementos significativos en las tres escalas que evalúan los eventos negativos de la vida, la resiliencia y las habilidades para la vida. En 2019 se realizó un segundo ciclo para hacer la transferencia de tecnología al programa de Acompañamiento a Trayectorias Académicas de Alumnos (ATAA) perteneciente a la Coordinación de Docencia de la Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco. En este momento el Instituto de Educación Preventiva y Atención de Riesgos A.C. ya ha completado la transferencia de tecnología de todas las herramientas: Curso en línea, Herramientas de duplicación y Sistema para la evaluación de resultados están ya instalados en los servidores de la UAM-X. Nos fue reportado por parte de ATAA, la oficina de acompañamiento a trayectorias académicas de alumnos de la coordinación de docencia de UAM-X, que ya han realizado dos ciclos más de redes estudiantiles al servicio de la autoprotección.

Notas

1. Muestra asesorada por José García Núñez, profesor de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).

Referencias

- Benjet, C.; Gutiérrez-García, R.A.; Abrego-Ramírez, A.; Borges, G.; Covarrubias-Díaz, A.; Durán, M.S.; González-González, R.; Hermosillo-de la Torre, A.E.; Martínez-Martínez, K.I.; Medina-Mora, M.E.; Mejía-Zarazúa, H.; Pérez-Tarango, G.; Zavala-Berbena, M.A. y Mortier, P. (2019). Psicopatología y autolesiones en alumnos de nuevo ingreso en seis universidades mexicanas. *Salud Publica Mex.* 61:16-26. Recuperado de: <https://doi.org/10.21149/9158>.
- Borges, G.; Orozco, R.; Villatoro, J.; Medina-Mora, M.E.; Fleiz, C. y Díaz-Salazar, J. (2016). Suicide ideation and behavior in Mexico: Encodat. *Salud Pública Méx*, 61(1). Recuperado de: <https://doi.org/10.21149/9351>
- Carmona Parra, J.A. y Carmona González, D.E. (2014). Intento de suicidio y variables relacionadas con la vida académica en la Ciudad de Manizales. *Cultura del cuidado Enfermería*, 11(2): 2-40. DOI: 10.18041/1794-5232/cultra.2014v11n2.381
- Cabrera, R.E. (2019). Intervención, vínculo social y comunidad. *Argumentos*, 88, pp. 15-32.
- Castro M.E. (2015). Aprendizaje en la prevención selectiva. *Revista Redes por una prevención libre de violencia y adicciones*, Año 1, pp. 36-39. Recuperado de: https://www.fuppac.org/site/wp-content/uploads/2016/07/Redes_Vol1.pdf
- Castro, M.E. (2016). Habilidades para la vida en una comunidad de Jóvenes escolares de un plantel semi-rural en Malinalco Estado de México. *Revista Adicción y Ciencia*, 4(1). Recuperado de: www.adiccionyciencia.info
- Castro, M.E. y Carreño, A. (2018). *Estudio de riesgo psicosocial 2000-2018 en seis muestras de estudiantes universitarios de una universidad privada* [Reporte Interno]. México: Instituto de Educación Preventiva y Atención de Riesgos A.C.
- Castro, M.E, Llanes J. (2009). Habilidades para la vida en estudiantes universitarios. *Cuadernos de prevención libberadictus*, enero. Recuperado de: <https://www.liberadictus.org/cuadernos-de-prevenci%C3%B3n/1044-habilidades-para-la-vida-en-estudiantes-universitarios.html>

- Castro, M.E. y Llanes, J. y Carreño, A. (2009). Una escala de percepción de resiliencia en el medio ambiente proximal: validez factorial y consistencia interna. *Liberaddictus* núm. 105, pp. 15-156.
- INEPAR (2005). *Manual del Inventario Riesgo/Protección IRPA para Preadolescentes, adolescentes y jóvenes adultos* [Reporte interno]. México: Instituto de Educación Preventiva y Atención de Riesgos A.C.
- , (2017). *Sistema de registro virtual* [Reporte interno]. México: INEPAR/UAM-X.
- , (2018). *Estudio de Riesgo/Protección en la población de enseñanza media y media superior de la Universidad de Monterrey*. México: UDEM.
- Medina Mora, M.E.; Castro, S.; Gómez Mont, F.A. y Campillo-Serrano, C. (1981). Validity and reliability of a high school drug use questionnaire among Mexican students. *Bulletin on Narcotics*, 33(4): 67-76.
- Medina Mora, M.E., Castro M.E. Llanes J, Amador N y Villatoro J. (2015). La prevención del consumo de drogas en México. De la prevención y otras historias. En *Historia y evolución de la Prevención del consumo de alcohol y drogas en América Latina y Europa*. Bogotá: California ediciones, Colección Académica.
- Montero, M. (2010). Fortalecimiento de la Ciudadanía y Transformación Social: Área de Encuentro entre la Psicología Política y la Psicología Comunitaria. *Psykhé* (Santiago), 19(2): 51-63. doi: [dx.doi.org/10.4067/S0718-22282010000200006](https://doi.org/10.4067/S0718-22282010000200006)
- Peláez, A.J. (2018, noviembre 16). Pánico, depresión y déficit de atención afectan la trayectoria de alumnos en la UAM. *Boletines UAM*, núm. 87.
- Robles, T. (2015). *Concierto para cuatro Cerebros en psicoterapia*. México: Editorial Alom re- impresión.
- Seligman, M. (2011). *La Auténtica Felicidad*. Barcelona, España: Zeta bolsillo.
- Salazar, C.M. (2011). Comunidad y narración: la identidad colectiva. *Revista Tramas* 34, pp. 93-111. México: UAM Xochimilco. Recuperado de: <https://biblat.unam.mx/hevila/TramasMexicoDF/2011/no%2034/4.pdf>
- Vargas, I. (2018, noviembre 9). La ansiedad y el estrés ataca a 30% de los universitarios de nuevo ingreso. *Expansión*. Recuperado de: <https://expansion.mx/carrera/2018/11/09/la-ansiedad-y-el-estres-ataca-a-30-de-los-universitarios-de-nuevo-ingreso>