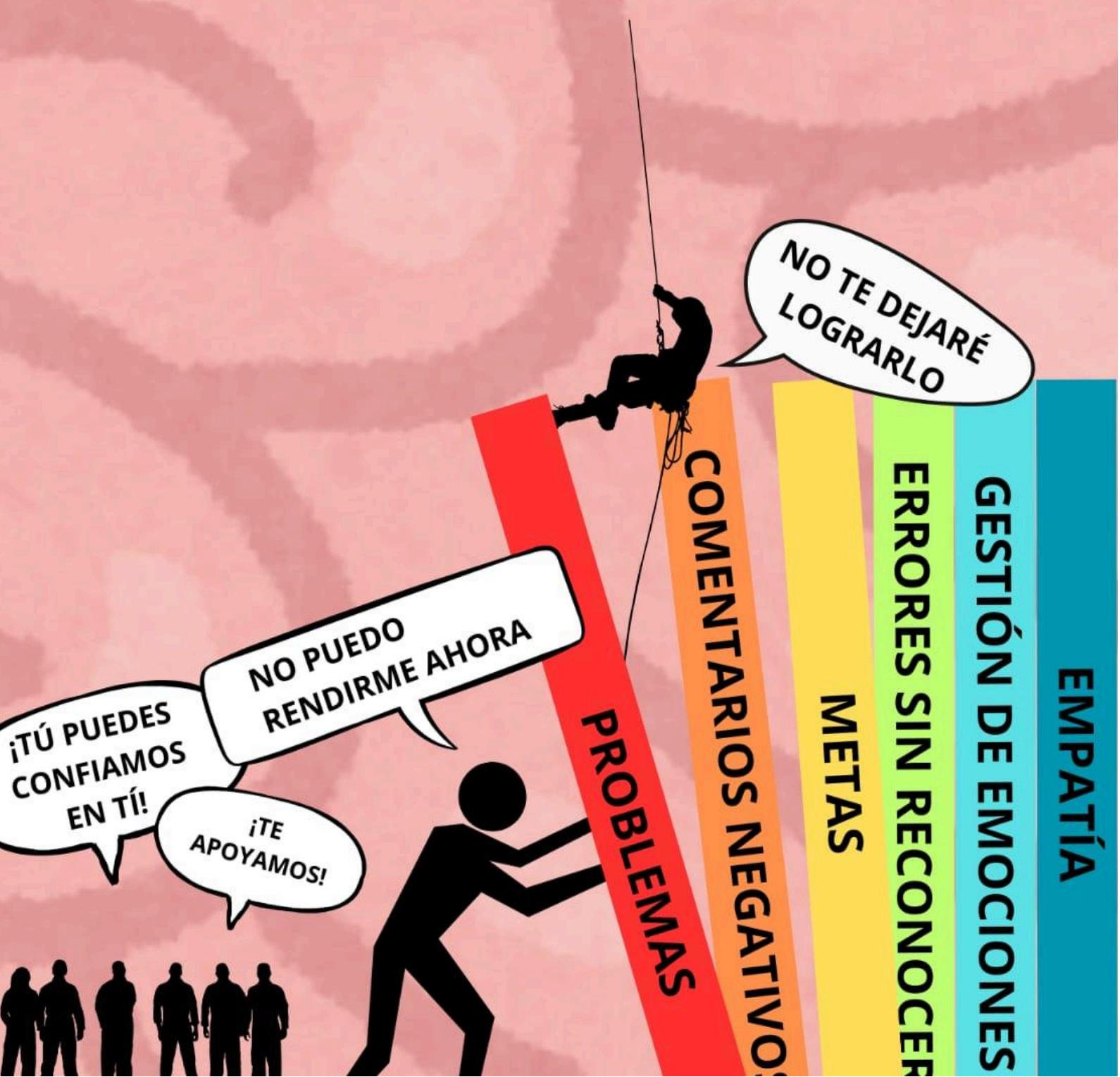


# CONSTRUYENDO TU FUTURO



# RESUMEN

Nuestro proyecto trata de contrastar una realidad social con la que convivimos y que cada vez más, aparece en redes sociales y medios de comunicación: "Preocupación por nuestra salud mental".

Los resultados obtenidos nos muestran una realidad con la que convivimos, situaciones de estrés, relaciones con nuestr@s compañer@s, capacidades para superar nuestras adversidades...situaciones con las que convivimos y que nos gustaría mejorar. ¿Es posible?...

## 1. INTRODUCCIÓN

Todos los días nos enfrentamos a situaciones que ponen en práctica nuestra habilidad y capacidad para solucionar dificultades. ¿Actuamos de forma correcta?, ¿Nos hacemos daño en nuestro empeño?, ¿Hacemos daño a los demás con nuestra conducta?, ¿Nos rendimos sin luchar por nuestros objetivos?...

Nuestro trabajo surge con la intención de ayudar a afrontar este tipo de situaciones de la forma más correcta posible; siendo conscientes de que el concepto "correcto" es subjetivo y no será el mismo para cada persona.

Da igual si eres rico o pobre. Si eres famoso o no. Las enfermedades nos afectan a todos por igual. Deportistas, políticos, actores, cantantes...nadie se escapa de esta lotería de padecer una enfermedad.

El 10 de octubre se celebra el **Día de la Salud Mental**. En España, seis de cada diez personas está preocupada, triste o deprimida, pero las enfermedades mentales continúan siendo tabú para muchas personas. Esta fecha trata de **concienciar a la población** acerca de estos problemas de salud.



"Tengo que centrarme en mi salud mental, es lo más importante en el deporte ahora mismo. Hoy estuve sometida a mucho estrés. Ha sido una semana larga, un ciclo olímpico largo. Deberíamos estar ahí fuera disfrutando y no es el caso"

Simon Biles



"Yo sufrí un brote psicótico en 2017 que me llevó a estar **ingresado** en un **psiquiátrico** durante 14 días, sales en un proceso de depresión profunda en el que no entiendes nunca y es lo que a mí me ha servido para remontar. Eso es lo que he plasmado en el libro, las herramientas que me ayudaron a remontar"

Ángel Martín



"Soy una persona con tendencia a engordar, con ansiedad, con dificultad para concentrarme", afirmaba en una ocasión el cantante. "Emocionalmente no soy una persona muy equilibrada, **sufro mucho**".

Dani Martín



El deportista padece un **trastorno obsesivo-compulsivo** (TOC) que hace que tenga manías obsesivas que influyen en su día a día.“Todo tiene que estar ordenado, ser número par y estar impecable”  
David Beckham



“Pasé por muchos momentos de ansiedad, de depresión, lo reconozco. Estuve con especialistas para que me ayudaran a salir de ahí porque no tenía ganas ni personal ni profesionalmente de hacer nada”  
Paula Badosa



“No hay necesidad de sufrir en silencio y no hay vergüenza en pedir ayuda”  
Catherine Zeta-Jones



Reveló en sus memorias 'Tenía tanto que darte' (Plaza & Janés) sus problemas con el abuso del alcohol, además de la **depresión psicótica** con la que fue diagnosticada meses después de su separación del grupo con el que alcanzó la fama.  
Nena Daconte



“A las personas nos mueve la ilusión y en una situación así no tienes nada, no sientes las cosas. Cuando sufres depresión, **no eres tú**. Cuando estás tan vulnerable es difícil controlar momentos de la vida y piensas en situaciones extremas”  
Andrés Iniesta



“No me gusta la idea de irme de las redes porque sé que a muchas personas os viene bien lo que cuento y os juro que por eso me sigo quedando y aguantando el chaparrón, pero joer, qué difícil se me hace a veces seguir aquí”  
Cristina Pedroche



“Un día te despiertas y... eres infeliz y tienes todo el éxito del mundo, pero piensas: 'Bueno, ¿de qué sirve esto si todavía me siento vacío por dentro?'”.  
Justin Bieber



“No podía asumir el hecho de que tenía que salir otra vez. Sentía que estaba en un limbo sin fin y que no había un fin en el horizonte. Pensar en eso me hacía literalmente vomitar. No soy una persona que suele hacerlo, pero de la ansiedad vomitaba hasta dos veces”  
Billie Eilish



**“Me entristeció mucho que mi matrimonio fracasara. Tener a tantas personas que no conozco enterarse de que no pude hacer funcionar mi matrimonio fue devastador, estaba muy avergonzada. Nadie me hizo sentir así, pero yo sentí que no había hecho un buen trabajo”.** También habló de su lucha contra un grave trastorno de salud mental: la depresión estacional. Este padecimiento se caracteriza por episodios depresivos que ocurren en ciertas épocas del año, generalmente en otoño e invierno.  
Adele



Haciendo alusión al año 2004, en el que consiguió sus ocho primeras medallas en unos Juegos Olímpicos, seis de oro y dos de bronce, añadió: «Ese año ya tuve una depresión estacional. Después, en 2014, tuve la segunda depresión. No quería estar vivo. No comía, no bebía, me fui a un centro de recuperación. Estaba luchando por mi vida más de lo que la gente podía imaginar. En esos momentos, cuando estaba mal, me daba golpes porque pensaba ‘no estoy haciendo mi trabajo’»  
Michael Phelps



"Estaba dispuesto a beber, estaba dispuesto a tomar drogas, **estaba dispuesto a intentar hacer las cosas que me hacían sentir menos como me sentía**", Enrique de Sussex



"Me siento mal, me quito ¿y entonces qué pasa? ¿Me quedo sin festivales y este año no como y desaprovecho...? Lo he pasado tan mal porque quería desaparecer y no hacer nada pero no puedo. Entonces intento hacer cosas, vas para el estudio y ni siquiera te salen. Desde septiembre hasta ahora he ido sacando temas pero literalmente de relleno, en plan me la pelan... Todos estos meses yo he querido descansar y he estado bastante mal y cada vez iba a peor. Psicológicamente iba a peor pero mal mal de verdad. Yo me he visto muy asustado, de decir que se acaba la gira, y a la mierd\* todo..." Saiko

Estos son solamente algunos de los ejemplos, que una simple búsqueda en internet, nos muestra para ver la importancia de un tema que cada día se hace más visible.

Nos marcamos un objetivo claro: CONOCER LA SITUACIÓN EMOCIONAL DE LOS ALUMN@S DE NUESTRO CENTRO, RECOGIENDO DATOS SOBRE SALUD MENTAL - RESILIENCIA - INTELIGENCIA EMOCIONAL Y BUSCANDO UNA RELACIÓN ENTRE ELLOS.

DE ESTE MODO, NOS PERMITE ACTUAR PARA INTENTAR MEJORAR ASPECTOS EN ALGUNO DE ELLOS Y ASÍ MEJORAR NUESTRA SALUD MENTAL.

Para ello hemos elaborado un formulario en el que hemos incluido: Aspectos generales, Test para la valoración de salud mental, Test para la valoración de la Resiliencia y un último para la valoración de la Inteligencia Emocional. Cada uno de ellos de 20 preguntas y elegido como el test más valorado y serio que hemos encontrado en nuestra búsqueda por internet y conseguido a través de chat gpt.

Este cuestionario se envía a los tutor@s, que serán los encargados de pasarlo y realizarlo en clase con sus alumn@s.

¿Cómo actuar?. Nos planteamos el trabajo más importante desde la tutoría y la materia de Lengua Castellana y Literatura. Hemos buscado muchos enlaces en youtube, cuentos que incluir en el Plan de Lectura del centro, entrevistas, páginas online de centros especializados en los que nos explican actividades que nos pueden hacer mejorar y que nos proporcionan medios para mejorar nuestro bienestar emocional.

Hemos elegido un grupo piloto y el/la tutora o profesor@ trabajarán durante el trimestre, con su grupo, las tareas que les hemos propuesto para mejorar la resiliencia e inteligencia emocional. De este modo, esperamos una sensible mejoría en salud mental y gestión emocional. Este grupo piloto, volverá a contestar al formulario, una vez finalizadas las sesiones planteadas y volveremos a realizar el estudio, comparando los resultados con los obtenidos en la primera sesión.

## 2. DESARROLLO DEL PROYECTO

En nuestro proyecto hablaremos fundamentalmente de salud mental - resiliencia - inteligencia emocional. En primer lugar, busquemos una definición formal y reconocida mundialmente de estos tres términos.

- Salud Mental, según la OMS: La **salud mental** es un estado de bienestar mental que **permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad**.
- Resiliencia, según la OMS: Es "**La capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, aprender de ellas, superarlas e inclusive, ser transformados por estas**"; se construye a lo largo del ciclo vital, de los aprendizajes y tipos de afrontamiento desarrollados.
- Inteligencia Emocional, por Goleman [https://es.wikipedia.org/wiki/Daniel\\_Goleman](https://es.wikipedia.org/wiki/Daniel_Goleman): "**Es la capacidad de reconocer sentimientos propios y ajenos, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones**".

Nuestro proyecto consta de dos fases:

- En la primera fase, realizamos un estudio de la situación en nuestro centro mediante nuestro formulario. Podemos dividirla en cuatro partes, que son las correspondientes a: datos generales, salud mental, resiliencia e inteligencia emocional.
- En la segunda fase hemos eliminado el estudio sobre salud mental y hemos recogido los datos de opinión sobre las actividades realizadas, test de resiliencia e inteligencia emocional. En esta segunda fase, pretendemos relacionar los resultados con los obtenidos en la primera fase.

FASE I. FORMULARIO: <https://forms.gle/PrG3JGYQEkihhnKVA>

Analizamos cada una de las partes en las que dividimos esta fase: DATOS GENERALES, RESULTADOS DE LOS TEST DE SALUD MENTAL, RESILIENCIA e INTELIGENCIA EMOCIONAL, y mostraremos la relación entre ellas.

### A) DATOS GENERALES.

En esta parte incluimos las diez primeras preguntas de nuestro test, que son:

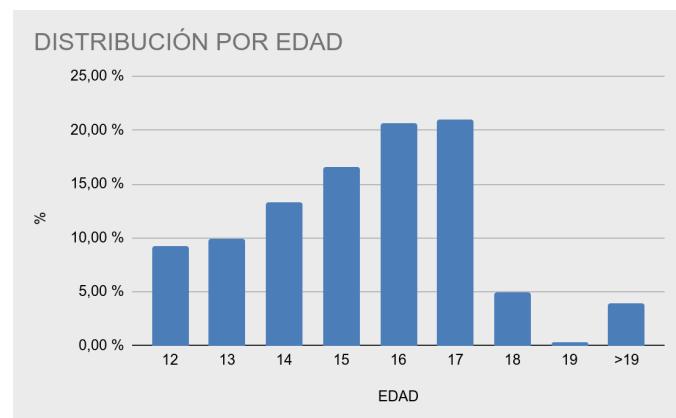
1. ¿Qué edad tienes?

2. Indica tu género
3. ¿Qué estudios estás cursando?
4. ¿Cuántas horas al día dedicas al estudio, fuera de las horas lectivas?
5. ¿Tienes pensado continuar tus estudios en la Universidad?
6. En caso de tener intención de realizar estudios universitarios, tu opción preferida es:
7. Tu asignatura preferida es:
8. Me siento cómodo/a con la formación y estudios que estoy realizando en este momento
9. Me siento solo/a
10. Siento que tengo responsabilidades que no debo hacer yo: "cuidado de herman@s menores, cuidado de mayores (abuel@s), pasear o limpiar a mascotas, ir a comprar cuando se olvida algo..."

Analizaremos las preguntas que consideramos más importantes:

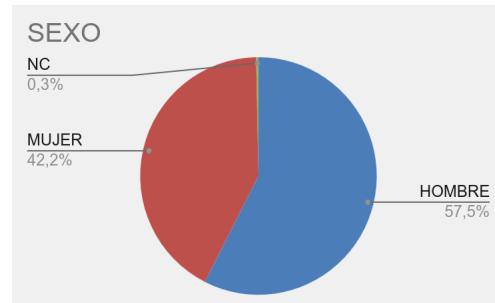
- EDAD: El rango de edad de nuestra muestra está entre los 12 años y los 58 años, al tener en nuestro centro Educación Secundaria de Adultos, hemos obtenido datos de 12 personas que superan los 19 años. En el siguiente gráfico se muestra la distribución por edades. La moda, la edad para la que hemos tenido mayor número de resultados es de 17 años.

EDAD	N.º alumn@s	% Alumn@s
12	28	9,30 %
13	30	9,97 %
14	40	13,29 %
15	50	16,61 %
16	62	20,60 %
17	63	20,93 %
18	15	4,98 %
19	1	0,33 %
>19	12	3,99 %
TOTAL	301	100,00 %



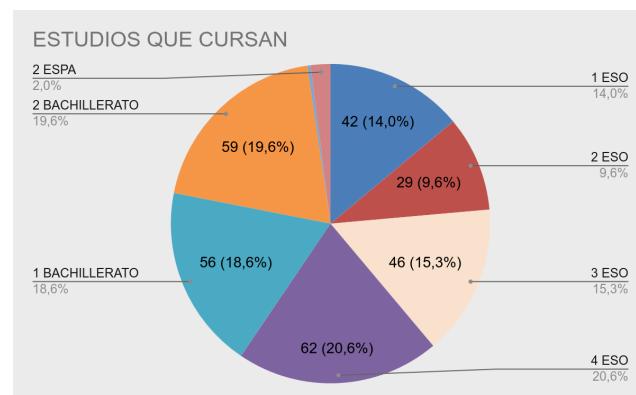
- SEXO: El 57,5% de los encuestados son hombres y uno de los encuestados, no ha contestado.

SEXO	Nº ENC
HOMBRE	173
MUJER	127
NC	1
TOTAL	301



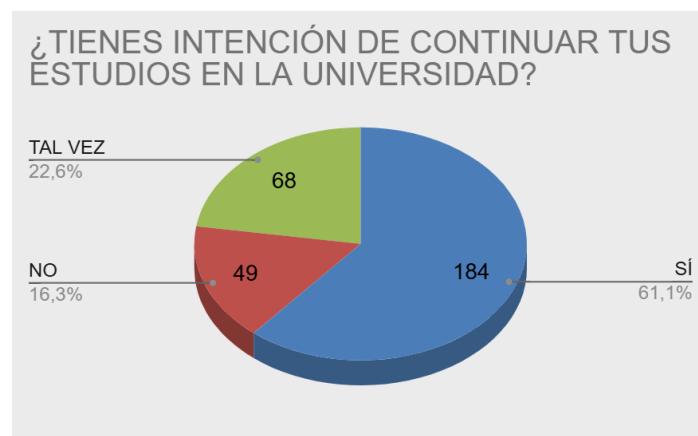
- ESTUDIOS QUE ESTÁN CURSANDO: El mayor número de encuestas recibidas son de 4º de ESO, siendo también la mediana de la variable, el 50% de los encuestados cursan 4º de ESO o un curso inferior.

CURSO	Nº ENC
1 ESO	42
2 ESO	29
3 ESO	46
4 ESO	62
1 BACHILLERATO	56
2 BACHILLERATO	59
1 ESPA	1
2 ESPA	6
TOTAL	301



- CONTINUIDAD DE LOS ESTUDIOS: Muy mayoritariamente, los alumn@s encuestados, pretenden continuar sus estudios en la Universidad. Un 61,1% tienen la intención de continuar estudiando y un 22,6% manifiestan que “tal vez”.

ESTUDIOS	Nº ALUMN@S
SÍ	184
NO	49
TAL VEZ	68
TOTAL	301



- PREFERENCIA DE ESTUDIO UNIVERSITARIO: Aquell@s encuestad@s que han manifestado que pretenden continuar estudiando y algun@s de los que han contestado “tal vez”, nos muestran sus preferencias en cuanto al tipo de estudio. Los hemos clasificado en las siguientes categorías:

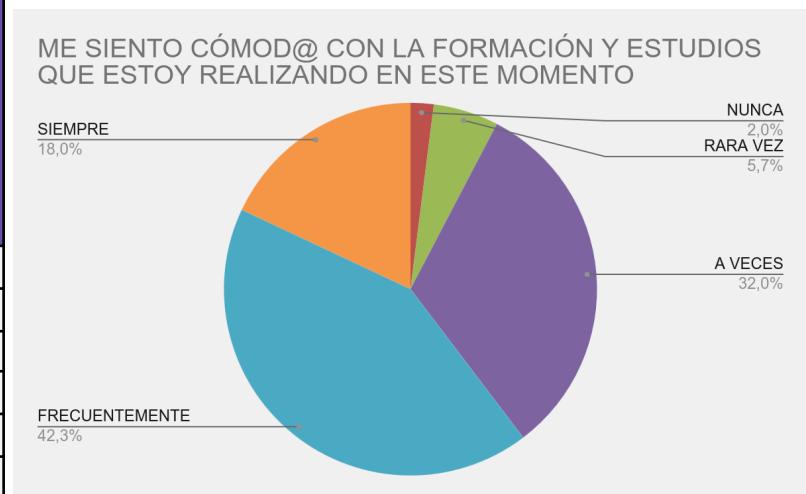
ESTUDIOS UNIVERSITARIOS	Nº ENCUESTADOS
NC	68
LETRAS	55
ARTES	23
TÉCNICO-INGENIERÍA	55
SANIDAD-SALUD	73
ECONOMÍA-EMPRESA	27
TOTAL	301



La rama preferida para realizar estudios universitarios es SANIDAD - SALUD.

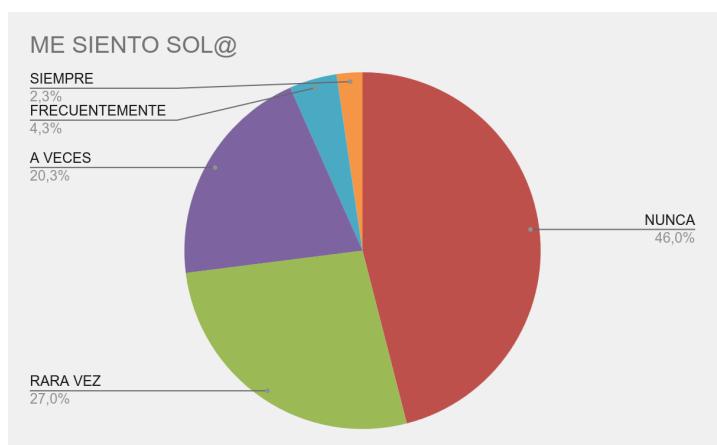
- ME SIENTO CÓMOD@ CON LA FORMACIÓN Y ESTUDIOS QUE ESTOY REALIZANDO EN ESTE MOMENTO: A esta pregunta, uno de los encuestados ha decidido no contestar y encontramos a 23 que no se sienten bien con sus estudios, lo que representa un 7,7% del total de la muestra.

ME SIENTO CÓMOD@ CON LA FORMACIÓN Y ESTUDIOS QUE ESTOY REALIZANDO EN ESTE MOMENTO	Nº ENCUESTADOS
NUNCA	6
RARA VEZ	17
A VECES	96
FRECUENTEMENTE	127
SIEMPRE	54
TOTAL	300



- ME SIENTO SOL@: Esta pregunta fue introducida para ir creando una situación previa a las preguntas que se iban a realizar en los test. Nos resulta muy significativo que 20 encuestad@s, muestren que SIEMPRE o FRECUENTEMENTE se sienten sol@s, esto representa un 6,6% de total. Una persona ha preferido no contestar.

ME SIENTO SOL@	Nº ENCUESTAD@S
NUNCA	138
RARA VEZ	81
A VECES	61
FRECUENTEMENTE	13
SIEMPRE	7
TOTAL	300



- SIENTO QUE TENGO RESPONSABILIDADES QUE NO DEBO HACER YO: "Cuidado de herman@s menores, cuidado de mayores (abuel@s), pasear o limpiar a mascotas, ir a comprar cuando se olvida algo...": Es la última pregunta antes de pasar a los test y nos resultó interesante incluirla. Los resultados también nos han resultado significativos, teniendo que las respuestas "SIEMPRE" o "FRECUENTEMENTE", llegan a un 12,1%, siendo 35 de los encuestados.

SIENTO QUE TENGO RESPONSABILIDADES QUE NO DEBO HACER YO	Nº ENCUESTAD@S
NUNCA	114
RARA VEZ	77
A VECES	70
FRECUENTEMENTE	22
SIEMPRE	14
TOTAL	297



### B) RESULTADOS DEL TEST DE SALUD MENTAL

Planteamos un test de salud mental con 20 ítems, el cual nos puede ayudar a evaluar algunos aspectos del bienestar emocional y psicológico. Cada pregunta se responde con una escala de frecuencia:

1. Nunca
2. Casi nunca
3. A veces
4. Casi siempre
5. Siempre

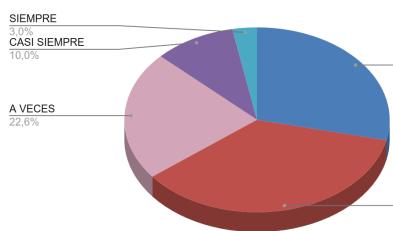
Test de Salud Mental:

1. Me siento triste o deprimido/a sin motivo aparente.
2. Me siento constantemente fatigad@ o sin energía.
3. Tengo dificultades para concentrarme o pensar con claridad.
4. Me siento nervioso/a o ansioso/a sin razón clara.
5. Siento que no tengo control sobre mis pensamientos o emociones.
6. Evito situaciones sociales o me siento incómodo/a en ellas.
7. Me resulta difícil disfrutar de las actividades que antes me hacían feliz.
8. Me siento irritable o con cambios de ánimo repentinos.
9. Tengo problemas para dormir o, por el contrario, duermo en exceso.
10. Me siento culpable o pienso que soy un/a fracaso.
11. Me siento desconectado/a de las personas que me rodean.
12. A menudo tengo pensamientos negativos sobre mí mismo/a o mi futuro.
13. Siento que todo me resulta un esfuerzo o que no logro realizar las tareas cotidianas.
14. Me preocupo excesivamente por las cosas que podrían ir mal.
15. Me siento constantemente tenso/a o en alerta.
16. Me resulta difícil tomar decisiones, incluso en situaciones cotidianas.
17. He perdido el interés por mis pasatiempos o actividades favoritas.
18. Me siento sobrepasado/a por las exigencias de la vida diaria.
19. He notado que tengo cambios en mi apetito o hábitos alimenticios.

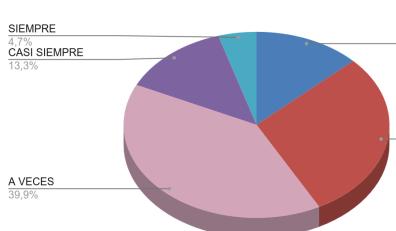
## 20. Siento que mis problemas son más grandes de lo que realmente son.

En primer lugar, vamos a realizar un análisis de cada una de las respuestas a las preguntas que hemos realizado:

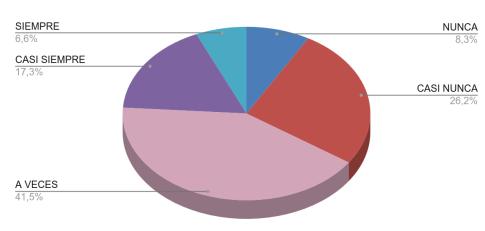
Me siento triste o deprimido/a sin motivo aparente.



Me siento constantemente fatigado/a o sin energía



Tengo dificultades para concentrarme o pensar con claridad

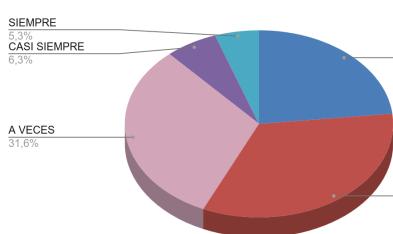


Un 13% de l@s encuestad@s se muestran tristes o deprimidos sin motivo aparente, siempre o casi siempre.

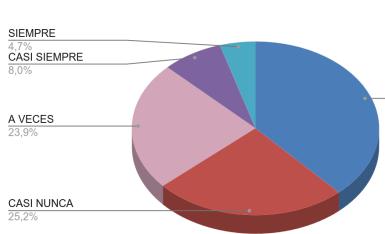
Un 18,1% se sienten constantemente fatigad@ o sin energía, siempre o casi siempre.

Un 23,9%, prácticamente 1 de cada 4 de nuestr@s compañer@s, tiene dificultades para concentrarse o pensar con claridad, siempre o casi siempre.

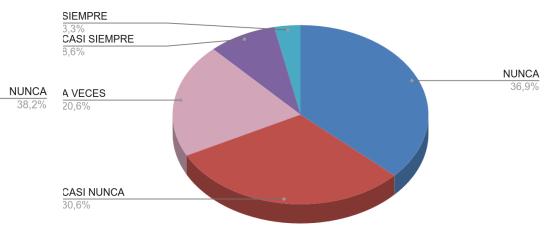
Me siento nervioso/a o ansioso/a sin razón clara



Siento que no tengo control sobre mis pensamientos o emociones



Evito situaciones sociales o me siento incómodo/a en ellas

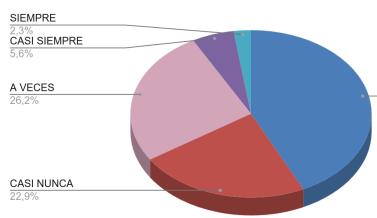


El 11,6% de l@s encuestad@s se sienten nervios@s o ansios@s sin razón clara, siempre o casi siempre.

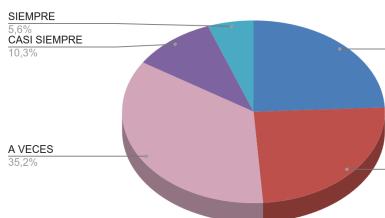
El 38,2% manifiestan que nunca tienen el control sobre sus pensamientos o emociones.

El 11,9% evita situaciones sociales o se siente incómod@ en ellas, siempre o casi siempre.

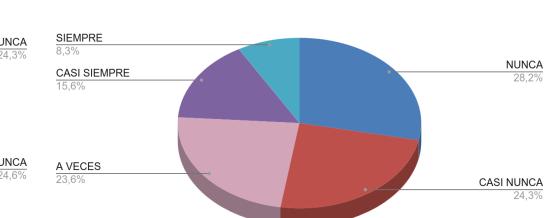
Me resulta difícil disfrutar de las actividades que antes me hacían feliz



Me siento irritable o con cambios de ánimo repentinos



Tengo problemas para dormir o, por el contrario, duermo en exceso

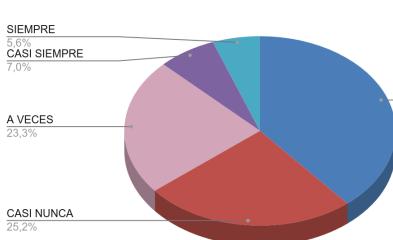


Un 7,9% han elegido la opción siempre o casi siempre me resulta difícil disfrutar de las actividades que me hacían feliz antes.

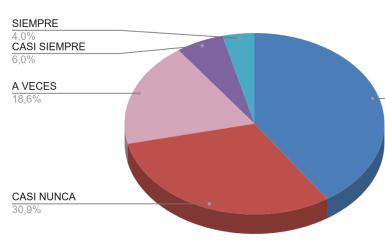
Un 15,9% se siente irritable siempre o casi siempre o con cambios de ánimo repentinos.

El 23,9% tienen problemas para dormir o duermen en exceso, siempre o casi siempre.

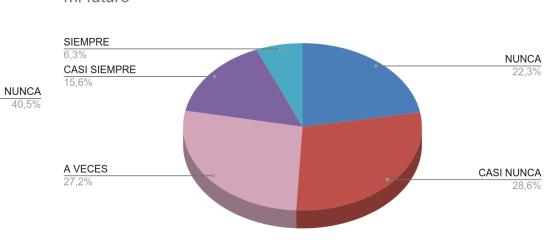
Me siento culpable o pienso que soy un/a fracaso



Me siento desconectado/a de las personas que me rodean

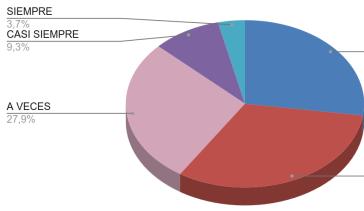


A menudo tengo pensamientos negativos sobre mí mismo/a o mi futuro

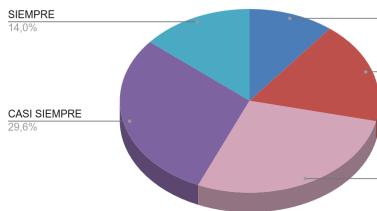


El 12,6% de l@s encuestados manifiestan sentirse culpable o piensan que son un fracaso, siempre o casi siempre.	Un 71,4%, nunca o casi nunca, se sienten desconectados de las personas que los rodean.	Siempre o casi siempre tengo a menudo pensamientos negativos sobre mí mism@ o mi futuro, lo han contestado un 21,9%.
---	--	--

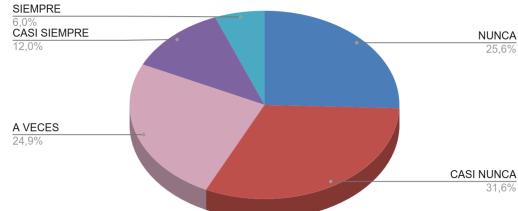
Siento que todo me resulta un esfuerzo o que no logro realizar las tareas cotidianas



Me preocupo excesivamente por las cosas que podrían ir mal



Me siento constantemente tenso/a o en alerta

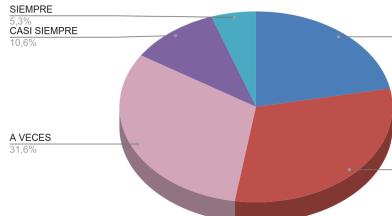


Un 13% de l@s encuestad@s muestran que siempre o casi siempre sienten que todo les resulta un esfuerzo o que no logran realizar las tareas cotidianas.

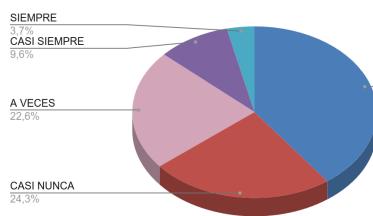
El 43,6% indican que siempre o casi siempre se preocupa en exceso por las cosas que podrían ir mal.

El 18% se siente siempre o casi siempre tenso de forma constante o en alerta.

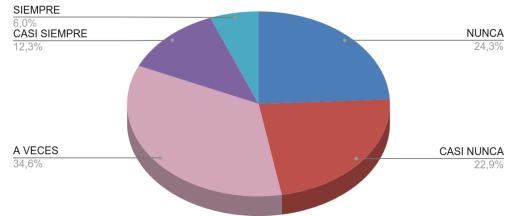
Me resulta difícil tomar decisiones, incluso en situaciones cotidianas



He perdido el interés por mis pasatiempos o actividades favoritas



Me siento sobrepasado/a por las exigencias de la vida diaria

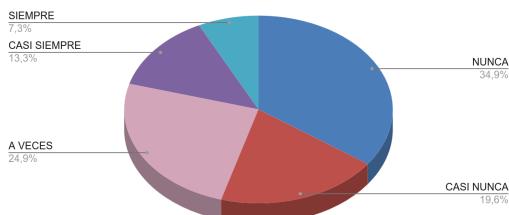


El 15,9% manifiesta que siempre o casi siempre, les resulta difícil tomar decisiones.

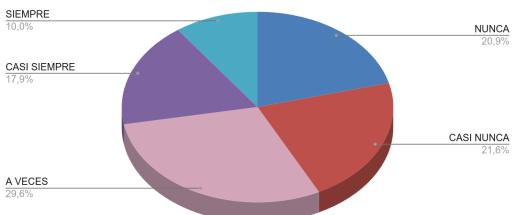
Un 13,3% nos indican que han perdido el interés por sus pasatiempos o actividades favoritas.

El 18,3% se siente siempre o casi siempre sobrepasad@ por las exigencias de la vida cotidiana.

He notado que tengo cambios en mi apetito o hábitos alimenticios



Siento que mis problemas son más grandes de lo que realmente son



El 20,6% de nuestr@s compañer@s afirman que han notado cambios en su apetito o hábitos alimenticios.

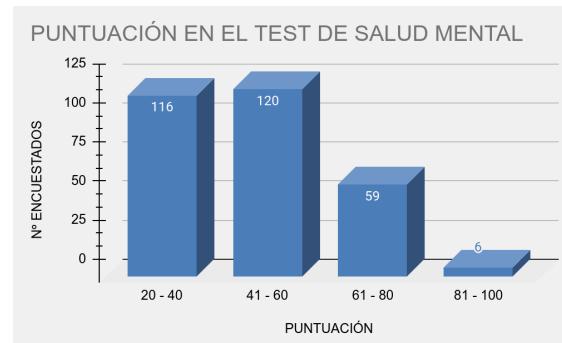
Un 27,9% nos dicen que siempre o casi siempre, sienten que sus problemas son más grandes de lo que realmente son

Una vez analizadas las preguntas de nuestro test, a continuación calculamos la puntuación obtenida en cada una de las encuestas y los resultados los clasificamos en las cuatro categorías, con puntuaciones entre 20-40, 41-60, 61-80 y 81-100.

Para interpretar los resultados, sumamos las puntuaciones (de 1 a 5) en cada ítem:

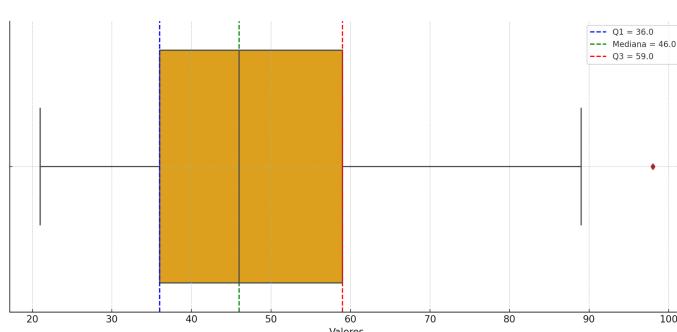
- I. **20-40 puntos: Bienestar emocional saludable.** Es probable que tu salud mental esté en un estado relativamente bueno. Sin embargo, es importante seguir prestando atención a cualquier cambio en tus emociones o en tu bienestar general.
- II. **41-60 puntos: Posible malestar emocional.** Puede que estés experimentando algunos niveles de estrés, ansiedad o tristeza. Si bien estos sentimientos son comunes y temporales, si persisten por más de dos semanas o interfieren significativamente con tu vida diaria, sería útil buscar apoyo profesional.
- III. **61-80 puntos: Riesgo de trastornos emocionales.** La puntuación en este rango indica que podrías estar lidiando con problemas emocionales importantes, como depresión, ansiedad o estrés crónico. Se recomienda buscar la orientación de un terapeuta o psicólogo para obtener apoyo.
- IV. **81-100 puntos: Posibles problemas de salud mental graves.** Esta puntuación sugiere que podrías estar experimentando un malestar emocional significativo que afecta tu bienestar general. Es altamente recomendable que busques atención psicológica profesional de inmediato para evaluar y tratar tus síntomas.

PUNTUACIÓN	Nº ENCUESTADOS
20 - 40	116
41 - 60	120
61 - 80	59
81 - 100	6
TOTAL	301



La tabla obtenida con las frecuencias absolutas, nos muestra a 6 personas con un alto valor en el test lo que representa un posible problema de salud mental grave.

Calculados los cuartiles y la mediana, obtenemos los resultados representados en el siguiente gráfico box plot, y la detección de un valor atípico de 98 puntos.



El 25% de las puntuaciones son de 36 o inferiores, el 50% iguales o inferiores a 46 y el 75% iguales o inferiores a 59 puntos.

Los porcentajes que suponen riesgo de trastornos emocionales es 19,6% y

posibles problemas de salud mental graves del 1,99%.

El valor más repetido o moda es de 30 puntos.

La puntuación media es de 47,59 puntos, con varianza 238,12, desviación típica 15,43 y coeficiente de variación 0,32, por lo que podemos afirmar que el 68% de las puntuaciones, están bien representadas por la media.

### C) RESULTADOS DEL TEST DE RESILIENCIA

Nuestro segundo test incluido en el formulario que enviamos, es un test de resiliencia con 20 ítems, diseñado para evaluar la capacidad de una persona para afrontar y superar adversidades. Este test utiliza una escala de 1 a 5, donde:

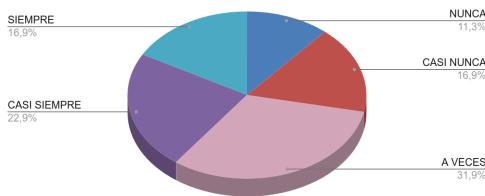
1. Nunca
2. Casi nunca
3. A veces
4. Casi siempre
5. Siempre

Test de Resiliencia:

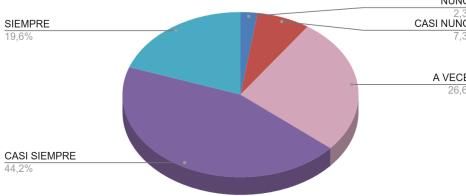
1. Cuando enfrento dificultades, siento que puedo sobreponerme a ellas.
2. Soy capaz de encontrar una solución a los problemas cuando me enfrento a ellos.
3. Me recupero rápidamente después de una adversidad o fracaso.
4. Cuando algo me sale mal, trato de aprender de la experiencia.
5. Puedo mantener una actitud positiva, incluso cuando las cosas no van bien.
6. Me siento capaz de manejar las emociones difíciles que surgen en tiempos de crisis.
7. Tengo confianza en mis habilidades para superar los obstáculos.
8. Cuando me enfrento a un reto, me concentro en lo que puedo controlar.
9. En momentos difíciles, busco apoyo en mis amigos o familiares.
10. Me esfuerzo por mantener una rutina diaria, incluso cuando las circunstancias son difíciles.
11. Soy capaz de ver la adversidad desde una perspectiva más amplia y no me dejo atrapar por el momento.
12. Cuando enfrento dificultades, no pierdo la esperanza de que las cosas mejorarán.
13. Puedo tomar decisiones racionales incluso bajo presión.
14. Me siento fortalecido/a por las adversidades que he enfrentado en el pasado.
15. No me dejo consumir por los pensamientos negativos cuando enfrento situaciones difíciles.
16. Busco nuevas oportunidades incluso cuando las circunstancias son adversas.
17. Siento que soy capaz de adaptarme a los cambios inesperados.
18. Soy capaz de mantener mi bienestar emocional en situaciones estresantes.
19. Mis fracasos no me desmotivan; más bien me impulsan a seguir intentándolo.
20. Confío en mi capacidad para encontrar un propósito o significado en las experiencias difíciles.

En primer lugar, volvemos a realizar un análisis de cada una de las respuestas a las preguntas que hemos realizado:

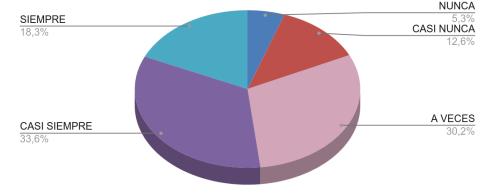
Cuando enfrento dificultades, siento que puedo sobreponerme a ellas



Soy capaz de encontrar una solución a los problemas cuando me enfrento a ellos



Me recupero rápidamente después de una adversidad o fracaso

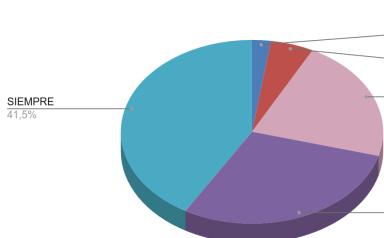


El 39,8% de l@s encuestados indican que siempre o casi siempre son capaces de sobreponerse a las dificultades

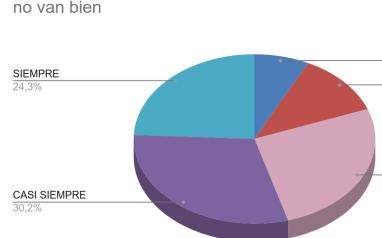
Un 9,6% de l@s encuestad@s, nunca o casi nunca son capaces de encontrar una solución a los problemas cuando se enfrentan a ellos

Un 17,9%, nunca o casi nunca se recuperan rápidamente después de una adversidad o fracaso, contrastando con un 51,9% que lo hacen siempre o casi siempre.

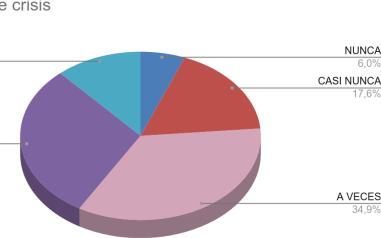
Cuando algo me sale mal, trato de aprender de la experiencia



Puedo mantener una actitud positiva, incluso cuando las cosas no van bien



Me siento capaz de manejar las emociones difíciles que surgen en tiempos de crisis

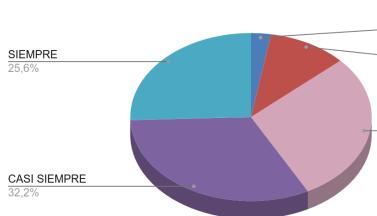


El 70,7% nos indican que siempre o casi siempre, aprenden de la experiencia, cuando algo me sale mal.

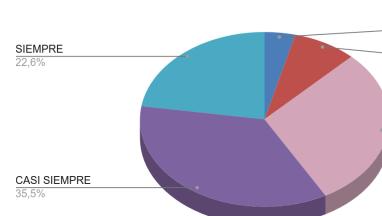
Un 19,3%, nunca o casi nunca, pueden mantener una actitud positiva, cuando las cosas no van bien.

El 23,6% de l@s encuestad@s, nunca o casi nunca, se sienten capaces de manejar las emociones difíciles que surgen en tiempos de crisis.

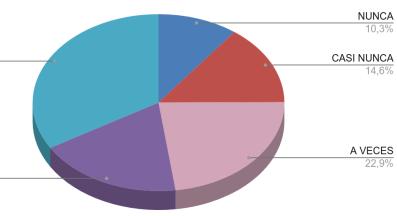
Tengo confianza en mis habilidades para superar los obstáculos



Cuando me enfrento a un reto, me concentro en lo que puedo controlar



En momentos difíciles, busco apoyo en mis amigos o familiares

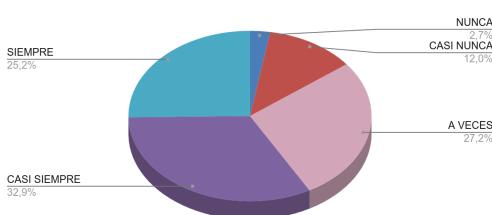


El 13,3% de l@s encuestad@s manifiestan que nunca o casi nunca tienen confianza en sus habilidades para superar los obstáculos

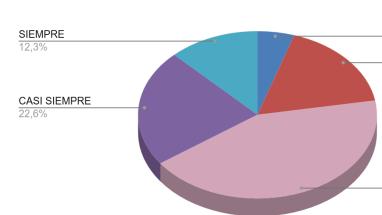
El 58,1%, siempre o casi siempre, se concentra en lo que puede controlar, cuando se enfrentan a un reto.

Un 52,2% afirman que siempre o casi siempre, buscan apoyo en sus amigos o familiares, cuando tienen momentos difíciles.

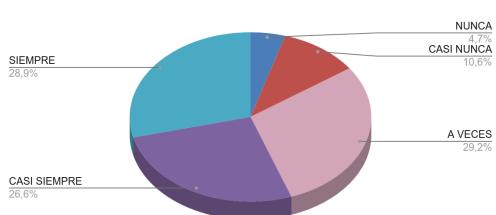
Me esfuerzo por mantener una rutina diaria, incluso cuando las circunstancias son difíciles



Soy capaz de ver la adversidad desde una perspectiva más amplia y no me dejo atrapar por el momento



Cuando enfrento dificultades, no pierdo la esperanza de que las cosas mejorarán

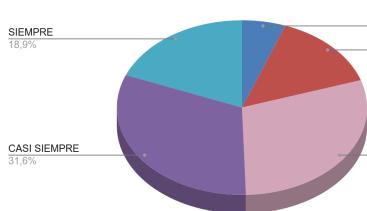


El 58,1% manifiestan que siempre o casi siempre, se esfuerzan por mantener una rutina diaria, incluso cuando las circunstancias sean difíciles.

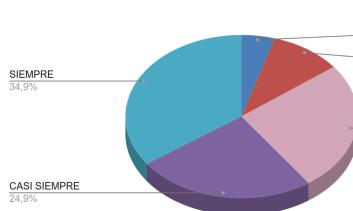
Un 22,3% indican que nunca o casi nunca, son capaces de ver la adversidad desde una perspectiva más amplia y no dejarse atrapar por el momento.

Un 15,3% nos señalan que nunca o casi nunca; cuando se enfrentan a dificultades, no pierden la esperanza de que las cosas mejorarán.

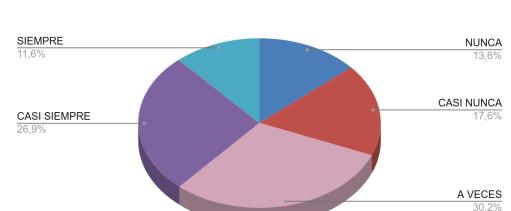
Puedo tomar decisiones racionales incluso bajo presión



Me siento fortalecido/a por las adversidades que he enfrentado en el pasado



No me dejo consumir por los pensamientos negativos cuando enfrento situaciones difíciles

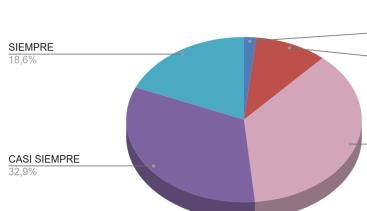


Un 50,5%, afirman que siempre o casi siempre puede tomar decisiones racionales incluso bajo presión.

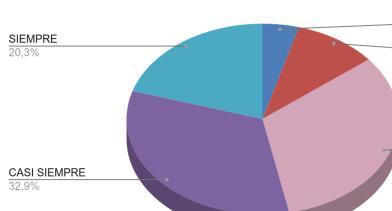
El 59,8% se muestra siempre o casi siempre, fortalecido por las adversidades a las que se ha enfrentado en el pasado.

Un 31,2% indican que se dejan consumir siempre o casi siempre por los pensamientos negativos cuando se enfrentan a situaciones difíciles.

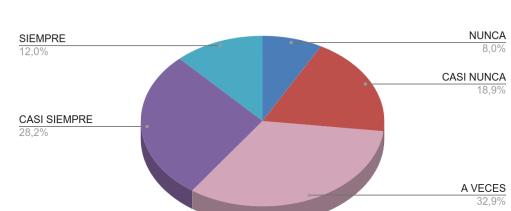
Busco nuevas oportunidades incluso cuando las circunstancias son adversas



Siento que soy capaz de adaptarme a los cambios inesperados



Soy capaz de mantener mi bienestar emocional en situaciones estresantes

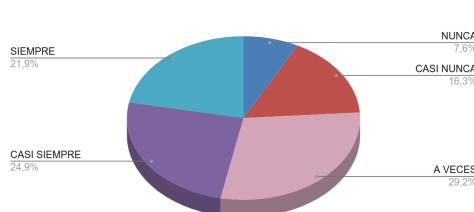


El 51,4% busca siempre o casi siempre, nuevas oportunidades, incluso cuando las circunstancias son adversas.

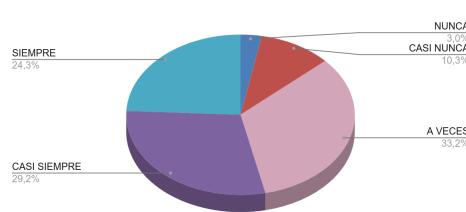
Un 14,3%, nunca o casi nunca, se siente capaz de adaptarse a los cambios inesperados.

El 26,9% afirma que nunca o casi nunca, es capaz de mantener su bienestar emocional en situaciones estresantes.

Mis fracasos no me desmotivan; más bien me impulsan a seguir intentándolo



Confío en mi capacidad para encontrar un propósito o significado en las experiencias difíciles



El 23,9% de l@s encuestad@s afirman que nunca o casi nunca, sus fracasos no les desmotivan, sino que los impulsan a seguir intentándolo.

El 53,5% afirma que siempre o casi siempre, confía en su capacidad para encontrar un propósito o significado en las experiencias difíciles.

Una vez analizadas las preguntas de nuestro test, a continuación calculamos la puntuación obtenida en cada una de las encuestas y los resultados los clasificamos en las cuatro categorías, con puntuaciones entre 20-40, 41-60, 61-80 y 81-100.

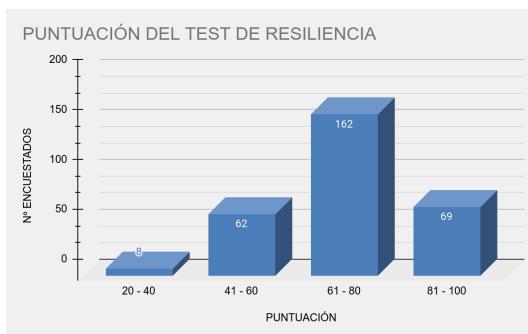
### Interpretación:

Sumamos las puntuaciones obtenidas en cada ítem. El total puede variar entre **20** (baja resiliencia) y **100** (alta resiliencia).

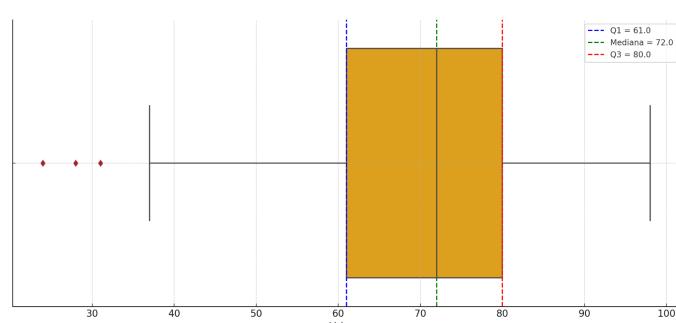
### Puntuación total:

- **20-40 puntos: Baja resiliencia.** Tu capacidad para afrontar adversidades puede estar limitada, y es posible que encuentres más difícil sobreponerte a las dificultades de la vida. Trabajar en tu resiliencia puede implicar aprender a gestionar tus emociones, desarrollar una red de apoyo y encontrar estrategias para mantener la calma en tiempos de crisis. Considera buscar apoyo profesional si sientes que las dificultades son abrumadoras.
- **41-60 puntos: Resiliencia media.** Tienes un nivel moderado de resiliencia. Aunque puedes superar las dificultades, puede que en ocasiones te cueste manejar el estrés o la adversidad. La clave está en fortalecer tus habilidades de afrontamiento, buscando nuevas estrategias para mantener una actitud positiva y resiliente ante los retos que la vida te presenta.
- **61-80 puntos: Alta resiliencia.** Tienes una buena capacidad para manejar los desafíos de la vida y tiendes a salir fortalecido/a después de superar dificultades. Sin embargo, siempre es útil seguir perfeccionando tus estrategias de afrontamiento para mantener tu bienestar emocional y mental en equilibrio.
- **81-100 puntos: Muy alta resiliencia.** Eres muy capaz de adaptarte a situaciones difíciles y de sobreponerte rápidamente a los contratiempos. Tu capacidad para mantenerte positivo/a y enfocado/a incluso en momentos de crisis es excelente. No obstante, siempre es importante seguir cultivando este recurso y estar atent@ a cualquier situación que pueda poner a prueba tu resiliencia.

PUNTUACIÓN	Nº ENCUESTADOS
20 - 40	8
41 - 60	62
61 - 80	162
81 - 100	69
TOTAL	301



La tabla de frecuencias absolutas obtenida, nos muestra que 8 de los encuestados tienen baja resiliencia. El intervalo modal se sitúa claramente en el intervalo 61-80 con alta resiliencia y representando el 53,82% del total de encuestad@s.



Con las puntuaciones obtenidas en los 301 resultados de la encuesta y tratándolos como una variable de tipo

discreto, hemos construido el diagrama box plot de los resultados.

El 25% de las puntuaciones son de 61 o inferiores, el 50% iguales o inferiores a 72 y el 75% iguales o inferiores a 80 puntos. Los resultados del 50% de los valores centrales se corresponden, prácticamente, con el intervalo de alta resiliencia.

Los porcentajes que suponen baja resiliencia es 2,65% y resiliencia media del 20,6%.

El valor más repetido o moda es de 68 puntos.

La puntuación media es de 69,99 puntos, con varianza 183,97, desviación típica 13,56 y coeficiente de variación 0,19, por lo que podemos afirmar que el 81% de las puntuaciones, están bien representadas por la media.

Hemos detectado tres valores atípicos, con valores de resiliencia de: 31, 24 y 28

#### D) RESULTADOS DEL TEST DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

Nuestro último test planteado en el formulario I es un **test de inteligencia emocional** con 20 ítems diseñado para evaluar las habilidades emocionales, que incluyen el reconocimiento y la regulación de tus propias emociones, la comprensión de las emociones de los demás, y las habilidades interpersonales. Este test utiliza una escala de respuesta de **1 a 5**, donde:

- **1:** Nunca
- **2:** Casi nunca
- **3:** A veces
- **4:** Casi siempre
- **5:** Siempre

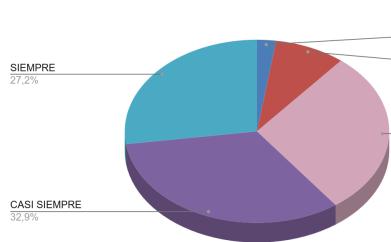
#### Test de Inteligencia Emocional

1. Soy consciente de mis emociones en diferentes momentos del día.
2. Puedo reconocer cómo mis emociones afectan mi comportamiento y decisiones.
3. Me resulta fácil identificar las emociones que estoy experimentando en situaciones difíciles.
4. Cuando me siento emocionalmente alterado/a, soy capaz de calmarme rápidamente.
5. Reconozco las emociones de los demás, incluso cuando no las expresan verbalmente.
6. Soy capaz de comprender cómo las emociones de otras personas pueden influir en sus pensamientos y acciones.
7. Cuando me encuentro en una situación conflictiva, trato de comprender la perspectiva emocional de la otra persona.
8. Cuando siento estrés, tengo formas efectivas de manejarlo (respirar profundamente, tomar un descanso, etc.).
9. Soy capaz de expresar mis emociones de manera clara y apropiada en diferentes situaciones.

10. Me esfuerzo por escuchar a los demás sin juzgar o interrumpir cuando están compartiendo sus emociones.
11. Puedo adaptarme fácilmente a los cambios emocionales que experimentan los demás a lo largo de una conversación.
12. Siento que mis relaciones interpersonales son saludables y satisfactorias porque me esfuerzo por comprender las emociones de los demás.
13. Cuando las emociones de los demás afectan negativamente una situación, trato de calmarlas de manera respetuosa.
14. Me siento cómod@ mostrando mis emociones a los demás cuando es necesario.
15. Puedo mantener la calma y pensar con claridad incluso en situaciones altamente emocionales.
16. Soy capaz de mantener una actitud positiva y optimista cuando las cosas no salen como esperaba.
17. Me esfuerzo por encontrar soluciones equilibradas cuando hay conflictos emocionales en mis relaciones.
18. Soy capaz de perdonar a las personas que me han hecho daño, lo que me ayuda a liberar emociones negativas.
19. Cuando tengo una mala experiencia o fallo, me levanto rápidamente y aprendo de la situación.
20. Generalmente, me siento satisfecho/a con la forma en que gestiono mis emociones y las interacciones con los demás.

Al igual que con los dos test anteriores, comenzaremos con un análisis de cada una de los ítems formulados en este test.

Soy consciente de mis emociones en diferentes momentos del día



Puedo reconocer cómo mis emociones afectan mi comportamiento y decisiones



Me resulta fácil identificar las emociones que estoy experimentando en situaciones difíciles

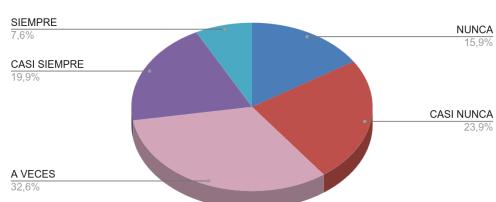


Un 60,1% manifiestan que siempre o casi siempre, son conscientes de sus emociones en los diferentes momentos del día.

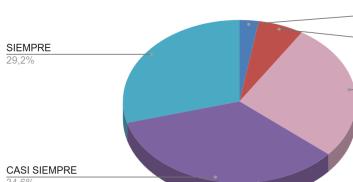
El 67,1%, siempre o casi siempre, puede reconocer cómo sus emociones afectan su comportamiento y decisiones.

Al 18,6%, nunca o casi nunca, les resulta fácil identificar las emociones que está experimentando en situaciones difíciles.

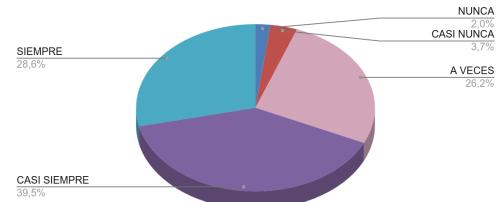
Cuando me siento emocionalmente alterado/a, soy capaz de calmarme rápidamente



Reconozco las emociones de los demás, incluso cuando no las expresan verbalmente

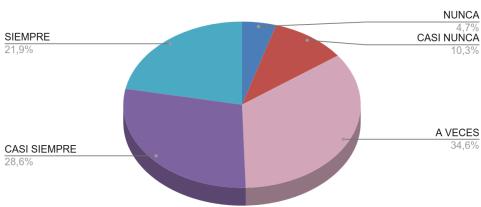


Soy capaz de comprender cómo las emociones de otras personas pueden influir en sus pensamientos y acciones.

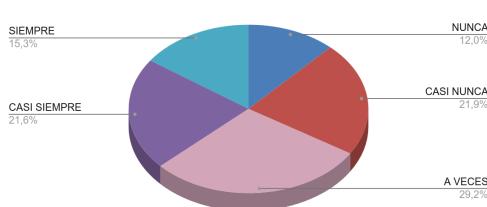


El 39,8% afirma que nunca o casi nunca, son capaces de calmarse rápidamente, cuando se sienten emocionalmente alterad@s.	Un 63,8%, siempre o casi siempre, reconoce las emociones de los demás, incluso cuando no las expresan verbalmente.	El 68,1%, siempre o casi siempre, son capaces de comprender cómo las emociones de otras personas, pueden influir en sus pensamientos y acciones.
--	--	--

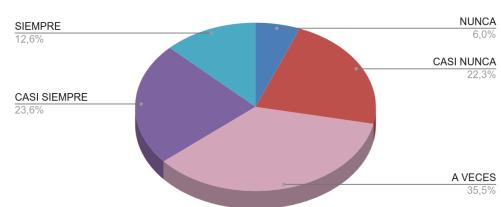
Cuando me encuentro en una situación conflictiva, trato de comprender la perspectiva emocional de la otra persona



Cuando siento estrés, tengo formas efectivas de manejarlo (respirar profundamente, tomar un descanso, etc.)



Soy capaz de expresar mis emociones de manera clara y apropiada en diferentes situaciones

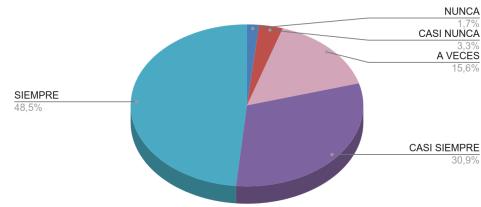


El 50,5%, siempre o casi siempre, tratan de comprender la perspectiva emocional de la otra persona, cuando se encuentran en una situación conflictiva.

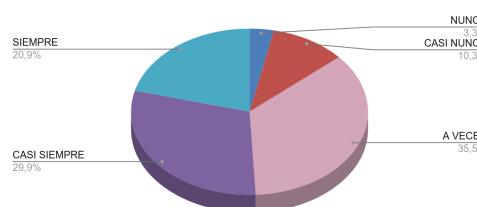
Un 33,9%, muestra que nunca o casi nunca, cuando siente estrés, tiene formas efectivas de manejarlo...

El 28,3%, nunca o casi nunca, es capaz de expresar sus emociones de manera clara y apropiada en diferentes situaciones.

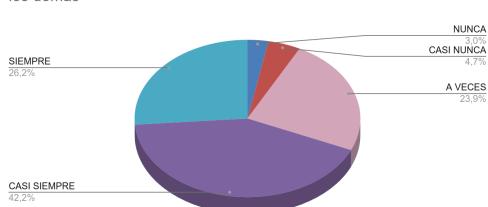
Me esfuerzo por escuchar a los demás sin juzgar o interrumpir cuando están compartiendo sus emociones.



Puedo adaptarme fácilmente a los cambios emocionales que experimentan los demás a lo largo de una conversación



Siento que mis relaciones interpersonales son saludables y satisfactorias porque me esfuerzo por comprender las emociones de los demás

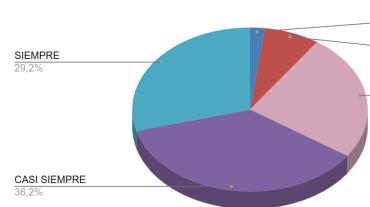


El 79,4%, siempre o casi siempre, se esfuerzan por escuchar a los demás sin juzgar o interrumpir cuando comparten sus emociones. En contraposición un 5% indican que nunca o casi nunca.

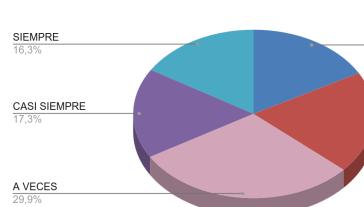
El 50,8%, siempre o casi siempre, indican que pueden adaptarse fácilmente a los cambios emocionales que experimentan los demás, a lo largo de una conversación.

El 70,4%, siempre o casi siempre, sienten que sus relaciones interpersonales son saludables y satisfactorias, porque se esfuerzan por comprender las emociones de los demás

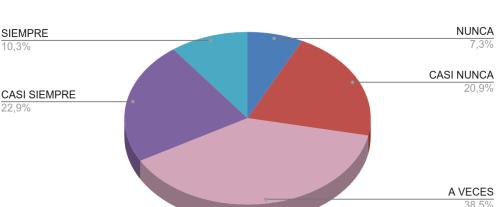
Cuando las emociones de los demás afectan negativamente una situación, trato de calmarlas de manera respetuosa



Me siento cómodo/a mostrando mis emociones a los demás cuando es necesario



Puedo mantener la calma y pensar con claridad incluso en situaciones altamente emocionales

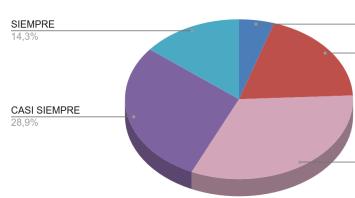


Un 9,6% de encuestados con respuesta nunca o casi nunca, tratan de calmar respetuosamente, cuando las emociones de los demás, afectan negativamente una situación.

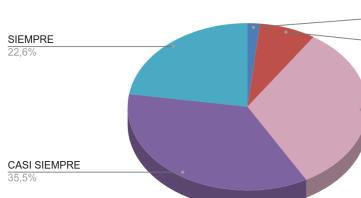
El 36,5%, nunca o casi nunca, se siente cómod@ mostrando sus emociones a los demás, cuando es necesario.

Un 28,2%, nunca o casi nunca, pueden mantener la calma y pensar con claridad, incluso en situaciones altamente emocionales. En contraposición, un 33,2% pueden hacerlo, siempre o casi siempre.

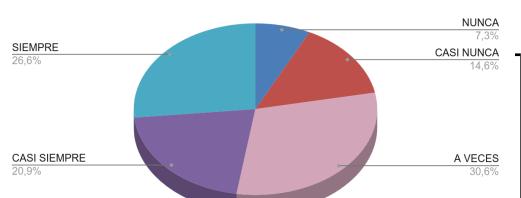
Soy capaz de mantener una actitud positiva y optimista cuando las cosas no salen como esperaba



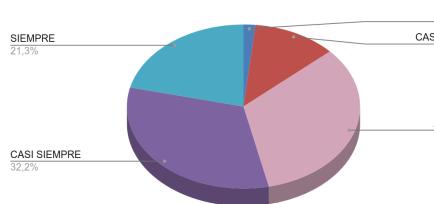
Me esfuerzo por encontrar soluciones equilibradas cuando hay conflictos emocionales en mis relaciones.



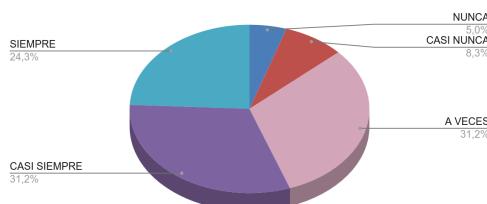
Soy capaz de perdonar a las personas que me han hecho daño, lo que me ayuda a liberar emociones negativas.



Cuando tengo una mala experiencia o fallo, me levanto rápidamente y aprendo de la situación.



Generalmente, me siento satisfecho/a con la forma en que gestiono mis emociones y las interacciones con los demás



El 53,5% afirman que siempre o casi siempre, cuando tienen una mala experiencia o fallo, se levantan rápidamente y aprenden de la situación. El 13,3% lo hacen nunca o casi nunca.

El 55,5% nos indican que siempre o casi siempre, se sienten satisfech@s con la forma en que gestionan sus emociones y las interacciones con los demás.

Una vez analizadas las preguntas de nuestro test, a continuación calculamos la puntuación obtenida en cada una de las encuestas y los resultados los clasificamos en las cuatro categorías, con puntuaciones entre 20-40, 41-60, 61-80 y 81-100.

### Interpretación:

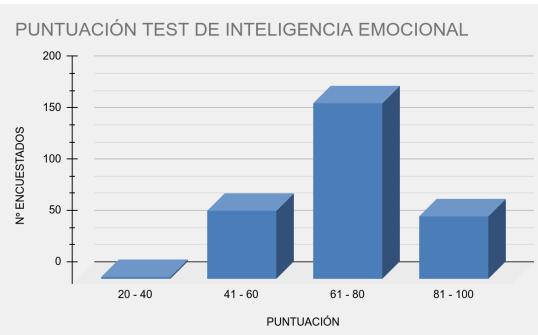
Sumamos las puntuaciones en cada ítem para obtener un total que puede variar de **20 a 100 puntos**. La interpretación se basa en el total obtenido:

- 20-40 puntos: Baja inteligencia emocional.** Puede que te resulte difícil identificar, comprender o manejar tus emociones y las de los demás. Las relaciones interpersonales pueden verse afectadas por la falta de conciencia emocional. Si consideras que esto afecta tu vida diaria, sería útil trabajar en mejorar tus habilidades emocionales a través de prácticas como la autoconciencia, la regulación emocional y la empatía. La terapia emocional o programas de desarrollo personal pueden ser útiles en este caso.
- 41-60 puntos: Inteligencia emocional media.** Tienes una comprensión básica de tus emociones y las de los demás, pero todavía hay áreas en las que puedes mejorar, especialmente en la regulación emocional o la expresión de tus sentimientos de manera adecuada. Mejorar tu inteligencia emocional podría ayudarte a gestionar mejor las situaciones difíciles y a tener relaciones más saludables.
- 61-80 puntos: Alta inteligencia emocional.** Tienes una buena comprensión y gestión de tus emociones, y eres capaz de comprender y empatizar con las emociones de los demás. Las habilidades interpersonales son fuertes y probablemente eres una persona capaz de manejar bien el estrés y los conflictos. Aún así, seguir practicando y

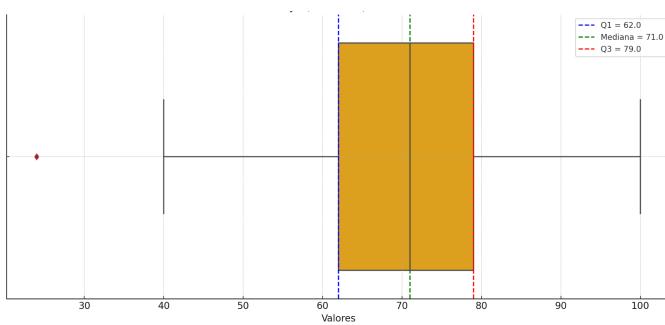
perfeccionando estas habilidades puede enriquecer aún más tus relaciones y bienestar emocional.

- **81-100 puntos: Muy alta inteligencia emocional.** Tienes una excelente capacidad para gestionar tus emociones y las de los demás, lo que te permite tener relaciones interpersonales saludables y resolver conflictos de manera efectiva. Estás altamente consciente de ti mismo/a, puedes mantener el control en situaciones difíciles y eres capaz de ver y entender las emociones de los demás con facilidad. Tu habilidad para aplicar estas competencias emocionales en diferentes aspectos de tu vida es muy fuerte.

PUNTUACIÓN	Nº ENCUESTADOS
20 - 40	2
41 - 60	67
61 - 80	171
81 - 100	61
TOTAL	301



La tabla de frecuencias absolutas obtenida, nos muestra que, solamente 2, de los encuestados tienen baja inteligencia emocional. El intervalo modal se sitúa claramente en el intervalo 61-80 con alta inteligencia emocional y representan el 56,81% del total de encuestad@s.



El 25% de las puntuaciones son de 62 o inferiores, el 50% iguales o inferiores a 71 y el 75% iguales o inferiores a 79 puntos.

Los porcentajes que suponen baja inteligencia emocional es 0,66% y con inteligencia emocional media del 22,26%.

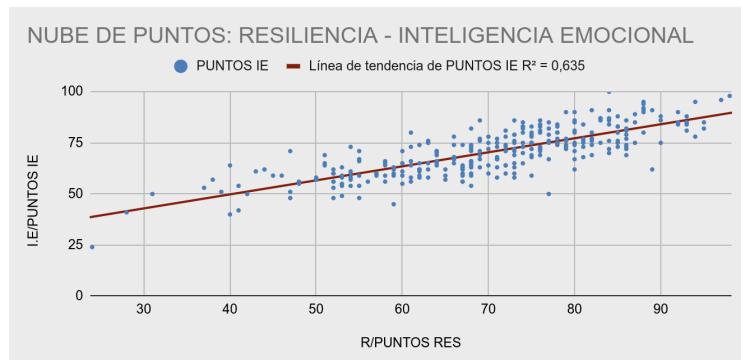
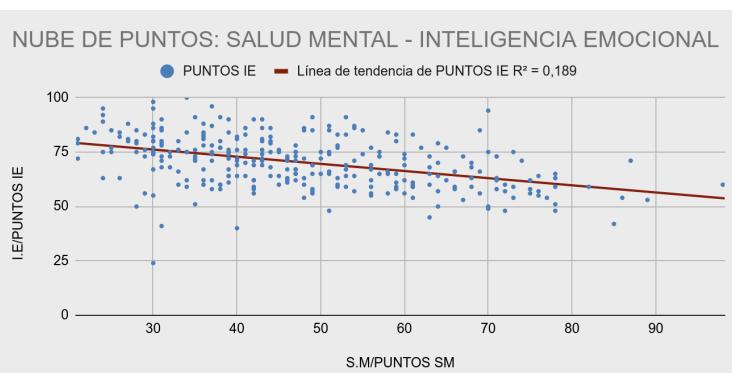
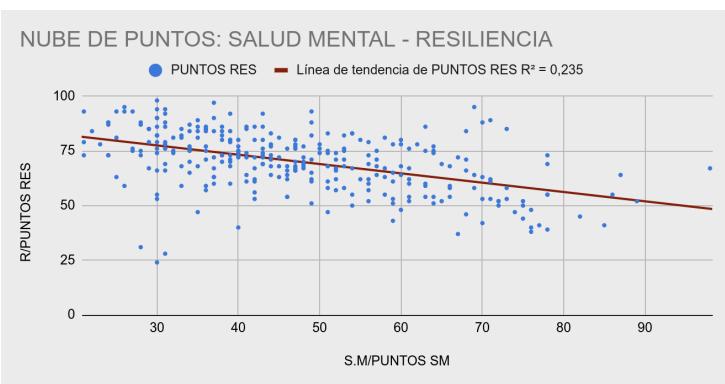
El valor más repetido o moda es de 75 puntos.

La puntuación media es de 70,35 puntos, con varianza 136,52, desviación típica 11,68 y coeficiente de variación 0,17, por lo que podemos afirmar que el 83% de las puntuaciones, están bien representadas por la media.

Hemos detectado también un valor atípico con una puntuación de 24. Este valor atípico también coincide con la puntuación 24 en el test de resiliencia y que hemos destacado en el apartado anterior.

- E) COMPARACIÓN DE RESULTADOS. Segundo todos los artículos que hemos leído y analizado, las variables estudiadas: salud mental-resiliencia-inteligencia emocional, están relacionadas. Busquemos esa relación de forma lineal a partir de la nube de puntos entre cada dos de ellas.

Obtenemos los siguientes gráficos:

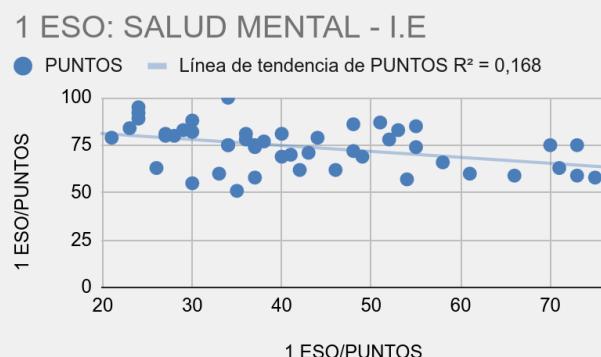


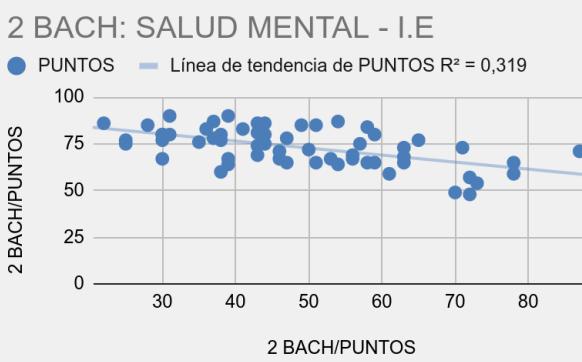
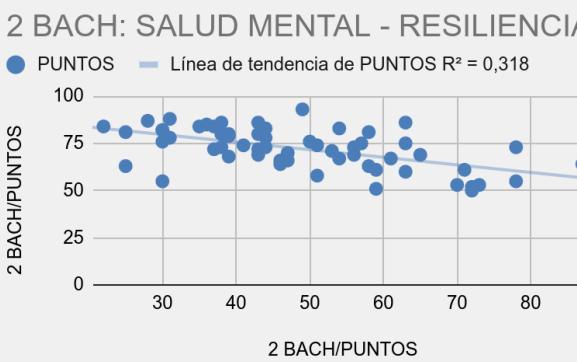
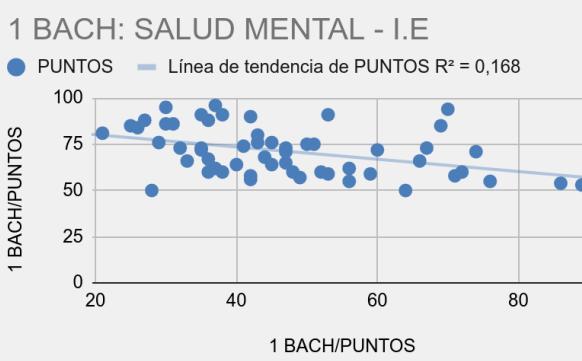
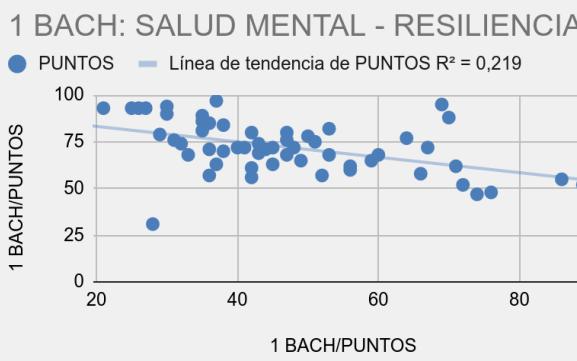
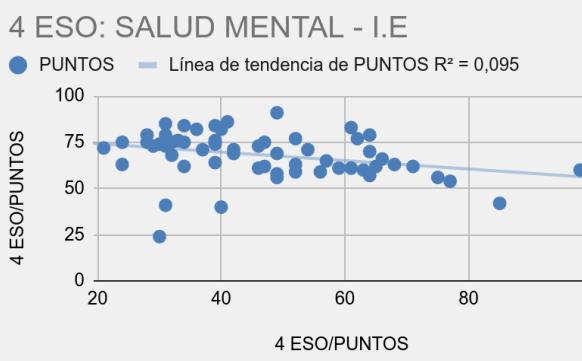
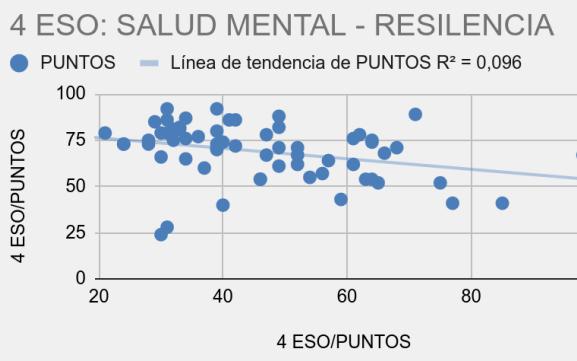
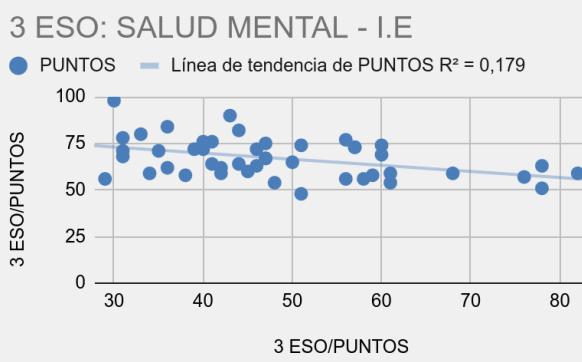
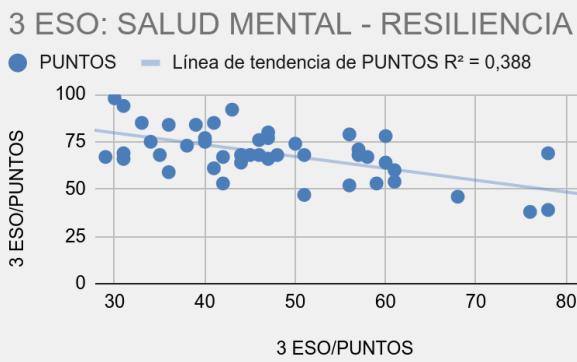
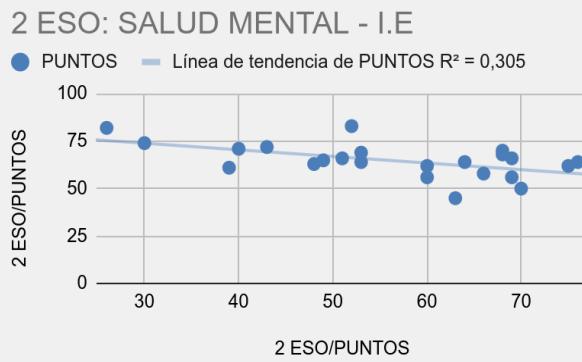
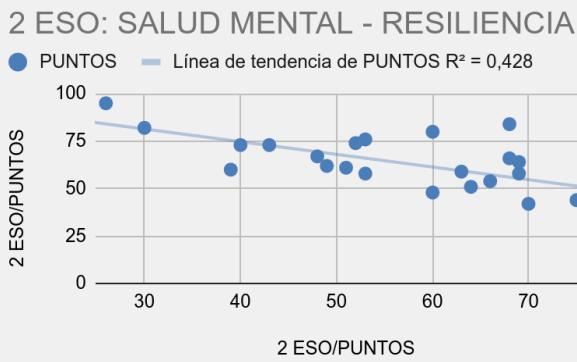
Los coeficientes de correlación de Pearson “r” obtenidos, son:

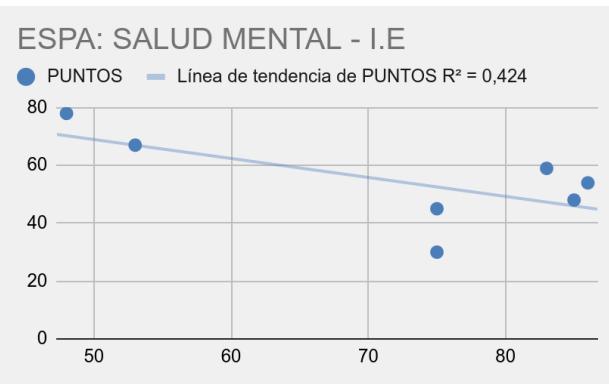
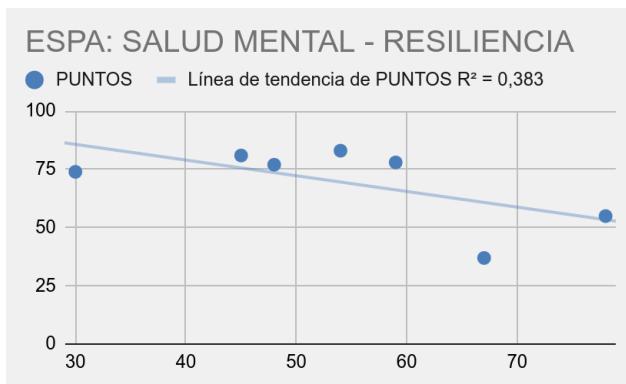
- Salud mental - Resiliencia: El valor de r es -0,4848.
- Salud mental - Inteligencia emocional: El valor de r es -0,4347.
- Resiliencia - Inteligencia emocional: El valor de r es 0,7968.

Los coeficientes de correlación negativos, se deben a la formulación de los test que, de forma voluntaria, redactamos en negativos para salud mental (valores altos, posibles problemas de salud mental) y en positivo para resiliencia e inteligencia emocional (valores altos, alta resiliencia e inteligencia emocional). Los valores obtenidos para el coeficiente de correlación de -0,48 y -0,43, nos resultan bajos y pueden considerarse como un jarro de agua fría para nuestro proyecto, pero estamos convencidos que lo estamos haciendo bien, el valor para resiliencia - inteligencia emocional, es alto, los datos de las muestras han sido bien tratados, l@s compañer@s han contestado, como les pedimos, con sinceridad y creemos en nuestro proyecto.

Realizamos un estudio por estratos, analizando los coeficientes de correlación por curso en el que se encuentran y veamos los resultados:







A la vista de los resultados, en el curso 4 ESO, los coeficientes de correlación para salud mental - resiliencia y salud mental - inteligencia emocional son bastante bajos. ¿El motivo?. Tal vez el momento de hacer el formulario, coincidencias con exámenes, poca motivación por parte de l@s compañer@s o quizás no se hizo en tutoría y se dejó el enlace para hacerlo a través de classroom.

#### FASE II. FORMULARIO II: <https://forms.gle/uYjYNegNucZLrqLP8>

En esta segunda fase, se eligió un grupo piloto, cuya tutora se ofreció a realizar las actividades que le propusimos, desde dos enfoques: Trabajo de lectura, reflexión y actividades propuestas en clase de Lengua Castellana y Literatura y el visionado de los videos en la hora de tutoría. El trabajo se realizó a lo largo de 4 semanas y en la última sesión se realizó el formulario II.

Las actividades planteadas podemos encontrarlas en el siguiente enlace: [ACTIVIDADES CONSTRUYENDO TU FUTURO.docx](#)

El grupo elegido es, casualmente, de 4 ESO para los que los resultados anteriores no fueron los esperados. Tenemos las respuestas de 23 alumn@s que han realizado las actividades propuestas.

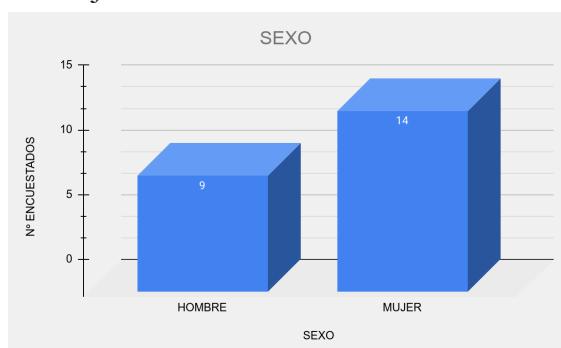
El formulario consta de tres partes. La primera hace referencia a las actividades planteadas, la segunda y tercera son los mismos test de resiliencia e inteligencia emocional.

Analicemos los resultados:

#### A) DATOS GENERALES Y ACTIVIDADES PLANTEADAS

- SEXO: El 39,13% son hombres y el 60,87% mujeres

SEXO	Nº ENCUESTADOS
HOMBRE	9
MUJER	14
TOTAL	23



- VALORACIÓN DE LAS ACTIVIDADES: El 100% manifiesta haber realizado las actividades y les pedimos una valoración de las mismas. Los resultados se muestran en la siguiente tabla:

VALORACIÓN	Nº ENCUESTADOS
1	0
2	0
3	0
4	0
5	5
6	5
7	6
8	4
9	1
10	2
TOTAL	23



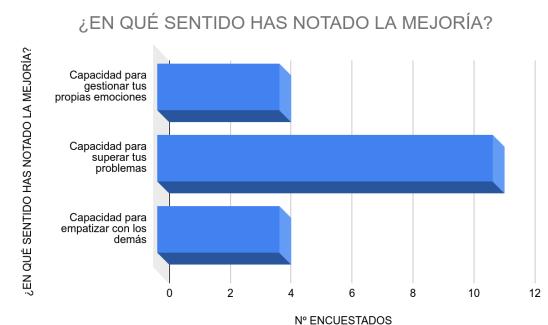
La puntuación media que nos han dado es de 6,87 puntos, la moda es de 7 puntos y la mediana es de 7.

- DE LAS ACCIONES O HÁBITOS PROPUESTOS ¿HAS REALIZADO ALGUNOS?. De los 23 encuestados, 21 (91,3%) han manifestado que han realizado alguna de las acciones o hábitos propuestos y de ellos 20 (95,23%), manifiestan haberse sentido mejor.

¿HAS REALIZADO ALGUNA ACCIÓN O HÁBITO PROPUESTO?	Nº ENCUESTADOS	¿TE HAS SENTIDO MEJOR?	Nº ENCUESTADOS
SI	21	SI	20
NO	2	NO	3
TOTAL	23	TOTAL	23

- ¿EN QUÉ SENTIDO HAS NOTADO LA MEJORÍA?

¿EN QUÉ SENTIDO HAS NOTADO LA MEJORÍA?	Nº ENCUESTADOS
Capacidad para gestionar tus propias emociones	4
Capacidad para superar tus problemas	11
Capacidad para empatizar con los demás	4
TOTAL	19



Mayoritariamente han notado la mejoría en la capacidad para superar sus problemas (57,89%)

- ¿Te ves capaz de aprender de tus errores? El 100% l@s encuestad@s han contestado afirmativamente.
- ¿Te ves más capaz de cumplir tus metas? A esta pregunta, solamente, un@ encuestado, ha contestado que NO, lo que representa un 4,35% de la muestra.
- ¿Te han sido útiles los consejos que te han dado durante la actividad?

El 26,09% han encontrado muy útiles los consejos que la tutora le ha dado, durante la actividad.

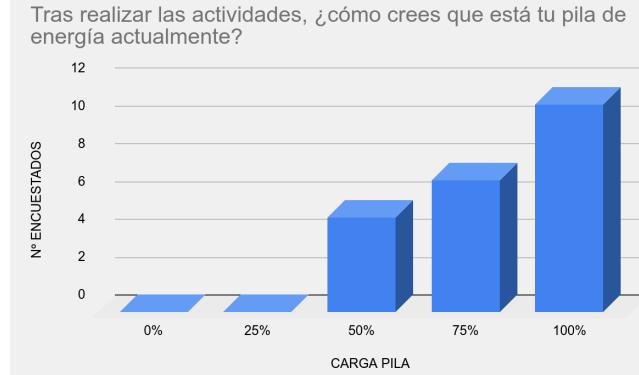
UTILIDAD	Nº ENCUESTADOS
POCO	1
MÁS O MENOS	16
MUCHO	6
TOTAL	23



- Tras realizar las actividades, ¿cómo crees que está tu pila de energía actualmente?

Nos resulta significativo que el 47,83% manifiestan que su pila de energía se encuentre al 100%, teniendo en cuenta que nos encontramos al final del 2º trimestre.

CARGA PILA	Nº ENCUESTADOS
0%	0
25%	0
50%	5
75%	7
100%	11
TOTAL	23



- ¿Has reconsiderado la actitud con tu gente cercana?. Han indicado que SÍ, 19 de l@s encuestad@s, lo que supone un 82.61%.
- ¿Crees que ves de forma diferente tus fracasos anteriores?. De l@s 23 encuestad@s, 15 han manifestado que SÍ, lo que supone un 65,22% del total.
- ¿Has cambiado tu punto de vista sobre las cosas que tienes en la vida?. Solamente 2 personas han indicado que NO.

Una vez analizadas las preguntas de carácter general, que nos han dado una visión de las actividades que hemos realizado, nos llega la respuesta al OBJETIVO PRINCIPAL de nuestro trabajo. ¿PODEMOS MEJORAR NUESTRA RESILIENCIA e INTELIGENCIA EMOCIONAL, CON TRABAJO DESDE NUESTRO CENTRO Y ASÍ MEJORAR NUESTRO ESTADO DE SALUD MENTAL?

- ¿Nuestras actividades, pueden mejorar nuestra resiliencia e inteligencia emocional?

Para esta última cuestión hemos realizado un diagrama box plot con los datos de las puntuaciones obtenidas en el formulario I, comparadas con las del formulario II.

Diagrama box plot comparando las puntuaciones del test de resiliencia, antes y después de la realización de las actividades planteadas.

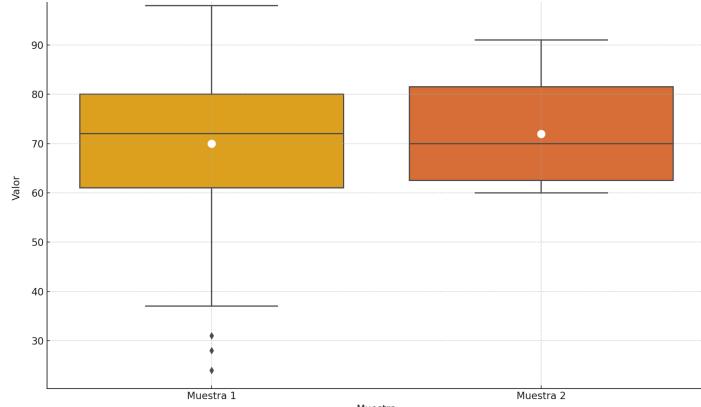
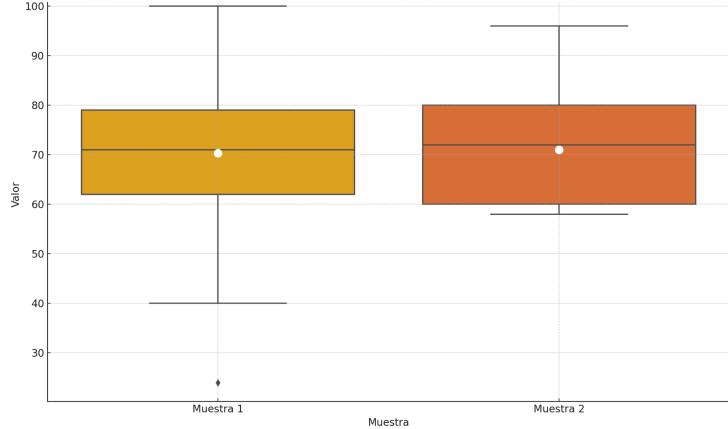


Diagrama box plot comparando las puntuaciones del test de inteligencia emocional, antes y después de la realización de las actividades planteadas.



Muestra 1  
Media: 69,99  
Moda: 68  
Coef. Variación:  
19,41%

Muestra 2  
Media: 71,96  
Moda: 60  
Coef. Variación:  
14,67%

Muestra 1  
Media: 70,35  
Moda: 75  
Coef. Variación:  
16,64%

Muestra 2  
Media: 71  
Moda: 60  
Coef. Variación:  
14,99%

El valor de la media está representado por un círculo blanco en cada una de las muestras de las gráficas anteriores.

Los resultados nos parecen muy buenos, notamos una mejoría en los resultados de los tests de las muestras número 2, tras haber realizado las actividades propuestas. Esto nos indica que nuestro planteamiento de origen puede y debe ser correcto, nuestro objetivo es alcanzable y se puede trabajar para conseguirlo. Podemos mejorar nuestra resiliencia e inteligencia emocional si trabajamos a diario y con esfuerzo... y nuestra idea es: ¿Qué mejor lugar que desde nuestro Centro de estudios?

### 3. CONCLUSIONES

En nuestro proyecto, hemos intentado recoger todo lo que hemos aprendido en este curso en el bloque de Estadística. Diferentes tipos de variables estadísticas, representaciones gráficas, medidas de posición y dispersión, variables bidimensionales y regresión y correlación.

La idea de nuestro proyecto surgió en el mes de Octubre, con la celebración del Día Mundial de Salud Mental. Muchas noticias, programas, entrevistas en las que se hablaba de lo que podemos considerar una de las mayores enfermedades por el número de personas a las que afecta. Noticias como: “4 de cada 10 personas sufren o sufrirán problemas de salud mental”, y estamos citando un programa de noticias de una cadena como T5.

En el transcurso de la elaboración de nuestro proyecto, se iban repitiendo estas afirmaciones en televisión, radio, redes sociales..., tal vez porque era nuestra idea, las reconocíamos con frecuencia.

Hemos encontrado alguna dificultad para la recogida de información, encontramos formularios que no estaban completos y que teníamos que eliminar. En total recibimos 308 formularios y seguimos el siguiente criterio: Analizamos todos aquellos datos que tengan máximo dos preguntas sin contestar en cualquiera de los tres test y un máximo de cuatro en el total de los tres. A aquellos que cumplían nuestras expectativas, 301 en total, les asignamos la puntuación media “A veces”, para calcular su puntuación total y de este modo no se modifican los resultados del análisis de cada una de los ítems que hemos realizado.

Creemos haber alcanzado los objetivos marcados desde un principio: conocer la salud mental-resiliencia-inteligencia emocional, nuestra y de nuestr@s compañeros y poder analizarla. Buscar una relación entre ellas y tener la posibilidad de actuar, aunque en pequeña medida, para mejorar con las actividades que hemos diseñado.

Hemos comprobado que se puede mejorar y que es cuestión de trabajo. Cerramos nuestro proyecto con una pregunta: ¿Dónde mejor se puede trabajar que en nuestro Centro Educativo?. Todos pasamos bastantes años en uno o varios centros educativos, la edad consideramos que es ideal y el entorno también. Por eso, creemos que se puede trabajar desde la tutoría, lecturas que nos hagan reflexionar, materias optativas, a través de todas las materias..., que lleguen a tod@s l@s alumn@s y que sirvan para evitar, tal vez uno, quizás dos, o puede que más casos que pueden terminar en trastornos graves.



## 4. AGRADECIMIENTOS

En primer lugar el agradecimiento o tod@s nuestr@s compañer@s que han participado en el proyecto.

A tí, Toñi, organizadora del envío y recordatorio a tod@s l@s tutores/as, para que realizaran la primera parte de nuestro proyecto; eras conocedora de nuestra idea y no dudaste en ayudarnos.

Por supuesto a tod@s ell@s, l@s tutor@s, que han alterado sus clases para realizar este formulario.

Y a tí, Lola. Te prestaste desde tu materia para realizar las lecturas de Jorge Bucay, que habíamos preparado, las actividades y las reflexiones planteadas; y desde la tutoría para el visionado de videos que te preparamos, así como las actividades para ellos. Tuyo es el mérito de los resultados obtenidos en la segunda fase.

Por último, a tod@s aquell@s que nos acercan, mediante este tipo de actividades o concursos, a conocer el mundo de la Estadística, trabajar con ella y poder extraer resultados de tanto valor en nuestros días.



## 5. BIBLIOGRAFÍA Y ENLACES CONSULTADOS

- <https://blog.fpmaragall.org/resiliencia>
- <https://www.iepp.es/desarrollar-inteligencia-emocional/>
- <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/espanol/el-cuidado-de-su-salud-mental/el-cuidado-de-su-salud-mental>
- [https://www.telecinco.es/noticias/salud/20231010/famosos-enfermedades-mentales-de-presion-ansiedad-dia-mundial-salud-mental-2023-4gend4\\_18\\_010608122.html](https://www.telecinco.es/noticias/salud/20231010/famosos-enfermedades-mentales-de-presion-ansiedad-dia-mundial-salud-mental-2023-4gend4_18_010608122.html)
- <https://www.cosmopolitan.com/es/famosos/noticias-famosos/g62444631/famosas-problemas-salud-mental/>
- <https://youtu.be/Gx7VGorYtBM?si=pRBoniRSjjfrszqh>
- <https://youtu.be/fjBueYVJpow?si=Ir6PFAmllyQ7nv>
- <https://youtu.be/rTzl-aP1H48?si=aBt8ZxnuF12MPI7v>
- <https://youtu.be/-xNluiNH6Ng?si=D9nhJiRCavxYcQAW>
- <https://youtu.be/fjBueYVJpow?si=dm7ta6azwAk3haeW>
- <https://youtu.be/R5H1bvp0uvw?si=G-YQeZfyQ72rNqFb>
- <https://youtu.be/PsoJY3bzLSk?si=8LoAHQkiojjr8l3c>
- <https://youtu.be/OmidyNacQRE?si=WbD5OeR3yKMVRIVb>
- <https://youtu.be/3qBspGo6pnU?si=4OCjvTO9BghJR9PZ>

- [https://youtu.be/UOLuKR45hG0?si=-ZosGy5thgCGc\\_qv](https://youtu.be/UOLuKR45hG0?si=-ZosGy5thgCGc_qv)
- <https://youtu.be/gqzMpJ6Nq7c?si=g9Soq9-m7hQtnKIB>